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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 53 (1996)

Heft: 7

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: 02.07.2025

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

Neuerscheinungen

Françoise Matthey

Ryffel, Jacqueline; *Ryffel,* Markus; *Wirz,* Jürg
Ich trainiere für den Frauenlauf. Fit in 12 Wochen. Bern, Schweiz. Volksbank, 1995. – 31 Seiten, Figuren, Illustrationen.

«Fit in 12 Wochen» ist eine Broschüre vor allem für Einsteigerinnen mit nützlichen Tips sowie einem zusätzlichen Trainingsprogramm für Fortgeschrittene.

Studien haben gezeigt, dass während der Schulzeit das Sporttreiben geschlechtsunabhängig ist. Sporttreiben ist für Frauen genauso wichtig wie für Männer. Es benötigt keine teuren Hilfsgeräte, ist jederzeit, bei jedem Wetter und meist direkt vor der Haustür aus möglich.

Das vorliegende Trainingsprogramm wurde übrigens mehrfach von Nichtsportlerinnen jeglichen Alters ausprobiert. Es funktioniert bestimmt.
73.558-19

Müller, Bernd
Fangspiele. Dortmund, Borgmann, 1995. – 193 Seiten, Figuren, Illustrationen.

«Eine Sportstunde ohne Spiel ist doch keine richtige Sportstunde!» Diese Äusserung eines Grundschülers drückt das Bedürfnis und die Erwartungen vieler Kinder an Sportunterricht aus. Fangspiele bieten sich in geradezu idealer Weise an, diesen Wunsch zu erfüllen: Einerseits befriedigen sie das Spiel- und Bewegungsbedürfnis der Kinder, anderseits stellen sie nur geringe Anforderungen an organisatorische Vorbereitung, an Material- und Raumbedarf.

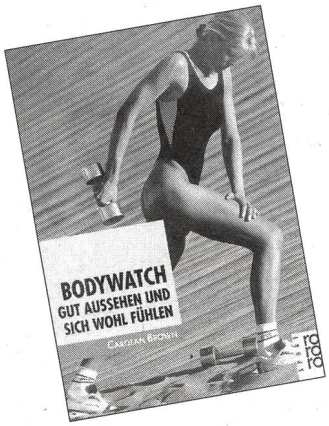
Dieses Buch richtet sich an alle, die auf spielerische Weise «Bewegung» in Gruppen bringen wollen: Erziehende in Kindergärten, Lehrer an Grund- und Oberschulen, Dozenten in Sportseminaren, Übungsleiter und Trainer in Vereinen.

Es bietet eine unerschöpfliche Fundgrube vieler neuer und origineller, aber auch bekannter und bewährter Spielideen, die in Lehrerfortbildungskursen mit grossem Erfolg erprobt wurden. Wichtigster Wegweiser bei der Frage, ob ein Spiel bei Kindern wirklich «ankommt» und deshalb in die Sammlung aufgenommen werden sollte, war jedoch die Aussage von Kindern: «Das war ein schönes Spiel, können wir das nächstes Mal wieder spielen?»
71.2384

Die Bücher der ESSM-Bibliothek können nicht gekauft, sondern während 1 Monat gratis ausgeliehen werden (Tel. 032 27 63 08).

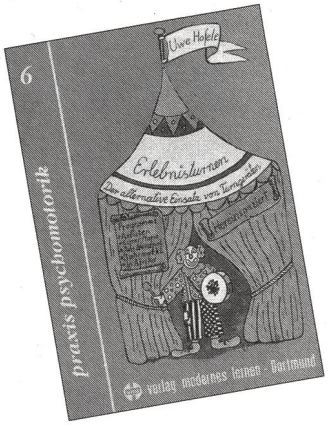
Kanu: Wildwassertechnik. Videofilm der AV-Produktion ESSM 1996.
Mit attraktiven Bildern aus dem Touren- und Wettkampfbereich behandelt der Videofilm Schwerpunkte der Kanu-Wildwassertechnik. Die Autoren zeigen, dass tänzerisches Wildwasserfahren auf einer Einheit von Körper und Boot aufbaut. Vorausdenken, analysieren, entscheiden sind dabei ebenso gefragt, wie das Spielen mit Strömungen und der Bootsform. Über die Themen Linienwahl, Strömung nutzen und Bootsführen werden die Zuschauer an eine ganzheitliche Sicht der Kanutechnik herangeführt. Bewusst wird die Paddeltechnik ausgeklammert. Dadurch erhalten sämtliche gezeigten Formen Gültigkeit für Kanadier und Kajak, Wettkampf- wie auch Tourenboote. Der Film ist als Lehrmittel konzipiert. Er soll mit faszinierenden Bildern, Musik und erklärendem Kommentar Lust auf gezieltes Üben in mittelschweren Wildwassern wecken.
Dauer: 14 Minuten
Verkauf: Fr. 36.20
ESSM Mediothek, 2532 Magglingen
Ausleihe: Bestell-Nr. **V 78.268**

Brown, Carolan
Bodywatch. Gut aussehen und sich wohl fühlen. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1996. – 170 Seiten, Illustrationen.



Mit dem richtigen Programm für Körper und Seele fühlt man sich nicht nur gut, man sieht auch besser aus. Carolan Brown, die persönliche Fitnesstrainerin von Lady Diana, hat für Sie das Bodywatch-Programm entwickelt. Sie werden erstaunt sein, wie schnell Sie bereits mit sanften einfachen Übungen grosse Wirkungen erzielen können. Leicht nachvollziehbare Fünf-Minuten-Programme, die sich problemlos in jeden Alltag integrieren lassen, helfen, Problemzonen zu straffen, überanstrengte Muskeln zu entspannen und Stress abzubauen. Schon nach wenigen Tagen werden Sie sich attraktiver, vitaler und ausgeglichener fühlen. Wenn Sie gezielt etwas zur Straffung und Kräftigung bestimmter Bereiche tun möchten, können Sie sich aus den abwechslungsreichen Workouts für Gesicht, Brust, Rücken, Beine und Po Ihr individuelles Programm zusammenstellen. Entspannen dürfen Sie sich anschliessend mit den wohltuenden Dehnungsübungen, oder möchten Sie lieber eine Massage geniessen? Tun Sie etwas Gutes – Bodywatch zeigt Ihnen wie.
72.1338

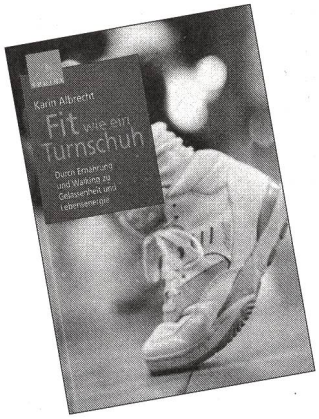
Hofele, Uwe
Erlebnisturnen. Über 90 Vorschläge zu Gerätekombinationen in der Turnhalle. Dortmund, modernes lernen, 1995. – 103 Seiten, Figuren.



Vor allem Kinder und Jugendliche suchen die Herausforderung und das Abenteuer, um etwas Aufregendes zu erleben und um ihre Fähigkeiten und Grenzen kennenzulernen. Dabei riskieren sie oft sogar ihre Gesundheit durch aggressive und unfallträchtige Ver-

haltensweisen in den verschiedensten Lebensbereichen. Bei sportlichen Aktivitäten mit Erlebnischarakter können nachhaltige, körperbetonte Erfahrungen gesammelt werden, die weder gefährlich noch kostspielig sind. Ausserdem werden Situationen geschaffen, die fast zwingend zu einer Auseinandersetzung mit dem Gerät oder dem Gerätearrangement auffordern.
Dieses Buch stellt zahlreiche Abenteuer- und wagnisangereicherte Bewegungsangebote vor. Mut, Kraft, Geschicklichkeit, Selbstvertrauen, Ausdauer und Kreativität sind nötig, um gemeinsam in der Turnhalle z.B. eine Prinzessin zu befreien, Hochwasser zu überwinden, einen Schatz zu heben, eine Artistennummer einzustudieren, ein Haus zu bauen, eine Weltreise durchzustehen u.v.a.m.
72.1339

Albrecht, Karin
Fit wie ein Turnschuh. Durch Ernährung und Walking zu Gelassenheit und Lebensenergie. München, Hugendubel, 1996. – 112 Seiten, Figuren, Illustrationen.



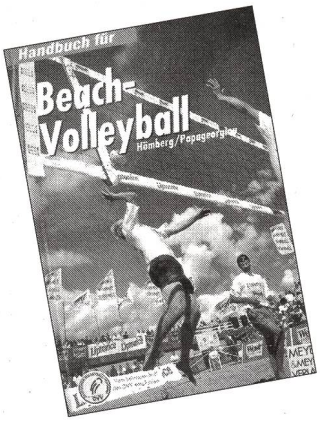
Schluss mit asketischen Diäten und gnadenlosem Hochleistungstraining: die Kombination von richtiger, ausgewogener Ernährung und Walking ist eine wirkungsvolle Methode, um Körper und Verstand für die Herausforderungen des Alltags zu rüsten und die Gesundheit zu fördern. Ein Ratgeber für alle, die Sport ohne Stress und Leistungsdruck betreiben und fit und gesund bleiben wollen.
06.2286

Frank, Wolfgang
Nach dem Spiel ist vor dem Spiel. Die wunderbare Welt des Fussballs. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1996. – 220 Seiten.

Prominente, Schriftsteller und Journalisten schreiben über die wunderbare Welt des Fussballs, über die Klubs ihres Herzens, die Leiden eines Fans und über Weisheiten, die sich nur auf der Tribüne oder vor dem Fernseher gewinnen lassen.

Das definitiv andere Buch zur Fussball-Europameisterschaft 1996.
08.837

Hömberg, Stefan; *Papageorgiou,* Athanasios
Handbuch für Beach-Volleyball. Technik, Taktik, Training. Aachen, Meyer & Meyer, 1994. – 312 Seiten, Figuren, Illustrationen.



Dieses Buch beschreibt und erarbeitet, auch anhand von Fotos und Abbildungen, die speziellen Beach-Volleyballtechniken und -taktiken sowie Angriffs- und Abwehrstrategien. Darüber hinaus werden detaillierte Übungs-, Spiel- und Trainingsreihen zu den Bewegungs- und Handlungsabläufen in den Bereichen Technik, Taktik und Training angeboten.

Ebenso werden Grundsätze des Trainings und Hinweise für die athletische Ausbildung und für die Trainingsplanung gegeben. Das Buch richtet sich an alle aktiven Spieler/-innen im Freizeit-, Leistungs- und Profibereich sowie an Übungsleiter, Trainer, Sportstudenten und -wissenschaftler.
71.2383

Buchser, Markus
Freianlagen für den Schul- und Vereinssport. Sicherheitsempfehlungen für Planung, Bau und Betrieb. Bern, bfu, 1995. – 43 Seiten, Illustrationen, Tabellen.

In Zusammenarbeit mit der Sektion Sportanlagen der ESSM und Sportplatzbau-Spezialisten wurde eine neue technische Dokumentation (R 9527) zur Erhöhung der Sicherheit von Sportanlagen herausgegeben. Die Dokumentation hat zum Ziel, anhand guter und schlechter Beispiele auf die besonderen Aspekte von Freianlagen für den Schul- und Vereinssport (Rasenspielfelder, Allwetterplätze und Leichtathletikanlagen) hinzuweisen, damit sicherheitstechnische Überlegungen bei Planung, Bau und Unterhalt einfliessen können. Rundbahnen werden darin nicht behandelt, hingegen gerade Laufbahnen, Sprung-, Stoss- und Wurfanlagen.
07.820-15/Q

Muster, Thomas; *Hackl,* Christian
Aufschlag. Mein Leben – Mein Erfolg. Bad Sauerbrunn, Tau, 1995. – 190 Seiten, Illustrationen.

Der Leibnitzer Thomas Muster hat am 11. Juni 1995 österreichische Sportgeschichte geschrieben, gewann in Roland Garros die French Open, ein Grand-Slam-Turnier. In diesem Buch schildert er die Tage von Paris, die Zweifel davor, den Augenblick des Triumphs, die Zeit danach. Er erinnert sich an seine Kindheit, an seine ersten Schläge auf dem Tennisplatz, an seinen steinigen Weg zur Nummer drei der Welt. An seine Krisen, an seine Comebacks, an den Unfall von Key Biscayne, an die bittersten Stunden, an die schönsten Erfolge. Und an die Realisierung seiner Träume.
09.479

Vary, Peter; *Mazzola,* Ricco; *Bucher,* Walter
137 Basisspiel- und Basisübungsformen für Basketball, Fussball, Handball, Hockey, Volleyball. Schorndorf, Hofmann, 1996. – 78 Seiten, Figuren.

Die vorliegende Übungs- und Spielsammlung stellt einen vollständigen Lehrgang dar. Er zeigt einen einfachen aber sehr erfolgreichen Vermittlungsweg von den «ersten Begegnungen» mit dem Ball bis zu schulgemässen Formen der wichtigsten Sportspiele auf.
71.2380