

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 39 (1982)

Heft: 12

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

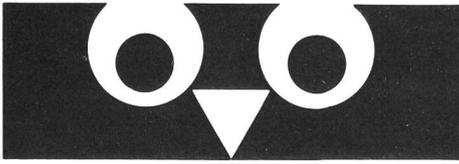
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 19.07.2025

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



Wir haben für Sie gelesen...

Karl Ringli

Deglmann-Schwarz, Rainer.

Ski, rund um die Welt. München, Heyne, 1982. – 192 Seiten, illustriert. – DM 7.80.

Der vorliegende Band der Heyne-Reisebücher präsentiert die interessantesten Skistationen und Skiregionen rund um die Welt, schildert Pisten, Publikum und Atmosphäre, Skistädte und -landschaften. Er führt von den weiten Skigebieten Alaskas bis in die Eiswüsten der Antarktis, beschreibt Ski im Wilden Westen, auf Hawaii, in Kanada, Australien und Neuseeland, Japan und Südamerika, im Hohen Atlas und in der Türkei, nennt aber auch einige der bekanntesten europäischen Skiareale wie Zermatt, St. Moritz, Cortina, Val d'Isère oder Kitzbühel.

Den Rocky Mountains fällt eine besondere Rolle zu: Neben den Alpen sind sie das wichtigste und am besten erschlossene Skidorado, das ein reizvolles, schneesicheres Kontrastprogramm zu Europas größtem Skizirkus bietet. Ein ausführliches Kapitel ist dem Helicopter-Skiing in Kanada und den USA gewidmet.

Aus dem Inhalt:

Aspen Red Onion, Après in Japan und Australien, Naked Lady, Gletscherabfahrt Neuseeland, Portillo, Al's Run, Ernie Blake, Ski Wild-West, Mini Cloud, Telluride, Vail, Jackson Hole, Taos, Bugaboos, Cariboos, Heli-Skilauf, Antarktis, Regulator Johnson, Banff, Sapporo, Mauna Kea, Pazifik-Pulverschnee, Ski im Himalaya, Marokko, Sun Valley, Muzaffer Demirhan, Cowboy-Bar, Snowbird, Tasmanien, Südafrika, Big Mother, Uludag, Skihalle Sayama, Bahamas, Big Burn, Apachen, Bariloche, Deer Valley, Sierra Blanca, Känguruhs, Kachina-Peak.

Neale, Wendy.

Die richtige Ballettschule. Ein praktischer Ratgeber. Rüschtikon-Zürich/Stuttgart/Wien, Müller, 1982. – 168 Seiten, Abbildungen. – Fr. 36.80.

Das Ballett ist – wie man weiss – eine hochentwickelte Kunst, die Tänzerinnen und Tänzer dazu befähigt, Musik in anmutige, schwerelose Schritte und Figuren umzusetzen und die Zuschauer aufs höchste zu bezaubern. Weniger bekannt ist indessen, dass dazu eine lange und harte Schulung vonnöten ist, die schon in sehr jungen Jahren beginnt. Nur wenige erreichten es, in eine Ballettkompanie aufgenommen zu werden oder gar als Star von sich reden zu machen. Von jenen allerdings, die infolge einer unzureichenden Ausbildung oft irreparable körperliche und seelische Schäden erleiden und scheitern, spricht keiner...



Mit ihrem Buch «Die richtige Ballettschule» bricht Wendy Neale erstmals dieses Tabu. Sie weiss, dass es immer wieder solch Unglückliche gibt, die an eine falsche Schule gerieten, und ihr Anliegen ist es deshalb, Ballettanfänger und deren Eltern aufzuklären. Bis ins kleinste Detail hat die Autorin die Erfordernisse zusammengestellt, die für eine gute Ballettausbildung massgebend sind. Die Unterrichtsräume, die Lehrkräfte, deren Erscheinung, Kennt-

nisse und Methoden, Kleidung und Schuhe der Schüler, Dauer und Häufigkeit der Klassen usw. – alles und jedes, was für den Erfolg entscheidend ist, wird ausführlich besprochen und zum Teil durch Fotos veranschaulicht.

So wird jedermann in die Lage versetzt, anhand dieses einzigartigen Ratgeberbuches für sich oder sein Kind die richtige Ballettschule zu finden. Eine praktische Checkliste mit allen wichtigen Punkten, Adressen von Auskunftsstellen im deutschen Sprachgebiet sowie ein Glossar der Ballettausdrücke und ein Register erhöhen noch den Nutzen dieses Bandes, der Eltern, Ballettschülern und Ballettfreunden gewiss hochwillkommen sein wird.

Rollschuhlaufen. Für Anfänger und Fortgeschrittene. München, Heyne, 1982. – 208 Seiten, Abbildungen. – DM 9.80.

Rollschuhlaufen ist nicht nur ein Spass für Kinder – immer mehr Erwachsene betreiben es als Freizeitsport und zur Körperertüchtigung, denn Rollschuhlaufen hat einen ähnlichen Trainingseffekt wie «Jogging».

Dieses Heyne-Taschenbuch widmet sich dem sportlichen Rollschuhlaufen. Es informiert Sie umfassend über die richtige Ausrüstung, über Grundformen und Technik des Rollschuhlaufens und über die verschiedenen Varianten dieses immer beliebteren Sports: Rollschnelllauf, Rollkunstlauf, Rolltanz, Rollhockey.

Rund 250 anschauliche Fotos und Skizzen erklären dem Anfänger die einzelnen Bewegungsformen und führen den Fortgeschrittenen in die Hohe Schule des Rollschuhlaufens ein.

Bergström, Britta.

So sitzt Du fest im Sattel. Eine Reitlehre für Mädchen und Jungen. München/Wien/Zürich, BLV Verlagsgesellschaft, 1982. – 144 Seiten, Abbildungen. – Fr. 19.60.

Für den jugendlichen Reiter ist es genau so wichtig, von Anfang an bei einem guten Reitlehrer Unterricht zu nehmen, wie zu jeder Lernstufe ein gutes Lehrbuch zur Hand zu haben, das auf alle Fragen eingeht, deren Beantwortung während der Reitstunde zu kurz gekommen oder offen geblieben sind. Eine ganz auf den jugendlichen Reiter abgestimmte und den Reitunterricht ergänzende Reitlehre ist soeben im BLV Verlag unter dem Titel «So sitzt du fest im

Sattel – Eine Reitlehre für Mädchen und Jungen» von Britta Bergström erschienen. Schritt für Schritt, pädagogisch ausgewogen und oft spielerisch, geht die Autorin, selbst Reitlehrerin und Pferdebesitzerin, auf alles ein, was besonders Jugendliche über Ausrüstung, Pferdepflege, Pferdeverhalten, Ausbildung, Dressur- und Springreiten wissen wollen.

Das Buch gliedert sich in drei Kapitel.

Kapitel 1 «Die Grundkenntnisse der Reitausbildung» informiert über Ausrüstung von Stall, Pferd und Reiter, den Körperbau des Pferdes, Farben und Abzeichen, Pferdepflege und Sitz des Reiters.

Kapitel 2 «Grundlagen des Dressurreitens» führt ein in den Umgang mit dem Pferd, erklärt Gleichgewichtsübungen, die Entwicklung der Gangarten des Pferdes, Hufschlagfiguren und wie man das Pferd löst.

Kapitel 3 «Grundlagen des Springreitens» vermittelt alles Wissenswerte über die Springtechniken, Hufpflege, Ausrüstung, Training, Turnierregeln, Hindernisse, Parcours, den Turnierplatz und die Situation vor dem Start. Zahlreiche Fotos und Grafiken ergänzen und veranschaulichen den Text.

Diese leicht verständliche, praxisorientierte und informative Reitlehre ist eine ideale Ergänzung zum Reitunterricht für jugendliche Reiter ab 9, 10 Jahren.

Weber, Karl.

Tennis-Fitness. Gesundheit, Training, Sportmedizin. München/Wien/Zürich, BLV Verlagsgesellschaft, 1982. – 160 Seiten, Abbildungen. – 17.90.

Tennis hat in den letzten Jahren enorm grosse Zuwachsraten – sowohl im Freizeitbereich als auch im Wettkampfsport zu verzeichnen. Mit der Zahl von 2 bis etwa 3 Millionen Aktiven im Tennis wird auch immer mehr das Bedürfnis deutlich, einerseits gesundheitliche Risiken von vornherein weitestgehend auszuschalten und andererseits entstandene Schäden rechtzeitig und richtig zu behandeln. Dazu sind eine Vielzahl von Massnahmen, Verhaltensmassregeln und Aktivitäten zu berücksichtigen, die, geschlossen angewendet, Breiten- und Spitzensportlern Leistungsoptimierung und Verletzungsprophylaxe ermöglichen.

Der in der Taschenbuchreihe «blv sportwissen» erschienene Band «tennisfitness, Gesundheit – Training – Sportmedizin» von Dr. Karl Weber bietet eine geschlossene Darstellung aller wesentlichen sportmedizinischen Erkenntnisse, speziell für Tennisspieler. Das Buch vermittelt medizinisches Grundlagenwissen in knapper, verständlicher Form und gibt praktische Ratschläge zur eigenen Anwendung. Sowohl Freizeit- als auch Hochleistungsspieler erhalten in dem Buch «tennisfitness» Anleitungen zur Gesunderhaltung und körperlichen Fitness, aber auch zur individuellen physischen Leistungsoptimierung bis zur Hochleistung. Dies betrifft insbesondere die Themen sportärztliche Gesundheits- und Leistungsbeurteilung, Ernährung (einschliesslich Salz-Wasserhaushalt), Konditionstraining, Tennisverletzungen sowie Ratschläge zur allgemeinen Lebensführung. Zahlreiche Fotos und Zeichnungen veranschaulichen die einzel-

nen Kapitel. Zum besseren Verständnis einzelner Ausführungen ist in einigen Kapiteln eine kurze Darstellung spezieller sportmedizinischer Grundlagen vorangestellt. Ein kleines Fachwörter-Verzeichnis ergänzt den Band.

Trainern, Lehrern und Studenten und nicht zuletzt allen Freizeit- und Leistungs-Tennisspielern, die am tennisspezifischen Sportwissen interessiert sind, vermittelt das Buch wesentliche sportmedizinische Gesichtspunkte und Hinweise zur Umsetzung in die Praxis.

Der Münchener Olympia-Park.

Geschichte, Gegenwart, Daten. München, Heyne, 1982. – 191 Seiten, illustriert. – DM 8.80.

Der Münchner Olympiapark, Hauptschauplatz der Spiele von 1972, hat auch nach den längst verklungenen olympischen Tagen seinen Rang als internationales Veranstaltungszentrum bewahrt und ist zugleich zu einem echten Volkspark geworden.

Das weltberühmte Zeltdach ist ein neues Wahrzeichen Münchens, die geniale Einheit von Landschaft und Architektur besitzt dauernde Attraktionskraft.

Über vier Millionen Besucher kommen jährlich zu sportlichen, kulturellen und kommerziellen Ereignissen, zum Freizeitsport und zu Besichtigungen – ganz abgesehen von weiteren Millionen von Spaziergängern. Der Park gilt als Olympias «Jahrhundert-Geschenk» an München.

Weller, Karl-Ludwig.

Technik und Methodik des Gerätturnens. Eine Lehrhilfe unter dem spezifischen Aspekt methodischer Bewegungsgruppen. Schorndorf, Hofmann, 1981. – 244 Seiten. – DM 37.80. – Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports, 153.

Dieses Buch, mit einem nach Bewegungsgruppen geordneten reichhaltigen theoretischen und praktischen Angebot aus der Technik und Methodik des Gerätturnens, wendet sich in erster Linie an den Sportlehrer, Übungsleiter, Trainer und den Turner selbst. Auch der Anfänger findet in dieser Lehrhilfe die Grundbegriffe des Gerätturnens und für den Spezialisten gibt es viele praktisch-methodischen Anregungen, die ihn zu den schwierigsten Formen des Kunstturnens führen.

Die übersichtliche Gliederung der Bewegungsgruppen in Kippen, Felgen, Rollen, Schwungstemmen, Stützsprünge, Umschwünge, Überschläge und Kreisschwünge erlaubt eine einfache Handhabung für den Unterricht. Die 295 leicht verständlichen Zeichnungen und 32 Bildtafeln veranschaulichen den technisch guten Bewegungsablauf und sind daher eine wertvolle didaktisch-methodische Hilfe. Die 8 Bewegungsgruppen des Gerätturnens sind in 3 Lernstufen unterteilt, so dass der Lehrende und Lernende zusätzlich nach Leistung differenzieren kann.

In diesem Buch sind die Bewegungsstrukturen des Gerätturnens nach der biomechanisch orientierten Konzeption von *Rieling/Leirich* (DDR) für die Praxis überarbeitet worden. Unter Berücksichtigung der morphologischen und funktionalen Bedingungen liegen die Schwerpunkte auf *motorischen Lerneinheiten*. Es soll dazu beitragen, mit Hilfe der Schaffung von praktisch-methodisch orientierten Bewegungsgruppen und Unterteilung in Lernstufen, den Leser auf die Möglichkeiten der qualitativen Verbesserung turnerischer Bewegungsabläufe aufmerksam zu machen und ihn durch das vielseitige Angebot dazu anregen, seinem motorischen Bestand unter Berücksichtigung von Anlage, Interesse und Alter eine optimale Bewegungsführung zu geben.

Harder, G.; Harder, S.; Sirtl, S.

Ski-Trockentraining. Vorbereitung auf den Skiwinter. München, Heyne, 1982. – 190 Seiten, Abbildungen. – DM 9.80.

Das Trockentraining als Vorbereitung auf den Skiwinter hat sich inzwischen eingebürgert. Neu ist das Wissen der Sportmedizin, dass Skigymnastik, die lediglich die Bewegungen imitiert, die beim Skilaufen vorkommen, unzureichend ist.

Dieses Heyne-Taschenbuch stellt deshalb ein umfassendes Trainingsprogramm vor, das sämtlichen Anforderungen gerecht wird. Die rund 300 in Wort und Bild anschaulich beschriebenen Übungen, die allein oder mit einem Partner nachgeturnt werden können, fördern Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Geschicklichkeit und Reaktionsvermögen. Sie bereiten den Körper optimal auf das Skifahren vor und schützen ihn damit zugleich vor Verletzungen. Ein vergnügliches Trockentraining für die vielen Freunde des weissen Sport. ■

Damenturnverein Lotzwil sucht

Leiterin

Unsere Turnstunden:
Dienstag: 20.15 Uhr bis 22.00 Uhr

Weitere Auskunft erteilt:

Frl. Madeleine Kurth
4934 Madiswil
Tel. 063 56 32 03
ab 18.00 Uhr



200 Heime

sind bei uns eingeschrieben.
Ihre Anfrage (wer, wann, was, wieviel)
erreicht jedes jede Woche kostenlos.

KONTAKT macht's einfach!

**KONTAKT
4411 LUPSINGEN**