

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 51 (1994)

**Heft:** 7

**Rubrik:** Aus der Mediothek

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

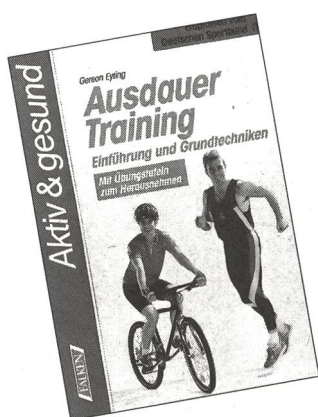
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 03.02.2025

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

## Neuerscheinungen

Françoise Matthey



Eying, Geron

**Ausdauertraining.** Einführung und Grundtechniken. Niedernhausen, Falken, 1993. – 60 Seiten, Illustrationen.

Liegt einem das Herz am Herzen, so ist ein Ausdauertraining genau das richtige, denn das Training von Herz und Kreislauf bildet die Grundlage für die allgemeine Fitness. Dieser Ratgeber informiert am Beispiel der klassischen Ausdauersportarten Laufen, Schwimmen, Radfahren sowie Skilanglauf und Walking ausführlich über die Grundlagen und Wirkungsweisen des sportlichen Trainings. Auf herausnehmbaren Bildtafeln erhält der Leser neben vorbereitenden Stretching- und Kräftigungsübungen wohl dosierte Trainingspläne und Übungsprogramme, anschaulich und leicht nachvollziehbar, sowie zahlreiche Tips zur richtigen Ausrüstung.

72.1277

Schwarzenegger, Arnold

**Bodybuilding für Frauen.** Das perfekte Programm für körperliche Fitness und Schönheit von dem erfolgreichsten Bodybuilder der Welt. München, Heyne, 1994. – 175 Seiten, Figuren, Illustrationen.

Modernes Bodybuilding für Frauen jeden Alters ist die effektivste und umfassendste Methode, um den ganzen Körper zu trainieren und um den Traum von der Idealfigur zu realisieren. Arnold Schwarzenegger hat in diesem Buch ein komplettes Übungsprogramm speziell für Frauen entwickelt. Übungen für zu Hause, die den Körper in Form bringen, vorbereitende Übungsfolgen für das Training im Bodybuilding-Studio und ein «Superprogramm» für Fortgeschrittene.

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

Tips und Ratschläge für die richtige Ernährung runden das Programm des erfolgreichsten Bodybuilders aller Zeiten ab.

76.385

Unger, Edgar

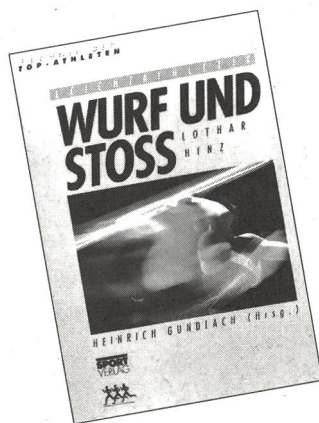
**Handbuch für Kraftsport und Bodybuilding.** Aachen, Meyer & Meyer, 1992. – 187 Seiten, Illustrationen.

Das vorliegende Buch gibt einen umfassenden Überblick und genaue Anleitungen, wie man trainieren muss, um den Rückgang der Leistungsfähigkeit zu stoppen, biologisch jünger und gesünder zu bleiben, die Figur nach eigenen Zielsetzungen zu verbessern oder einfach um mehr Spass und Erfolg in der gewünschten Sportart zu haben.

76.501

Hinz, Lothar; Gundlach, Heinrich

**Leichtathletik. Wurf und Stoss.** Analysen und Empfehlungen für die Disziplinen Kugelstossen, Diskuswerfen, Speerwerfen und Hammerwerfen. Berlin, Sportverlag, 1991. – 152 Seiten, Figuren, Illustrationen, Tabellen.

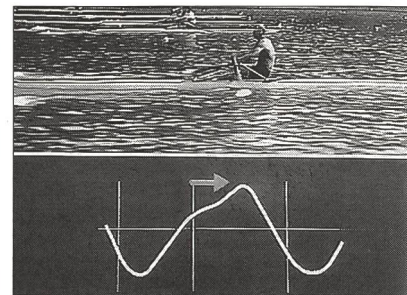


In Zusammenarbeit zwischen Spitzentrainern und Technik-Experten im Leipziger Forschungsinstitut für Körperkultur und Sport wurden die aktuellen Technikstandards der Disziplinen Speerwerfen, Diskuswerfen, Hammerwerfen und Kugelstossen aufgearbeitet und methodisch umgesetzt. Darüber hinaus wird das wurfspezifische Krafttraining behandelt.

Ausgehend von neuesten biomechanischen Erkenntnissen wird der Weg von der Grobform bis zur technischen Meisterschaft verfolgt. Fotobildreihen und deren graphische Umsetzung von Wettkämpfen der letzten Jahre, so von Seoul 1988 bis zum Sommer 1990, bilden die Grundlage für das in Theorie wie in praktischer Handhabbarkeit gleichermaßen hervorragende Standardwerk für Trainer der höchsten Leistungsklassen.

9.379-2

**Rudern.** Videofilm der AV-Produktion ESSM 1991.



Inhalt: Dieser didaktische Film zeigt den technischen Stand eines Ruderers. Die Grundelemente der Rudertechnik werden vorgestellt. Nicht nur die Kraft, sondern auch die Technik üben einen wesentlichen Beitrag auf die Geschwindigkeit aus. Die 5 Phasen des Ruderschlages werden anhand einer Zeitlupenstudie mit raffinierten, technischen Einspielungen erklärt.

Dauer : 14 Minuten

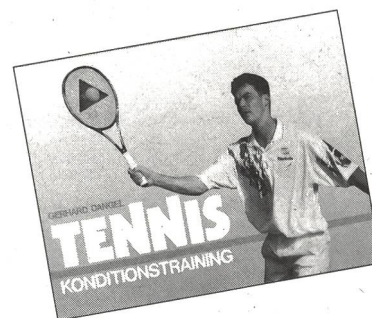
Verkauf : Fr. 34.–

ESSM Mediothek, 2532 Magglingen  
Ausleihe : Bestell-Nr. **V 78.216**

Dangel, Gerhard

**Tennis: Konditionstraining.** Sindelfingen, Sport-Verlag, 1993. – 336 Seiten, Figuren, Illustrationen.

Der hohe Wert eines Grundlagentrainings im Kinderbereich ist mittlerweile allgemein anerkannt. Deshalb findet das Grundlagentraining auch in steigendem Masse im Rahmen des Tennistrainings seine Anwendung. Doch nicht immer wissen die Trainer, wie sie diese Phase für die Kinder abwechslungsreich gestalten sollen. Das vorliegende Buch setzt genau hier an. Dem Autor ist es gelungen, eine Vielzahl von Übungsformen zusammenzutragen. Ob nun mit einem Volleyball, einer Langbank oder auf dem

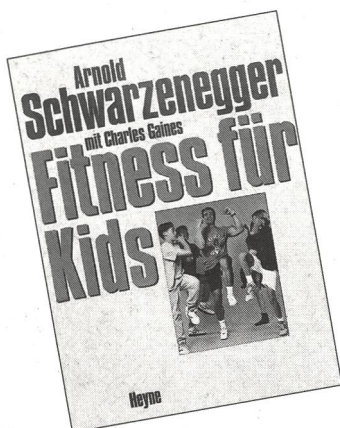


Tennisplatz gearbeitet wird, die schlicht aber dennoch effizient konzipierten Übungsformen beleben die Gestaltung jedes Tennisunterrichts. Das Buch leistet somit einen gezielten Beitrag zum sehr häufig vernachlässigten Konditionstraining und schliesst die bislang bestehende Lücke in der praktischen Tennisliteratur.

71.2245

Schwarzenegger, Arnold;  
Gaines, Georges

**Fitness für Kids.** München, Heyne, 1993. – 308 Seiten, Figuren, Illustrationen.



Arnold Schwarzenegger bringt all seine Energie, seine Begeisterung und sein Wissen bei diesem Fitness-Buch für Kinder und Jugendliche ein. Er ist überzeugt davon, dass man nicht früh genug beginnen kann, den Körper zu trainieren – allerdings nicht mit Maschinen und Gewichten, sondern auf kindergerechte Art und Weise. Daher enthält sein Buch viele Vorschläge für die sportliche Betätigung und die gesunde Ernährung von Kindern bis 14 Jahren. Mit Spass an Sport und Bewegung werden somit die Grundlagen für lebenslange Fitness schon im Kindesalter gelegt.

**72.1287**

Anker, Daniel; Labande, François;  
Schnegg, Ralph

**Alpine Skitouren.** Band 4 : Waadt – Freiburg – Berner Alpen. Neuausg. Bern, SAC, 1994. – 628 Seiten, 88 Tafeln.

Nicht alle, aber fast jeden Ski-Gipfel zwischen Genfersee und Grimselpass enthält der neue Skitourenführer Waadt – Freiburg – Berner Alpen: Rund 900 Skirouten beschreibt die jüngste Publikation aus dem Verlag des Schweizer Alpen-Clubs. Damit liegt mehr als 70 Jahre nach der Herausgabe der ersten Skiführer erstmals wieder ein vollständiges Werk für so verlockende Tourengebiete wie Greizerland, Diemtigtal oder Konkordiaplatz vor; der Engländer Sir Arnold Lunn, Erfinder des heutigen Ski (renn) sports, hatte 1911 und 1920 die ersten Führer für das winterliche Berner Oberland verfasst. Das neue, umfangreiche SAC-Buch enthält alle für die Planung und Durchführung einer Skitour entscheidenden Informationen, von der Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln über die Unterkünfte mit den Telefonnummern bis zu den genauen Schwierigkeitsangaben mit der Steilheit der weissen Hänge. Darüber hinaus weisen die Autoren Daniel Anker, François Labande und Ralph Schnegg darauf hin,

wie die Touren zu lohnenden Hautes Routes auf Ski verknüpft werden können. Und schliesslich zeigen 88 Fotos, wo die Routen verlaufen, wenn die Gipfel zwischen Rhonetal und Emmental ver-schneit sind.

**77.70-4**

Carlson, Mike; Plassmann, Jens

**NBA-Basketball.** Stars und Stories. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1994. – 288 Seiten, Illustrationen, Tabellen.

Dieses Buch zeigt einfach alles, was man über die NBA und den Basketball-sport in Amerika wissen muss. Von den Anfängen des Spiels und der Liga über Siegerdynastien, Teams und Meister bis hin zu den Porträts der unsterblichen Superstars – von Kareem-Abdull Jabbar über «Magic» Johnson bis hin zu Charles

### Laufen. Aber sicher!

In der Schweiz gibt es rund 1 Mio. Läuferinnen und Läufer, 650 000 davon trainieren mindestens einmal pro Woche. Jeder fünfte muss aufgrund von Verletzungen und Beschwerden innerhalb eines Jahres mehrere Wochen mit dem Training aussetzen. Mit Informationen zu Training, Ausrüstung und allgemeinen Sicherheitsmassnahmen will die Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) die Unfallzahlen senken. Das neue Informa-



tionsblatt «Laufen. Aber sicher!» liefert Basisinformationen, wie Verschleisserscheinungen am Bewegungsapparat und Unfälle vermieden werden können.

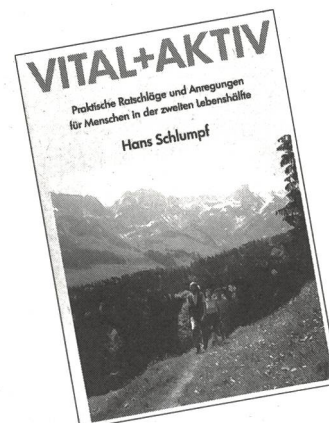
Das Informationsblatt entstand in Zusammenarbeit mit dem Laboratorium für Biomechanik der ETH Zürich und dem Schweizerischen Leichtathletikverband SLV. Die Broschüre – erhältlich in den Sprachen Deutsch, Französisch und Italienisch – kann gratis gegen ein frankiertes C5-Antwortkuvert bei der Schweizerischen Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu, Abteilung Sport, Postfach 8236, 3001 Bern, angefordert werden.

Barkley, Shaquille O'Neal, Michael Jordan und vielen anderen. Ergänzt wird das Ganze durch einen grossen Statistikkteil, der die wichtigsten Records, die Allstar-Begegnungen und die Meisterschaftsergebnisse dokumentiert.

**71.2239**

Schlumpf, Hans

**Vital+Aktiv.** Praktische Ratschläge und Anregungen für Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Schlieren, Schweizerischer Klub gegen den Herzinfarkt, 1994. – 152 Seiten, Illustrationen, Figuren.



Dieses Buch bringt praktische Ratschläge und Anregungen für Menschen, die gesundheitsbewusst, aber nicht sektiererisch leben wollen. Aktivität führt zu Fitness, und das ist mit einem vernünftigen Verhalten ohne Probleme für alle Altersgruppen zu erreichen. Überall kann man, unverkrampft und spielerisch, etwas für die Gesundheit tun: zu Hause, in der Natur und sogar am Arbeitsplatz.

Ebenfalls eignet sich dieses Buch als Anregung für Leiter und Leiterinnen von

- Altersgruppen
- Seniorengruppen
- Koronargruppen

**72.1286**

Crowcroft, Sue

**Kagami-Golf.** Der natürliche Weg zum guten Golf. München, BLV, 1993. – 175 Seiten, Figuren, Illustrationen.

Golf findet zu 90 Prozent im Kopf statt. Deshalb sind die mentalen Aspekte besonders wichtig. Die Autorin zeigt auf, wie mentale Blockaden zu überwinden sind und wie man das physische Potential voll ausschöpft. Seit vielen Jahren beschäftigt sie sich intensiv mit den inneren Zusammenhängen des Spiels. Das Ergebnis: Kagami (japanisch: Spiegel), das ganzheitliche Golf-Trainingsprogramm. Diese Lehrmethode basiert auf bewusster Selbstwahrnehmung und bewirkt eine markante Veränderung der Denkweise, des Schwungs, der geistigen und seelischen Kondition.

**71.2234**