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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 46 (1989)

Heft: 8

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: 13.07.2025

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

Wir haben für Sie gelesen...

Pia Pfister-Tschantré

Saunders, Dave.

Sporttauchen. Ausrüstung, Physik, Technik, Planung, München, BLV, 1989. – 144 Seiten, Zeichnungen, Fotos, DM 36.—.

Das im BLV Verlag erschienene Buch «Sporttauchen – Ausrüstung, Physik, Technik, Planung» von Dave Saunders ersetzt keinen Tauchkurs. Das Buch dient vielmehr als schriftliche Ergänzung zur praktischen Ausbildung bei einem sachkundigen, qualifizierten Tauchlehrer. Dieses umfassende Lehrbuch und Nachschlagewerk führt den Tauchinteressierten Schritt für Schritt in diese faszinierende Sportart ein. Es vermittelt notwendiges theoretisches Wissen über die physikalischen Gesetze und deren Auswirkungen unter Wasser, stellt die Ausrüstung des Gerätetauchers vor, macht mit der Praxis vertraut und begleitet den künftigen Taucher vom Training im Schwimmbecken bis zum ersten Tauchgang im Freiwasser. Des weiteren erfährt er alles Wichtige über das Orientieren unter Wasser und den Umgang mit Dekompressionstabellen. Dazu kommen wissenswerte Informationen über Meeresbiologie, archäologische Funde unter Wasser und vieles andere mehr. Fortgeschrittene finden eine Menge Tips über das Tauchen bei unterschiedlichsten Bedingungen, die Unterwasserfotografie und einige der schönsten Tauchgründe rund um den Globus.

Bestell-Nr. **78.1090**

Hübinger, Peter.

Spezialführer – Kanutouren und Wildwasserfahrten zwischen Ardennen und Rhön. München, BLV, 1989. – 191 Seiten, Fotos, Tourenkarten, DM 29.80.

In dem Buch werden 25 Kanu- und Wildwassertouren auf den schönsten, meist kleineren Flüssen in westdeutschen Mittelgebirgen in Text und Bild vorgestellt. Neben Kanutouren auf sportlichen Wanderflüssen und deren Oberläufen wurden ausserdem ausgesprochene «Winterwildbäche» ausgewählt, die nur zu bestimmten Jahreszeiten oder Wetterperioden befahren werden können.
Der anspruchsvolle, sportliche Wanderfahrer wie auch der Kanufahrer mit weniger Erfahrung findet unter den 25 Touren sicher ihm entsprechende Vorschläge: Touren, die mit vertretbaren Anfahrtzeiten im Urlaub, an einem Wochenende oder sogar im Rahmen eines Tagesausflugs unternommen werden können. Zu jeder Tour gibt es eine ausführliche Beschreibung, informative Kartenskizzen für jeden Fluss, aussagekräftiges Bildmaterial sowie Kurzinformationen über Flusscharakter, Befahrbarkeit, Pegelangaben, Kartenmaterial, Camping-Möglichkeiten und PKW-Anfahrten sowie Fahrzeugnachholung. Deutlich wird darauf hingewiesen, dass nicht nur Anfänger, sondern auch versierte Wildwasserexperten gewisse Gefahren – und andere Grundsätze – ebenso beachten müssen, wie Natur- und Umweltschutzbelange.
Dieser zuverlässige Spezialführer für «Kanutouren und Wildwasserfahrten zwischen Ardennen und Rhön» wird jung und alt, «Singles» ebenso wie ganze Familien begeistern.

Bestell-Nr. **78.1089**

Glowacz, Stefan; *Pohl,* Wolfgang.

Richtig Freiklettern. München, BLV, 1989. – 128 Seiten, Fotos, Zeichnungen, DM 14.80.

Der Klettersport ist in der Aufzeichnung von Erfahrungen noch im Entwicklungsstadium. Deshalb ist das in der Reihe «BLV Sportpraxis» erschienene Taschenbuch «Richtig Freiklettern» von Stefan Glowacz und Wolfgang Pohl vor allem für Anfänger nützlich. Gerade sie brauchen Anleitungen und Erfahrungswerte, um Risiken vermeiden und eines Tages ganz selbstverständlich schwierigste Schlüsselstellen in ausgesetzten Wandpartien meistern zu können.
Die beiden Autoren haben ihre eigenen Erfahrungen und die Gesprächsergebnisse mit anderen kompetenten Fachleuten in dieses Buch eingearbeitet. Sie zeigen, welche Grundregeln man bei den ersten Kletterversuchen beachten sollte. Für Anfänger und Fortgeschrittene werden Beispiele für Konditions-, Kraft-, Ausdauer-, und Flexibilitätstraining gegeben. Ein wichtiges Kapitel beschäftigt sich mit der Ausrüstung und Sicherheit, ein weiteres mit dem Freiklettern im Hoch- und Mittelgebirge. Ferner werden die interessantesten Klettergebiete in der Bundesrepublik Deutschland, Italien, Frankreich und USA geschildert. Bewertungssysteme und Freiklettern als Wettkampfsport werden dargestellt. Das Abschlusskapitel ist für alle, die in der Natur klettern, der Ethik, Regeln, Klettern und Natur gewidmet.

Bestell-Nr. **74.751**

Fitsch, Brigitte; *Pellet,* Fritz, *Angerer,* Franz.

Spezialführer – Mountain-Biking. 50 ausgewählte Touren in Nordtirol und Oberbayern. München, BLV, 1989. – 160 Seiten, Fotos, Karten, DM 29.80.

Der neue BLV-Spezialführer «Mountain-Biking – 50 ausgewählte Touren in Nordtirol und Oberbayern» umfasst 50 Tagestouren, die für den sportlichen Fahrer eine besondere Herausforderung darstellen. Nachdem das wilde Querbeetfahren über Almwiesen und das Fahren abseits der Wege verboten sind, verlaufen die Tourenvorschläge grösstenteils auf Fahrwegen. Manchmal war es notwendig, einen kleinen Teil einer Runde auch auf einen Fussweg zu führen, um Anschluss an einen anderen Fahrweg zu haben. Die den Tourenvorschlägen vorangestellten sechs Regeln für das Bergradfahren – Empfehlungen des Deutschen Alpenvereins – berücksichtigen deutlich die Vorrangstellung der Fussgänger und die Interessen des Naturschutzes einschliesslich technischer Voraussetzungen und der notwendigen Beachtung der Verkehrsregeln. Die Tourenauswahl, übrigens im letzten Sommer von den Autoren persönlich erradelt, erfolgt unter dem Aspekt, dass sowohl das Naturerlebnis als auch eine sportliche Nuance enthalten sind. Der Wegverlauf aller Touren ist sehr detailliert und präzise beschrieben. Zu jedem Tourenvorschlag werden folgende Informationen gegeben:

- Kartenskizze mit Höhenprofil und detaillierter Beschreibung zu Tourenverlauf und -charakter
- Kurzangaben zu Ausgangspunkt, Streckenlänge, Höhenunterschied

Der neue BLV-Spezialführer im handlichen Mitnehmformat eignet sich ideal zur Tourenplanung und bietet beste Garantie zum Gelingen.

Bestell-Nr. **75.362**

Jost, Herbert; *Geiger,* Ludwig.

Das Handbuch für Bergläufer. In der Reihe: Die 10 erfolgreichen Schritte. Oberhaching, Sportinform, 1989. – 224 Seiten, Abbildungen, DM 18.80.

Der Berglauf hat trotz seines jugendlichen Alters von ca. 15 Jahren schon eine grosse Zahl von begeisterten Anhängern gewonnen, die noch immer zunimmt. Das verwundert nicht, denn unter den Laufsportarten ist der Berglauf die wohl genuss- und abwechslungsreichste. Ein Lauf kann durch die unterschiedlichsten Landschaften führen. Über Wiesen, durch Laub- und Nadelwälder bis über die Baumgrenze hinaus in die Welt der alpinen Region. Dieser Band behandelt die Besonderheiten der Lauftechnik ebenso wie die Ausrüstung und das Berglauftraining. Nicht zu kurz kommen der Wettkampf, Hinweise auf die Besonderheiten der Höhe und Mentales Training.
Den sportmedizinischen Aspekten des Berglaufes ist ein ganzes Kapitel gewidmet.

Bestell-Nr. 73.552

Geser, Rudolf.

Spezialführer – Die 35 schönsten Radtouren. Südtirol, Dolomiten, Gardasee. München, BLV, 1989. – 143 Seiten, Fotos, Tourenkarten, DM 29.80.

Die in dem jetzt vorliegenden Spezialführer «Die 35 schönsten Radtouren – Südtirol, Dolomiten, Gardasee» von Rudolf Geser ausgewählten Tourenvorschläge stellen aus den vorhandenen Möglichkeiten die lohnendsten Unternehmungen dar: Leichte Touren, die auch ohne vorhergehendes Training zu bewältigen sind, und schwere Touren, die bereits eine gehörige Kondition erfordern. Es handelt sich vorwiegend um Rundtouren mit einer Streckenlänge, die in ein oder zwei Tagen zu bewältigen ist. Dazu kommen längere Touren mit verschiedenen Ausgangs- und Endpunkten sowie ein Vorschlag für eine komplette Durchquerung des Südtirols. Zu jedem Tourenvorschlag werden folgende Informationen gegeben:

- Kurzangaben zu Tourencharakter, Schwierigkeit, Zeitaufwand, Streckenlänge, Höhendifferenz, Übersetzung und Ausgangspunkt.
- Präzise Streckenbeschreibungen mit Zwischen-Kilometerangaben, Übersichtsskizzen und Höhenprofile.
- Tourenübersicht, Tips zur Ausrüstung und Tourenplanung, Kartenmaterial.

Dieser neue BLV-Spezialführer im handlichen Mitnehmformat hilft jedem Radsportler bestens bei der Tourenauswahl bzw. Tourenplanung.

Bestell-Nr. 75.361

Reichel, Hilde-Sabine.

Übungsplan Hilfe bei Rückenschmerzen.
Gekonnte «Rückenschule». In der Reihe: Der Trainings-Begleiter. Oberhaching, Sportinform, 1989. – 3 Streifenplakate in Plastikhülle, DM 9.80.

Die erfahrene Autorin hat als Ergänzung zu ihrem erfolgreichen Buch «Hilfe bei Rückenschmerzen» diesen Übungsplan konzipiert. Auf drei Streifenplakaten werden die wichtigsten Verhaltensweisen und Übungen für eine gekonnte «Rückenschule» vorgestellt.
Während das erste Streifenplakat auf die wichtigsten Ursachen und Verhaltensweisen bei Rückenschmerzen eingeht, werden auf den beiden folgenden Übungsbeispiele vorgestellt.
Das zweite Plakat beinhaltet Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit von Halswirbelsäule, Schulter, Brust- und Lendenwirbelsäule.
Das dritte Streifenplakat zeigt einen Trainingsplan für die Kräftigung der Rumpfmuskulatur.
Das Auflegen oder Aufhängen der Pläne erleichtert ein Nachvollziehen der Übungen.

Bestell-Nr. 72.924-8

Gavin, James.

Welcher Sport für wen? Mehr Spass und Lebensfreude durch Ihren typgerechten Sport. München, BLV, 1989. – 272 Seiten, Abbildungen, DM 34.—.

Das erste Buch, das die Beziehungen zwischen Körpertraining und Psyche aufzeigt. Es hilft jedem, seinen typgerechten Sport aus den vielfältigen, zur Auswahl stehenden Sportarten zu finden. Der Autor, Dr. James Gavin, Professor der Psychologie und Sozialwissenschaften, psychologischer Berater von Athleten und Trainern, befasst sich mit den Kriterien, die bei der Wahl der richtigen Sportart von Bedeutung sind. Er zeigt auf, inwieweit psychische und physische Faktoren bei der Wahl des richtigen Sports berücksichtigt werden müssen und wie körperliche Aktivität auf die Psyche einwirkt.
Diese neuen Aspekte werden im ersten Teil des Buches dargestellt: Veränderungen an Körper und Persönlichkeit, die natürliche Wahl, der psychologische Nutzen von Körpertraining und die üblichen Beweggründe für Körpertraining. Der zweite Teil des Buches konzentriert sich auf die Beantwortung der Frage, welcher Fitness-Typ man ist. Dazu gehören die Kapitel «Die Muskulatur aus psychologischer Sicht – Bewegungen spiegeln die Persönlichkeiten wider – Eine neue Klassifizierung von Sport und Fitness-Programm – Auswahl des persönlichen Fitnessprogramms – Fitness und die Änderung des Lebenstils». Schaubilder und Tabellen veranschaulichen den Text.
Dr. James Gavin legt mit seinem Buch «Welcher Sport für wen?» eine neue Klassifikation von Sport- und Fitnessprogrammen vor, die allen Sportinteressierten praktische Entscheidungshilfen bei der Auswahl ihres typgerechten Sports bietet.

Bestell-Nr. 70.2418

Bradley, John; *Kölbing,* Alexander.

Richtig Golf. München, BLV, 1989. – 127 Seiten, Fotos, Zeichnungen, DM 12.80.

Obwohl Golf nach Analysen angeblich zu den fünf schwierigsten Sportarten zählt, ist es sicher von jedem normal begabten Freizeitsportler über kurz oder lang zu erlernen. Wichtig für Anfänger und für den schon geübteren und auf Erfolgserlebnis eingestellten Spieler ist die Kenntnis, dass Golf ein Präzisionssport ist, bei dem sich die gewünschte Technik durchaus nicht von selbst einstellt. Um richtig Golfspielen zu lernen, bedarf es von Anfang an deutlicher Anleitungen und vor allem Lehrer, die Fehler analysieren und für die notwendigen Korrekturen gezielte Anweisungen erteilen können. Eine perfekte Einführung in diese Sportart bietet das in der Reihe «BLV Sportpraxis» erschienene Taschenbuch «Richtig Golf» von John Bradley und Alexander Kölbing. Dieser Golf-Kompaktkurs beinhaltet alles, was mit dem schwierigen Spiel in Verbindung steht und ist zudem didaktisch gut aufgebaut. Das Buch vermittelt mit vielen anschaulichen Abbildungen und Bildserien alles Wissenswerte und praktisch Umzusetzende über Ausrüstung und Grundbegriffe, die wichtigen Hebel, den Schwung als Ganzes und in Sequenzen, Schwungtechniken, hohe und flache Schläge, Flugbahnen, Hook und Slice, Schieflagen, alles über das kurze Spiel, die Kunst des Puttens, über Etikette und Golf mental.
Ein hilfreicher, preiswerter, «theoretischer» Begleiter in der Golftasche!

Bestell-Nr. 71.1829

Anstalten Witzwil

Die im Berner Seeland gelegenen Anstalten Witzwil dienen vorwiegend dem Strafvollzug an Männern, denen zum ersten Mal eine Freiheitsstrafe auferlegt worden ist.

Wir legen Wert auf ein breites Angebot an sportlichen und kulturellen Möglichkeiten in unseren Anstalten. Die Ausschöpfung dieser Möglichkeiten hängt vorwiegend vom Freizeit- und Sportleiter ab.

Auf den Herbst 1989 suchen wir einen qualifizierten

Freizeit- und Sportleiter

Nebst fachlicher Kompetenz erwarten wir

- Ideenreichtum, Kreativität
- die schulische Unterstützung unserer Lehrlinge
- Flexibilität in der Arbeitszeitgestaltung
- Organisationstalent, Teamfähigkeit

Die Anstellung erfolgt nach dem Dekret für das Personal der bernischen Staatsverwaltung.

Gerne erwarten wir Ihre schriftliche Bewerbung an die Direktion der Anstalten Witzwil, 3236 Gampelen.
Telefonische Anfragen sind zu richten an Herrn Direktor R. König, Tel. 032 83 21 35.

Wenn alle mit Sport aufhörten, könnten wir zusammenpacken.

BERG BERG lebt mit, für und vom Sport. Denn BERG produziert nichts anderes als Sportgeräte. Seit 125 Jahren. Sportiv-attraktive Geräte fürs Turnen, Boxen, für die Leichtathletik und Fitness. Dokumentation von der Generalvertretung:
Fritzmeier AG
5036 Oberentfelden 064/43 55 87

3 plus 1 Wettkampf
in Ringgenberg CH, BE

Datum:
15.+16. September 1989

Wettbewerb:
3 plus 1 = Triathlon + Gleitschirmfliegen,
Schwimmen zirka 600 m,
Mountain-Bike und Laufen zirka 7,5 km,
Gleitschirmflug mit Ziellandung

Kategorien:
A 4er-Mannschaften
B Einzelkämpfer (Triathlon + Gleitschirm)
C Einzelkämpfer nur Triathlon

Startberechtigt:
SIE + ER, als Einzelkämpfer oder im Team

Startgeld:
Einzel Fr. 35.–, Mannschaft Fr. 130.–

Anmeldeschluss:
26. August 1989

Nachmeldung:
am Start Fr. 40.–/pro Teilnehmer. Jeder Teilnehmer erhält eine Naturalgabe im Wert von zirka Fr. 30.–.

Nähere Informationen + Anmeldeformulare können beim Verkehrsbüro, 3852 Ringgenberg, Tel. 036 22 33 88, bezogen werden.