Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 12 (2010)

Heft: 5

Rubrik: Mitteilungen

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

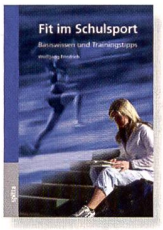
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media 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

Fit im Schulsport

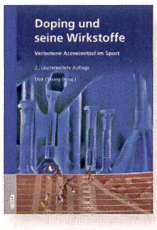
Wie wird man richtig fit, und wie kann Sport mein Leben positiv beeinflussen? Diese und viele andere Fragen beantwortet das neue Lehrbuch für das Pflichtfach Sport im Schulunterricht. Dabei steht die Motivation im Vordergrund: Die Lektüre motiviert zu einem sportlichen, gesunden Lebensstil. Auf 80 Seiten zeigt sie übersichtlich und leicht verständlich, wie wichtig Sport ist und welchen Risiken und Krankheiten dieser vorbeugt. Die acht Kapitel umfassen die Themen optimales Fitnesstraining mit den Gesetzmässigkeiten aus der Trainingslehre; Aufwärmen und Dehnen; Ausdauer mit der entsprechenden Sporttheorie und praktischen Anleitungen; Krafttraining; Ernährung sowie Doping. Die Kapitel umfassen jeweils die Grundlagen der Sporttheorie sowie einen Motivations- und Praxisteil, der beschreibt, warum Ausdauer und Kraft wichtig sind und wie man sie effektiv trainiert – mit Selbsttests. Der Autor veranschaulicht dies mit Abbildungen und Tabellen sowie etlichen Trainingstipps und Trainingsprogrammen, welche die Schüler für das eigene Training einsetzen können – auch zur Vorbereitung auf den Cooper-Test. Neben Fitness-, Kraft-, und Ausdauertraining kommt das in unserer Gesellschaft zunehmend wichtige Thema «gesunde Ernährung» nicht zu kurz. Am Ende der Kapitel befinden sich Übungsaufgaben zur Wissenskontrolle und Arbeitsblätter zum direkten Umsetzen des Gelernten. Dieses Buch erleichtert Lehrern die Strukturierung und Vorbereitung des Unterrichts. Den Schülern vermittelt die Lektüre, warum es wichtig ist, fit zu sein.



Friedrich, W.: ***Fit im Schulsport. Basiswissen und Trainingstipps.*** *Balingen, Spitta-Verlag, 2010. 80 Seiten*

Doping und seine Wirkstoffe

In 14 Kapiteln erhalten die Leser profundes Grundlagenwissen und erfahren alles über die neuesten Entwicklungen im Kampf gegen Doping. Das Dopingreglement, Dopingkontrollen, Dopingmittel und ihre Substanzen, ihre Wirkungen und Nebenwirkungen bei männlichen und weiblichen Sportlern und nicht zuletzt die rechtlichen sowie organisatorischen Grundlagen der Dopingbekämpfung werden behandelt. Ein Kapitel des Buches geht auf das ethische Problem der Leistungsmanipulation ein. Ein weiteres Kapitel ist der Problematik des Dopings von Tieren, zum Beispiel beim Pferdesport, gewidmet. «Doping und seine Wirkstoffe» informiert über die Hintergründe, Wirkungen und die zum Teil schwerwiegenden gesundheitlichen Schädigungen, die verbotene Substanzen und Verfahren für die Anwender zur Folge haben können. Auch die modernste Form des Dopings, das Gendoping, wird thematisiert. Dabei wird nicht nur die ganz offensichtliche Problematik im Leistungssport, sondern auch der wachsende Markt des Dopings im Freizeitsport unter die Lupe genommen. Das Buch ist in seiner zweiten, um über 70 Seiten erweiterten Auflage erschienen und gibt Sportmedizinern und Sportwissenschaftlern, Trainern, Physiotherapeuten und Sportlern einen fundierten Einblick in das Thema. Es kann aber auch für Sportjournalisten und Juristen, die sich mit der Thematik des Medikamentenmissbrauchs beschäftigen, als wertvolle Wissensgrundlage und Nachschlagewerk dienen.



Clasing, D.: ***Doping und seine Wirkstoffe. Verbotene Arzneimittel im Sport.*** *2., überarb. und erw. Auflage. Balingen, Spitta-Verlag, 2010. 325 Seiten*

Handbuch Sportpolitik

Dieses Handbuch beleuchtet als erstes deutschsprachiges Grundlagenwerk die Sportpolitik als Forschungs- und Wissenschaftsdisziplin. In gut zwanzig Beiträgen führen ausgewiesene Experten und Wissenschaftler Erkenntnisse der politik-, sozial- und sportwissenschaftlichen Disziplinen systematisch zusammen. In vier Abschnitten folgt das Handbuch den sportpolitischen Strukturmerkmalen und behandelt sportpolitische Theorien und Grundlagen, sportpolitische Strukturen, sportpolitische Mechanismen der Steuerung und abschliessend Gegenstände und Sachprobleme spezifischer Sportpolitikfelder. Das Handbuch soll den Dialog zwischen Sport, Politik, Wirtschaft, Medien und Wissenschaft anregen und richtet sich an deren Akteure auf der Entscheidungs-, Konzeptions- und Umsetzungsebene. Ebenso sind Lehrende und Studierende angesprochen, die sich im universitären Kontext mit dem wissenschaftlichen Diskurs in der Sportpolitik auseinandersetzen wollen.

Tokarski, W.; Petry, K.: ***Handbuch Sportpolitik.*** *Schorndorf, Hofmann, 2010. 364 Seiten*

Fitness-Spiele für Kinder und Jugendliche

Damit es auch bei den Schülern nicht mehr heisst: Koordination und Ausdauer – mangelhaft! Mit diesen Fitness-Spielen werden ungewöhnliche und witzige Ideen für den neuen Lernbereich «Gesundheit und Fitness» im Sportunterricht, aber auch für den Vereinssport vorgestellt. Bei einer «Reifenwanderung», der «Chinesenstaffel» oder beim «Mattenweitwurf» verbessern die Kinder und Jugendlichen ihre Beweglichkeit, trainieren ihre Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer. Das Besondere: Kurze Fitness-Infos liefern alles Wissenswerte zur Wirkungsweise der einzelnen Spiele. Darüber hinaus findet man zu jedem Spiel Angaben zur Gruppengrösse, Spieldauer, den didaktischen Zielsetzungen und möglichen Varianten. Ein Fundus, der es in sich hat – denn fit sein macht Schule!

Reinschmidt, C.; Wagner, U.: ***Fitness-Spiele für Kinder und Jugendliche. 60 Ideen für Sportunterricht und Freizeit.*** *Mülheim an der Ruhr, Verlag an der Ruhr, 2009. 83 Seiten*

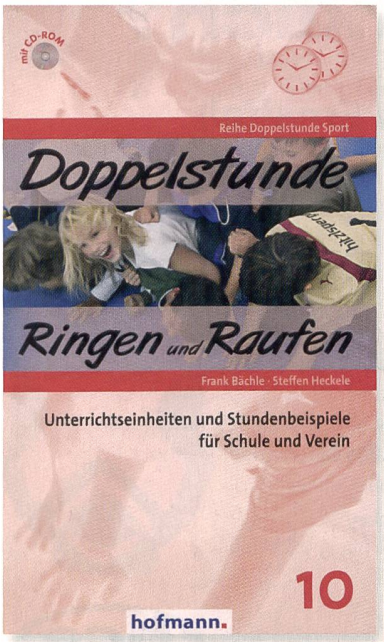
Cool down – gelassen im Schulalltag

Stress, Zeitmangel, psychischer Druck sind nur einige Faktoren, die den Alltag Jugendlicher bestimmen und dauerhaft zu Bewegungsunruhe und mangelnder Konzentration führen. Das spiegelt sich natürlich auch im Unterricht wider. Die Übungen in diesem Buch möchten helfen, in der Klasse gelegentlich einen Moment Ruhe herzustellen, um anschliessend richtig durchzustarten. Man kann diese als Einstieg in den Tag ritualisieren, indem man jeden Morgen eine Wahrnehmungs- und Konzentrationsübung durchführt, diese vor Klassenarbeiten gegen die Aufregung einsetzt oder man nutzt sie für sich selbst zu Hause, zum Beispiel zur Augenentspannung. Jede Übung dauert zwischen 3 und 10 Minuten und kann mit Hilfe der ausführlichen Anleitung ohne grossen Aufwand in den Unterricht integriert werden.

Stöhr-Mäschl, D.: ***Cool down! Entspannungs- und Konzentrationsübungen im Schulalltag.*** *Mühlheim an der Ruhr, Verlag an der Ruhr, 2010. 135 Seiten*

Für Sie gelesen

Doppelstunde Ringen und Raufen



Bewegungsfelder sind, im Gegensatz zu Sportarten, durch Offenheit gekennzeichnet, so dass sie über unterschiedlichste Bewegungs-, Spiel- und Sportformen realisiert werden können. Dies hat wiederum zur Folge, dass ein thematisch eher breites Herangehen an bestimmte Themen einem sportartspezifischen Weg vorzuziehen ist. Genau dies tun die beiden Autoren der «Doppelstunde Ringen und Raufen», indem sie folgende Vermittlungskonzeption entwickelt haben: Der Einstieg in die Thematik «Mit und gegen einen Partner kämpfen» ist offen konzipiert, indem zunächst Angebote zu spielerischem Kämpfen und den damit verbundenen Ritualen und Regeln gemacht werden. Dem folgen verschiedene Techniken in der Mittelstufe, die ein «Mix» aus verschiedenen Kampfsportarten darstellen. Die Oberstufe ist schliesslich durch die Schwerpunkte der Theorie-Praxis-Verknüpfung sowie der Selbstverteidigung gekennzeichnet. Das Ganze präsentiert sich anschaulich mit Arbeitsblättern und Bildreihen. Das Buch bietet viele altersangemessene Möglichkeiten, die mit einfachen Mitteln – wie sie in jeder Sporthalle zu finden sind – umsetzbar sind. Es ist durch und durch fachkompetent und zeugt darüber hinaus von grosser Erfahrung im Unterrichten. Die Autoren versichern dem Leser, dass die vermittelten Inhalte mehrfach über einen langen Zeitraum in der Schule erprobt und durchgeführt wurden. Die Unterrichtseinheiten werden auf der mitgelieferten CD-ROM mit 119 kurzen Videosequenzen anschaulich dargestellt.

Bächle, F.; Heckele, S.: ***Doppelstunde Ringen und Raufen. Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für Schule und Verein.*** *Schorndorf, Hofmann, 2010. 176 Seiten + 1 CD-ROM*

markus.kueffer@baspo.admin.ch

www.sportmediathek.ch

30 000 Bücher und Broschüren
10 000 Zeitschriftenartikel
300 Zeitschriften
600 DVDs
200 CD-ROM + DVD-ROM

Ausleihe über www.sportmediathek.ch › Online-Katalog

Kontakt:
biblio@baspo.admin.ch
Telefon 032 327 63 08

Auf einen Blick

Basketball

Neumann, H.; Popovi , S.: ***Spielend Basketball lernen: in Schule und Verein.*** *Wiebelsheim, Limpert, 2010, 112 Seiten*

Doping

Kamber, M.; Krattiger, M.; Meier, B.: ***Doping? keine Ausreden – du bist für dein Handeln verantwortlich!*** *Bern, Antidoping Schweiz, 2010. 15 Seiten*

Einradfahren

Anders-Wilkens, A. (Hg.): ***Einradfahren: Moves & Tricks für Fortgeschrittene: Freestyle, Street, Trial.*** *Aachen, Meyer & Meyer, 2010. 183 Seiten*

Handball

Kolodziej, C.: ***Richtig Handball spielen.*** *3., neu bearb. Aufl. (Neuausg.). München, blv, 2010. 143 Seiten*

Jonglieren

Müller, U.; Baumberg, J: ***Jonglieren: Bälle kunstvoll jonglieren lernen.*** *Zürich, Verlag Baumberger & Müller, 2010. 53 Seiten*

Kinderturnen

Grüger, C.: ***Bewegungshits für Grundschulkids: Parcours- und Turnstationen für Schule und Verein.*** *Wiebelsheim, Limpert, 2010. 72 Karteikarten*

Klettern

Klein, P.; Schunk, E.: ***Klettern.*** *2., überarb. Aufl. Schorndorf, Hofmann, 2009. 184 Seiten*

Parkour

Schmidt-Sinns, J.; Scholl, S.; Pach, A.: ***Le Parkour und Freerunning: das Basisbuch für Schule und Verein.*** *Aachen, Meyer & Meyer, 2010. 317 Seiten*

Witfeld, J.; Gerling, I.E.: Pach, A.: ***Parkour und Freerunning: entdecke deine Möglichkeiten.*** *Aachen, Meyer & Meyer, 2010. 320 Seiten*

Psychologie

Brand, R.: ***Sportpsychologie.*** *Wiesbaden, VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2010. 155 Seiten*

Schwimmen

Wilke, K.: ***Brustschwimmen: erlernen, verbessern, trainieren: für Freizeit- & Wettkampfsportler.*** *Aachen, Meyer & Meyer, 2010. 176 Seiten*

Wilke, K.; Daniel, K.: Schwimmen: ***Lernen, Üben, Trainieren.*** *7., durchges. und korrigierte Aufl. Wiebelsheim, Limpert, 2009. 180 Seiten*

Seniorensport

Sprecher, H.: ***Bewegung und Motivation in der zweiten Lebenshälfte: Gründe für und gegen sportliche Aktivität, Vergleiche zwischen Sportlern und Nichtsportlern.*** *Saarbrücken, VDM Verlag Dr. Müller, 2010. 126 Seiten*

Slackline

Kleindl, R.: ***Slackline – die Kunst des modernen Seiltanzens: für Anfänger und Fortgeschrittene.*** *Aachen, Meyer & Meyer, 2010. 151 Seiten*

Sportspiele

Becker, C.: ***Ballsportarten: Übungen und Unterrichtshinweise für Basketball, Fussball, Handball und Volleyball: mit Kopiervorlagen.*** *2. Aufl. Augsburg, Brigg Pädagogik Verlag, 2010. 168 Seiten*

Sportunterricht

Franke, E. (Hg.): ***Erfahrungsbasierte Bildung im Spiegel der Standardisierungsdebatte.*** *Baltmannsweiler, Schneider Verlag Hohengehren, 2008. 220 Seiten*

Lange, H.; Sinning, S.: ***Themenkonstitution des Sport- und Bewegungsunterrichts: pädagogische Analysen und Erläuterungen zum Implikationszusammenhang aus Zielen, Inhalten und Methoden.*** *Baltmannsweiler, Schneider Verlag Hohengehren, 2008. 410 Seiten*

Volleyball

Anrich, C.; Krake, C.; Zacharias, U.: ***Supertrainer Volleyball: Training, Technik, Taktik, Spiel.*** *2. Aufl. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt Taschenbuch Verlag, 2008. 287 Seiten*

Kröger, C.: ***Volleyball: ein spielgemässes Vermittlungsmodell.*** *Schorndorf, Hofmann, 2010. 195 Seiten*

Wann zählt die einfachste Bedienung wirklich?

Im Ernstfall.

Tracker2™
Schneller. Einfacher

Digitales LVS- Gerät
Drei Antennen
Real-time Display

bca
backcountryaccess.com
Backcountry Access, Inc.
Fresh Tracks. Fresh Ideas.

Händlernachweis CH: Gecko Supply GmbH, geckos@geckosupply.com
Für Informationen zu Verschüttetensuche und Lawinensicherheit besuchen Sie: backcountryaccess.com

TEAMSPORT

Neue Farben und Designs:

PET

Die neue Teamsport Kollektion von Switcher ist ab sofort ab Lager erhältlich!

Die erste Teamsport Kollektion hergestellt aus recycelten PET-Flaschen - die Ökologie und Leistung verbindet!

Bestellen Sie jetzt den neuen Katalog unter: info@switcher.com

STV FSG
www.stv-fsg.ch

LEADING PARTNER OF swiss olympic

switcher
made with respect

Broschüre

■ Selbst- und Sozialkompetenzen im Sport- und Bewegungsunterricht

Dem Sport wird eine massgeblich Bildungswirksamkeit, auch in Bezug auf die Selbst- und Sozialkompetenzen der Schülerinnen und Schüler, zugesprochen. Mit der neu erschienenen Broschüre zeigt qims.ch auf, welche Facetten dieser fächerübergreifenden Kompetenzen im Sport- und Bewegungsunterricht betrachtet und gefördert werden können. Ergänzt werden diese Ausführungen durch Praxishinweise und Umsetzungsbeispiele, die Interessierten auf der Website von qims.ch zur Verfügung stehen. Sämtliche Inhalte wurden in Zusammenarbeit mit einer Psychologin erstellt und mit Sportlehrpersonen und Dozierenden auf praktische Relevanz geprüft.

Die Broschüre kann kostenlos auf www.qims.ch heruntergeladen oder für Fr. 10.– im BASPO (siehe Talon) bestellt werden.

Bestellung: per Talon

Broschüre

■ Psyche – Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele

(ab Ende Oktober 2010 erhältlich)

Das neue Lehrmittel vermittelt Grundlagen und praktische Anwendungen zur systematischen Förderung von psychischen Leistungskomponenten bei jugendlichen und erwachsenen Hobby-, Leistungs- und Hochleistungssportlern. Die Broschüre will dazu beitragen, dass psychische Leistungsanteile in Zukunft noch bewusster und gezielter gefördert werden. Ziel ist es, die Entwicklung von mentaler Stärke sowie die Entstehung von Freude und Befriedigung beim Sporttreiben zu unterstützen.

Bestellung: per Talon

DVD

■ Ski Freestyle New School

Aus sportlicher Sicht bietet New School Spektakel, Faszination und einen riesigen Bewegungsreichtum. Park und Pipe sind spannende Lernumgebungen. Gründe genug, das Thema auch in den Skiunterricht einfliessen zu lassen. Es gibt zahlreiche Formen und Ideen, um den Unterricht auf jeder Lernstufe zu bereichern.

Bestellung: per Talon

Broschüre
Selbst- und Sozialkompetenzen im Sport- und Bewegungsunterricht
☐ Fr. 10.– (inkl. MwSt) + Porto Fr. 8.–

Broschüre
Psyche – Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele
☐ 25.– (inkl. MwSt) + Porto Fr. 8.–

DVD
Ski Freestyle New School
☐ Fr. 42.– (inkl. MwSt) + Porto Fr. 8.–

Vorname, Name

Adresse

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Datum, Unterschrift

Einsenden oder faxen an:
Bundesamt für Sport (BASPO)
Webshop
Hauptstrasse 247
CH-2532 Magglingen

Tel. 032 327 61 11 (Zentrale)
Fax 032 327 64 04
E-Mail: webshop@baspo.admin.ch
www.basposhop.ch