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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 51 (1994)

Heft: 9

Rubrik: Aus der Mediothek

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: 12.07.2025

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

Neuerscheinungen

Françoise Matthey

Heller, Klaus
Faszination Gleitschirmfliegen. Ein Lehrbuch für Theorie und Praxis. München, Heyne, 1994. – 200 Seiten, Figuren, IIIlustrationen.

Das vorliegende Werk vermittelt die wichtigsten Grundlagen des Gleitschirmfliegens als Vorbereitung auf die Prüfung: Aerodynamik des Gleitschirms, Geräte- und Warenkunde, Luftrecht, erste Starts und Landungen, Sicherheitsvorkehrungen und Notlandungen und alles, was man über diesen Sport wissen muss.
78.1005

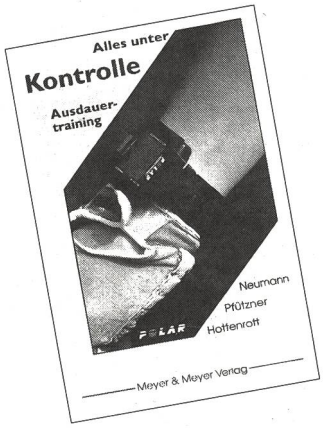
Känel, Jürg von
Schweiz-extrem. Kalk = Calcaires. For cracks 6a–8c. Reichenbach, Filidor, 1994. – 295 Seiten, Illustrationen, Karten.

Die grösste und aktuellste Dokumentation der Schweizer Kletterszene. Beschreibt die schönsten und lohnendsten Klettergärten, Klettergebiete und alpinen Sportklettertouren (z.B. Wenden). Gibt Auskunft über Charakter, Schönheit und Absicherungszustand der Routen, sowie Übernachtungsmöglichkeiten, Kletterwände, öffentliche Verkehrsverbindungen, Gleitschirm- und Mountainbikemöglichkeiten.
74.904

Engelhardt, Martin; *Neumann,* Georg
Sportmedizin. Grundlagen für alle Sportarten. München, BLV, 1994. – 223 Seiten, Figuren, Tabellen.

Das vorliegende Buch soll in knapper Form gesicherte Wissensbestände vermitteln, die für Ausbildung, Selbststudium oder Wissensvervollkommnung notwendig erscheinen. Aus dem Inhalt finden Sie: Reaktion und Anpassung an sportliche Beanspruchung, Bestimmung der körperlichen Leistungsfähigkeit, sportmedizinische Gesichtspunkte des Trainings, Umwelteinflüsse auf die Leistungsfähigkeit, sportmedizinische Charakteristik von Sportarten, Prävention und Sporttherapie bei Erkrankungen, Fehlbeanspruchungen und Verletzungen im Sport, Medikamente und sportliche Leistungsfähigkeit, Lebensweise und Trainingsvorbereitungen, Behindertensport, Notfallausrüstung.
06.2199

Neumann, Georg; *Pfützner,* Arndt; *Hottenrott,* Kuno
Alles unter Kontrolle. Ausdauertraining. Aachen, Meyer & Meyer, 1993. – 208 Seiten, Illustrationen.

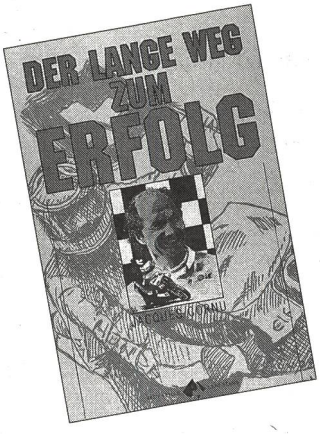


Das Buch bietet eine praxisbezogene Darstellung zur Trainingssteuerung in Ausdauersportarten. Es werden erfolgreich praktizierte Methoden von Planung, Durchführung, Kontrolle und Auswertung des Trainings aufgezeigt sowie Hinweise und Vorschläge zur besseren Gestaltung des Trainings gegeben. Durch zahlreiche Beispiele aus der Trainingspraxis von Leistungs- und Freizeitsportlern erhält dieses Buch grosse Anschaulichkeit. Es richtet sich vor allem an Trainer, Sportlehrer, Sportärzte, Athleten und Studenten.
70.2789

Wirth, Carl-Joachim (Hrsg.)
Überlastungsschäden im Sport. 32. Fortbildungstagung des Berufsverbandes der Fachärzte für Orthopädie. Stuttgart, Thieme, 1993. – 348 Seiten, Figuren, Illustrationen, Tabellen.

43 sorgfältig ausgewählte Kenner befassten sich mit der Erkennung, Behandlung und Rehabilitation der Überlastung des Stützgewebes im Sport, insbesondere der Gelenke, der Wirbelsäule, der Knochen, der Muskulatur und der Sehnen. Daraus entstand dieser vollständige Überblick über die orthopädischen Belange der Überlastungsschäden im Sport.
06.2156

Cornu, Jacques; *Schertenleib,* Jean-Claude
Der lange Weg zum Erfolg. Stans, Aktiv, 1994. – 215 Seiten, Illustrationen.

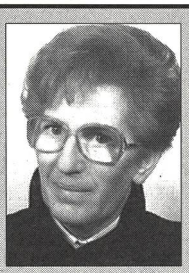


Warum dieses Buch, diese Erinnerungen, nicht nur voller Anekdoten, sondern auch mit Begebenheiten nachdenklich stimmen oder Betroffenheit auslösen? Die Autoren möchten hier aufzeigen, dass jeder eine Chance hat, ob blond oder braun, arm oder reich, gross oder klein. Sie glauben, dass man auch als Weltmeister mit beiden Beinen fest auf dem Boden der Wirklichkeit stehen, dass man auch dann bescheiden bleiben kann, wenn man das im Sport geworden ist, was man gemeinhin als «Star» bezeichnet. Das ist die Idee, die hinter diesem Buch steht, die Botschaft, die die Autoren vermitteln wollen.
75.434

Schenker, Werner
Kyokushin-Karate. Muri AG, W. Schenker, 1994. – 90 Seiten, Illustrationen.

Das vorliegende Buch soll dem Leser in erster Linie einen umfassenden Einblick in den technischen Bereich des Oyama-Karate geben. Es ist angepasst an den neuesten Wissensstand dieser Karaterichtung und dürfte sich als Lehr-

Die Bücher der ESSM-Bibliothek können nicht gekauft, sondern während 1 Monat gratis ausgeliehen werden.



Anfang Juli ist unsere Mitarbeiterin der Bibliothek, Genoveva Mychajlyszyn, nach kurzer schwerer Krankheit im Alter von 59 Jahren, gestorben. Sie bleibt sicher vielen Benutzern unserer Bibliothek als freundliche und hilfsbereite Frau in Erinnerung.

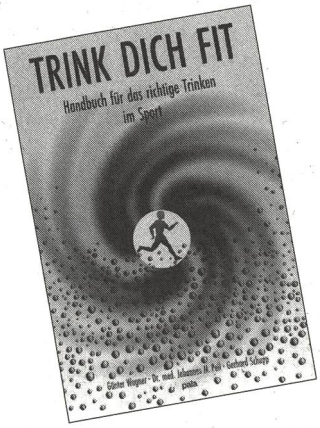
buch und ständiger Begleiter des fortlaufenden Karatetrainings im Dojo eignen.

Enthält ausser einer kurzen, geschichtlichen Einführung Bemerkungen zum Karatetraining, sportbiologische Betrachtungen, ein längeres, illustriertes Prüfungsprogramm und zum Abschluss die Übersetzung der gebräuchlichsten Ausdrücke.
76.528-9

Engelhardt, Martin
Erfolgreiches Triathlontraining. Technik, Training, Wettkampf. München, BLV, 1994. – 187 Seiten, Figuren, Illustrationen.

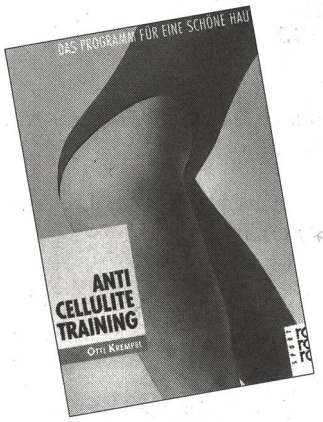
Durch Können, Kraft und Ausdauer physische und mentale Grenzen zu überwinden, ist eine der Motivationen, Triathlet zu werden. Doch auch Fitness- und Gesundheitsaspekte sprechen dafür. Was Sie wissen müssen, um Triathlon von Anfang an mit Spass und Erfolg ausüben zu können, wird in diesem Buch präzise und fundiert behandelt, von Ausrüstung und Material über Technik und Training bis zum Wettkampf.
70.2776

Wagner, Günter; *Peil,* Johannes M.; *Schupp,* Gerhard
Trink dich fit. Handbuch für das richtige Trinken im Sport. Darmstadt, palaverlag, 1993. – 156 Seiten.



Wassermangel ist häufiger Ursache für einen verlorenen Wettkampf als irgendein anderes Ernährungsdefizit. Bei jedem grösseren sportlichen Ereignis, seien es Weltmeisterschaften oder Olympische Spiele, konnten auch Athletinnen oder Athleten gewinnen, die sich unangemessen ernährten. Manchmal konnten sogar übermüdete oder leicht verletzte Sportler den Sieg holen. Aber es hat wohl noch nie ein Athlet einen Wettkampf gewonnen, der an einem eklatanten Wassermangel litt. In kaum einem anderen Teilgebiet der angewandten Ernährungslehre finden sich so viele Fehleinschätzungen und herrscht ein so ausgeprägter Aberglaube wie im Bereich des richtigen Trinkens und der Getränkeauswahl. So ist die Analyse der gegenwärtigen Trinkgewohnheiten sowohl im Freizeit- und Hochleistungssport als auch im beruflichen Alltag, dringender denn je.
06.2211

Krempel, Otti
Anti-Cellulite-Training. Das Programm für eine schöne Haut. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1994. – 143 Seiten, Illustrationen.



Für viele Frauen ist das Cellulite fast ein Alptraum – aber man kann viel dagegen tun: Der Autor zeigt hier, woran man Cellulite erkennen kann und spürt den Ursachen und Entstehungsgründen nach. Neben der richtigen Ernährung, Massage, Sauna und vielem mehr ist das einzige, was wirklich hilft, Bewegung. Dieses Buch präsentiert eine Reihe von Übungsprogrammen, die mit und ohne Kleingeräte das Training zu Hause und im Sportstudio ermöglichen. Tips zum richtigen Training und für Ihre eigene Kontrolle sichern den gewünschten Erfolg.
72.1291

Scherler, Karlheinz; *Schierz,* Matthias
Sport unterrichten. Schorndorf, Hofmann, 1993. – 142 Seiten.

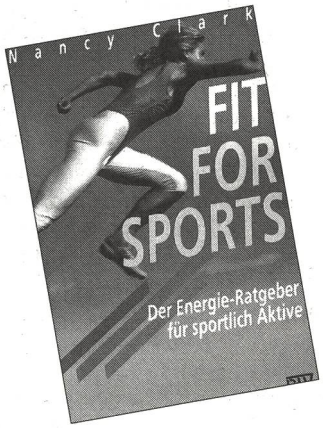
Wie forscht man im Bereich der Sportpädagogik methodisch nachvollziehbar und erreicht dabei Resultate, die dazu beitragen können, dass zweckmässig, angemessen und folgerichtig unterrichtet werden kann?

Dieser Frage gehen die beiden Autoren nach, indem sie grundsätzliche Erwägungen über die Möglichkeit eines methodisch abgesicherten Vorgehens bei der didaktischen Analyse und Argumentation anstellen. Die Unterrichtsbeispiele beziehen sich zwar auf den obligatorischen Schulsportunterricht, die jeweils besprochenen Probleme des Unterrichtens treten aber in sehr ähnlicher oder sogar gleicher Form auch im Bereich des Trainierens mit Jugendlichen im Sportverein auf, so dass das Buch sowohl für Sportlehrer als auch für Übungsleiter, Trainer und deren jeweilige Ausbilder von Interesse ist.
9.158-79

Kreipl, Manfred; *Lill,* Walter; *Wurster,* Rolf; *Mauch,* Helmut; *Ohl,* Hans Ulrich; *Schild,* Walter; *Uhrig,* Horst
Flieger-Know-how. Die Technik des Motorfliegens. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1994. – 351 Seiten, Figuren, Illustrationen.

Die Redaktion des renommierten «Fliegermagazin» bietet hier ein Handbuch, das dem Amateurflieger vom Start bis zur Landung alles zeigt, was er über Flugtechnik und Wetter wissen muss: Der perfekte Start; Steilstart; Die richtige Höhe; Flieger im Grenzbereich: Dienstgipfelhöhe; Strömungsabriss; Der Überlandflug; Sichtflug bei Nacht; Formationsfliegen; Wenn die Sinne auf der Strecke bleiben; Steuerausfall; Die Kunst des Trudelns; Sliptechnik; Schlechtwetterlandung; Sicherheitslandung oder Notlandung?; Wolken als Visitenkarte des Wetters; Winde in den Bergen; Das Wetter über dem Meer; Gewitter. Vom Blitz getroffen; Nebel und Kälte; Flugplanung mit moderner Technik.
78.1314

Clark, Nancy
Fit for sports. Der Energie-Ratgeber für sportlich Aktive. München, BLV, 1993. – 271 Seiten, Tabellen.



Wie Sie durch richtige Ernährung aktiver leben können, zeigt Ihnen dieser Ratgeber. Ob Sie in Ihrer Freizeit um der Fitness willen trainieren oder Leistungssportler sind: Hier finden Sie die Anleitungen und Tips, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt sind – von Ernährungsprogrammen für die Trainingsphasen und zur Gewichtskontrolle bis zu 103 Rezepten für Gesundheit und Fitness.
06.2209