Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 44 (1987)

Heft: 11

Rubrik: Literatur und Film

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

LITERATUR UND FILM

Wir haben für Sie gelesen...

Pia Pfister-Tschantré

Sternad, Dagmar.

Richtig Stretching für Freizeit- und Leistungssportler. München, BLV, 1987. – 127 Seiten, Abbildungen, illustriert. – DM 12.80.

Stretching, das aktive, statisch-entspannte Dehnen, kann in nahezu allen Sportarten, bei allen weiblichen und männlichen Altersgruppen, im Freizeit- sowie im Leistungssport eingesetzt werden, um geschmeidige Muskulatur und grössere Gelenkbeweglichkeit zu erreichen.
Wie «Richtig Stretching» für Freizeit- und Leistungssportler ausgeführt werden kann, zeigt Dagmar Sternad im gleichnamigen Taschenbuch, das in der Reihe «blv sportpraxis» erschienen ist. Die Autorin vermittelt einleitend alles Wissenswerte aus Anatomie und Physiologie: Gelenke und Bänder – Muskeln, Sehnen, Bindegewebe – Nervensystem – Atmung. Es folgen wichtige Informationen zum Training: Dehnungsmethoden – Stretching und Erwärmung – Training – wann, wie und wo – Zur Vorbereitung und Ergänzung – Ratschläge und Anregungen für Übungsleiter – Hinweise zur Trainingsdurchführung. Der Praxisteil des Buches enthält 88 einfach nachzuvollziehende Grundübungen, durch Variationen auf nahezu 180 Übungen ergänzt, die detailliert beschrieben und fotografisch dargestellt sind. Aus diesem Übungsangebot ist ein Übungsquerschnitt für Anfänger und Fortgeschrittene zusammengestellt. Spezialprogramme für Nacken- und Rückenschmerzen sowie zum Ausgleich bei langem Sitzen einschliesslich der Übungsteile Stretching zu zweit und Stretching beim Joggen ergänzen die ausführlichen Anleitungen.

Besser Bowling in Freizeit und Wettkampf. München, BLV, 1987. – 167 Seiten, Abbildungen, illustriert. – DM 24.–.

Bowling hat sich aus einer der ältesten Kugelspielarten, dem Kegeln, entwickelt. Es ist heute ein beliebter, inzwischen von Millionen ausgeübter Freizeitsport und gleichzeitig auch ein attraktiver Wettkampfsport, der auf nationaler und internationaler Ebene ausgetragen wird.
In seinem soeben im BLV Verlag erschienenen Buch «Besser Bowling in Freizeit und Wettkampf» zeigt Chris Mijnsbergen – Sportlehrer, niederländischer Bowlingmeister 1979 und erfahrener Ausbilder für Bowling-Trainer – wie ein Bowler ein optimales Spielniveau erreichen kann. Der Anfänger wird mit den zahlreichen Praxis-Tips schnell gute Spielresultate erzielen und damit auch mehr Freude am Bowling haben. Der fortgeschrittene Spieler oder Wettkämpfer erfährt, wie er Technik, Taktik und Training verbessert und Fehler vermeidet.
«Besser Bowling in Freizeit und Wettkampf» ist ein umfassendes Bowling-Buch mit vielen instruktiven Abbildungen für alle Bowling-Spieler und -Trainer.

Kyong Myong Lee.

Richtig Taekwondo. Die Kunst der unbewaffneten Selbstverteidigung. München, BLV, 1987. – 159 Seiten, Abbildungen. – DM 14.80.

Das in der Reihe «blv sportpraxis» erschienene Taschenbuch «richtig taekwondo» führt in die Grundlagen dieser Kunst der unbewaffneten Selbstverteidigung ein. Der Autor Kyong Myong Lee, nach Bewertung der World Taekwondo Federation und dem World Taekwondo Center Kukkiwon einer der engagiertesten Ausbilder in Europa, bietet in seinem Buch «richtig taekwondo» Lehrern, Schülern, Anfängern und Fortgeschrittenen eine Fülle nützlicher Informationen über die theoretischen und praktischen Aspekte dieser Sportart, wobei auch die rechtliche Seite behandelt wird. Dieses von der World Taekwondo Federation autorisierte und offiziell anerkannte Trainingshandbuch gibt einen umfassenden Überblick über die Vielfalt dieser Sportdisziplin.
Taekwondo vermittelt nicht nur körperliche Kraft, sondern auch die Einsicht zu diszipliniertem Denken. Nur durch diese Einheit von Körper und Geist ist es möglich, das nötige Selbstvertrauen zu entwickeln und jene Gelassenheit zu erlangen, die für den Alltag im allgemeinen und Selbstverteidigung im besonderen erforderlich ist. In den einzelnen Kapiteln dieses Bandes aus der Reihe «blv sportpraxis» werden folgende Themen detailliert behandelt:
Einführung: Was bewirkt Taekwondo – Der innere und der sportliche Wert.
Die Entwicklung des Taekwondo: Historischer Hintergrund – Überblick von 1943 bis heute.

Frischknecht, Jürg.

Wandert in der Schweiz solang es sie noch gibt. Ein Wanderbuch für 35 Lokaltermine. Zürich, Limmat Verlag, 1987. – 365 Seiten, Abbildungen. – Fr. 24.—

Ende Juli ist in Zürich zum ersten Mal ein Polit-Wanderbuch erschienen. Der Journalist Jürg Frischknecht schlägt darin einen persönlichen Augenschein in Gegenden vor, in denen noch in diesem Jahrhundert Kraftwerkanlagen, Atommüllager, Schiessplätze, Autopisten und Tourismusanlagen gebaut werden sollen.
Wandert in der Schweiz, solang es sie noch gibt», rät er und gibt konkrete Tips für «35 Lokaltermine», wie es im Untertitel heisst. Frischknechts Publikation ist sowohl ein Wanderbuch für den Rucksack wie ein Kompendium über drei Dutzend zumeist umstrittene Projekte, um deren Ausführung hart gerungen wird. Über zwei davon wird am 6. Dezember in eidgenössischen Abstimmungen entschieden (Rothenturm und Bahn 2000).
Das 368 Seiten starke Buch bringt die Routenbeschreibungen mit allen nützlichen Tips: Wanderzeiten, Routenskizzen, Varianten, Karten, Übernachtungsmöglichkeiten, Hinweise auf Gaumenfreuden und Lesenswertes. Die Wanderungen sind nach Regionen geordnet und können oft «aneinandergehängt» werden, da der Ausgangspunkt meistens nie mit dem Zielort übereinstimmt. Alle Ausgangs- und Zielorte sind zudem mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar.
Zu jeder Wanderung werden in einem Hintergrundteil jene Informationen vermittelt, die einem unterwegs fehlen: Was wo geplant ist. Was auf dem Spiel steht. Wer die Projekte will und wer sie bekämpft. Besonders ausführlich wird die Problematik der geplanten Pumpspeicheranlagen behandelt, die die Schweizer Alpen zu Filialen des europäischen Atomstromprogramms machen. ■