

**Oliver ROBERTS: DAS TRIATHLON HANDBUCH**

Effizientes Training für alle Leistungsklassen

Delius Klasing Verlag, Bielefeld 2016. 15.40

Triathlon, eine Sportart, die sich in den letzten Jahren zunehmender Beliebtheit erfreut und viele Hobbysportler begeistern konnte, Wettkämpfe zu bestreiten, wird in diesem Buch umfassend dargestellt. Eine kurze Einleitung, die sich unter anderem wesentlichen Aspekten der drei im Triathlon zusammengefassten Sportarten widmet, folgt ein Kapitel über die Ausrüstung, auch eine praktische Checkliste für die Wettkampfausrüstung berücksichtigend. Das nächste Kapitel beschäftigt sich mit der Ernährung im Training und Wettkampf. Dann geht es um das Training „mit Köpfchen“ sowie ausführlich um Trainingspläne. Das Führen eines Trainingstagebuchs wird empfohlen und musterhaft vorgestellt.

Den Abschluss bildet ein Kapitel über die Wettkampfvorbereitung sowie ein Glossar wichtiger Begriffe.



**Elke LEITENSDORFER: DAS RAUF- UND RANGEL-SPIELEBUCH**

Kräfte messen, Regeln finden, Spaß haben.

Don Bosco Verlag, München 2016. 17.50

Raufen und Rangeln ist wichtig, aber Rahmen, Regeln und Rituale sind unabdingbar, denn als Motto wird vorgeschlagen „Raufen ja, Gewalt nein danke!“. Der achtsame Umgang miteinander wie auch der Respekt vor meinem Gegenüber stehen im Mittelpunkt der Bestrebungen des Buches. Die Verbeugung vor und nach der Rauferei, so wie wir es auch aus vielen Kampfsportarten kennen, wird zur ritualisierten Pflicht. Um Regeln sichtbar zu machen, wird die Einführung von roten

(man muss wegen wiederholter Ermahnung in der nächsten Runde aussetzen), gelben (erste Ermahnung) und grünen (Lob) Karten empfohlen. Genauso wie in allen Sportarten erfordert das Raufen und Rangeln ein Aufwärmen sowie vorbereitende Übungen (zum Beispiel im Kapitel „Ziehen, stoßen, schieben“), für beides werden viele Spiele angeführt. Im Abschnitt „Jetzt geht’s zur Sache – Raufen und Rangeln ausleben“ findet man viele Spielvorschläge. Nach den anstrengenden Spielen gilt es sich spielerisch zu entspannen. Ein Buch somit, das viele Anregungen bietet und das Miteinander in der Gruppe verbessert.



**Andrea ERKERT: DIE 50 BESTEN SPIELE FÜR KRIPPENKINDER**

Don Bosco Verlag, München 2016 (Reihe MiniSpielothek). 5.20

Der äußerst praktischen, im handlichen Format zum Mitnehmen gehaltenen Reihe MiniSpielothek wurde ein weiterer Praxisband, der sich nun den kleinen Weltentdeckern in den Krabbelstuben widmet, hinzugefügt. Spiele zu Sinneswahrnehmungen, zum Strampeln, Krabbeln und Laufen, für die Finger, für Musikmäuse und Mini-Künstler, aber auch zum Entspannen und Ausruhen findet man in diesem wertvollen und anregenden Band.



## **Tobias Stephan KAEDING: VIBRATIONSTRAINING**

Ein praxisorientiertes Handbuch

Hofmann Verlag, Schorndorf 2016. 18.-

Das Vibrationstraining erfreut sich wachsender Beliebtheit in Praxis und Forschung und wird künftig vor allem in den Bereichen Prävention und Therapie sowie Breitensport weiter an Bedeutung gewinnen. Das Buch soll professionellen Anwendern wie auch Privatanwendern einen vertieften Einblick in die relevanten theoretischen Hintergründe sowie die konkrete praktische Umsetzung eines Vibrationstrainings geben, da man häufig widersprüchliche Aussagen zu diesem Thema findet. Nach der Beschreibung der Funktionsweise werden verschiedene Gerätetypen behandelt, die Richtigkeit der Herstellerangaben hinterfragt, Wirkungen und Methoden des Vibrationstrainings vorgestellt und sicherheitsrelevante Hinweise gegeben. Der Hauptteil beschäftigt sich mit der Umsetzung des Trainings. Es folgen wertvolle Tipps und Hinweise. Im Anhang findet man physikalische und physiologische Grundlagen zum Thema.

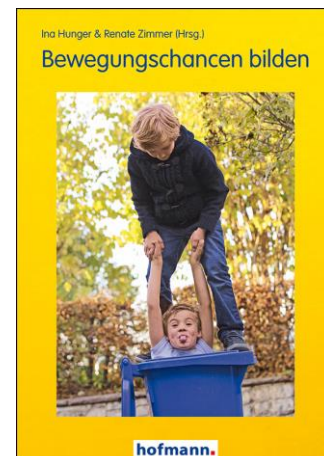


## **Ina HUNGER & Renate ZIMMER (Hrsg.): BEWEGUNGSSCHANCEN BILDEN**

Hofmann Verlag, Schorndorf 2016

Tausende Besucher haben in den letzten Jahren den Weg nach Osnabrück genommen, um am Kongress „Bewegte Kindheit“ teilzunehmen. Dieser Sammelband vereint einen großen Teil der Vorträge, Seminare und Workshops des 9. Kongresses 2015, mehr als 60 Beiträge von über 60 Referenten. Das Ziel des Kongresses wird im Vorwort festgehalten, nämlich „die Bedeutung von Bewegung und Bewegungsmöglichkeiten im Rahmen elementarer Bildungsprozesse zu betonen und darüber hinaus Hilfen und Anregungen zu geben, wie Bewegungsangebote für Kinder lustvoll und kreativ gestaltet werden können“. Die Beiträge sind zu folgenden sieben Themengruppen zusammengefasst: Begleiten, fördern und stärken/ Sprache und Bewegung/ Lernorte und Bewegungsräume/ Psychomotorik und Entwicklungsförderung/ Entspannung, Musik und Tanz/ Spiel und Bewegungsideen/ Bewegungsfelder und Sport(-unterricht).

Ina Hunger meint: „Kinder brauchen Bewegung, Sie brauchen auch Chancen. Und manche Kinder brauchen extra Chancen. Dafür brauchen sie uns.“



## **Stephen JANETZKO: 24 LIEBLINGSLIEDER**

Mit Fingerspielen, Reimen und Bewegungsideen für Krippe und Kita

Don Bosco Verlag, München 2016. Mit Musik CD. 20.60

Die 24 Lieder sind nach folgenden Themenkreisen geordnet: „Lieder für Feste“, „Tierisches Vergnügen“ und „Lieder für jeden Tag“. Zunächst wird jeweils das Lied mit Text und Noten vorgestellt, dann folgen Spielanleitungen, Spielanregungen und Hinweise sowie dazugehörige Texte. Auf der dem Buch beigefügten CD findet man praktischerweise sämtliche vorgestellten Lieder (Umfang etwa 70 Minuten), was die Umsetzung des Liedgutes zweifellos erleichtert.



### **Nora REIM: FASZIEN**

Warum unser Bindegewebe so wichtig für Knie, Schultern und Rücken ist

Was Sie für Ihr Faszien-Training brauchen und wie es funktioniert

Mit drei wirkungsvollen Übungsprogrammen

Mankau Verlag, Murnau am Staffelsee 2016. 8.20

Die Faszien, jenes vielschichtige Bindegewebe, das Muskeln und einzelne Muskelfasern umgibt, Organe schützt und für die nötige Körperspannung sorgt, benötigen Kräftigung mit Hilfe gezielter Bewegung, damit sie im Alter nicht verkleben und Schmerzen verursachen. Nach einer kurzen theoretischen Einführung folgen faszinierende Anwendungsgebiete und faszinierende Hilfsmittel um letztlich im Praxisteil dieses Ratgebers drei ausgewählte Übungsprogramme für das Faszientraining zu finden.



### **Christof BAUR/ Bernd THURNER: DIE BESTEN PILATES ÜBUNGEN**

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mankau Verlag, Murnau am Staffelsee 2016. 8.20

Die sanfte und sehr wirkungsvolle Trainingsmethode Pilates wird in diesem kompakten Ratgeber Schritt für Schritt beschrieben, wobei, wie so oft im Sport, die Qualität der Ausführung für die Wirkung des Trainings ausschlaggebend ist. Drei große Abschnitte behandeln zunächst die fünf wichtigsten Pilates-Prinzipien, dann folgen nützliche Tipps für ein persönliches Trainingsprogramm und letztlich zahlreiche, leicht nachvollziehbare Übungsbeschreibungen in Wort und Bild für Anfänger und Fortgeschrittene. Ein Stichwortregister beschließt den Band.



### **Elisabeth WAGNER: DAS KLINGENDE MÄRCHENSCHLOSS**

Klanggeschichten, Lieder und Tänze

Don Bosco Verlag, München 2016. Mit Musik-CD. 19.95

In einem leicht handhabbaren Ringbinder werden zehn Märchen von der Autorin kindgerecht als Klanggeschichten nacherzählt. Die Kinder werden aufgefordert, Bewegungen für Personen und Tiere aus den Märchen zu finden, mit Hilfe von Orff-Instrumenten (die verwendbaren Instrumente werden im Buch vorgestellt) kommen Klänge dazu. Noch besser gelingt die szenische Umsetzung mit den Lieder und Tänzen zu den Märchen, die jeweils ausführlich beschrieben werden. Zum schnellen Einsatz wird die Musik der Lieder und Tänze praktischerweise gleich auf der beiliegenden CD mitgeliefert. Die Autorin regt den Versuch an, das Buch als Jahresthema „Im klingenden Märchenschloss“ zu verwenden.



## **Gabriele KUBITSCHKE: RESILIENZ IM ALLTAG FÖRDERN**

Mutmachgeschichten und Praxisideen für starke Kinder  
Don Bosco Verlag, München 2016. 15.95

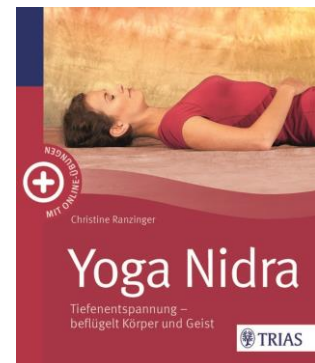
Die meisten Resilienzforscher gehen heute davon aus, dass Resilienz überwiegend eine Fähigkeit ist, welche das Kind im Laufe der ersten Lebensjahre erwirbt, allerdings ist diese Fähigkeit immer wieder Veränderungen unterworfen, die mit den Erlebnissen des Kindes zusammenhängen. Das Buch möchte im Rahmen des Kindergartens zur Stärkung der Resilienz bei Kindern beitragen. Nach theoretischen Grundlegungen folgen im Praxisteil Vorlesegeschichten jeweils zu einem bestimmten Aspekt des Themas, verwoben mit passenden Spielen, Übungen und Gestaltungsmöglichkeiten. Speziell hervorgehoben werden jeweils die Ziele, das für diese Geschichte geeignete Alter der Kinder sowie das benötigte Material. „Zum Schluss“ des Buches wird darauf hingewiesen, dass nicht der Besitz des neuesten Handys das Fundament für die Entwicklung eines Kindes darstellt, sondern dass es sich geliebt und angenommen fühlt.



## **Christine RANZINGER: YOGA NIDRA**

Tiefenentspannung – beflügelt Geist und Körper  
TRIAS Verlag, Stuttgart 2016. Mit Audio-CD. 15.50

Die Besonderheit des Yoga Nidra („Nidra“ kommt aus dem Sanskrit und bedeutet Schlaf) liegt darin, dass man sich in einem Zustand zwischen Wachsein und Tiefschlaf befindet, was dem Moment vor dem Einschlafen sehr ähnlich ist, aber eben ohne tatsächlich einzuschlafen. Dieser Zustand ist laut Autorin leicht abrufbar: „Sie legen sich entspannt auf den Boden und geben alle Sorgen, Anspannung und jeden Gedanken an die Erde ab“. Wie man das bewerkstelligen kann, wird in diesem Buch in Wort und Bild ausführlich beschrieben. Die beiliegende Audio-CD mit einer Gesamtlauzeit von über einer Stunde liefert die mithelfende Musik.



## **Shek HON: BMX: DIE BESTEN MOVES UND TRICKS**

Delius Klasing Verlag, Bielefeld 2016. 17.40

Dieses Buch hilft Anfängern in die Sportart „BMX“, in den frühen 1970er-Jahren erfunden und seither beständig weiterentwickelt, einzusteigen. Nach allgemeinen Informationen, unter anderem zu den einschlägigen BMX-Disziplinen und zu Material, Schuhen und Kleidung folgen Anleitungen zu 14 Basicmoves, die auf so tolle Namen wie „Rockwalk“, „Zyklon“ oder „Tailwhip“ hören. Dann folgen Anleitungen für 15 Tricks und Moves für Fortgeschrittene und schließlich 17 Tricks und Moves für Könner. Alle Tricks und Moves werden ausführlich beschrieben und mit jeweils sechs Serienbildern in Folge vorgestellt. Ein Glossar am Ende des Bandes klärt alle Fachausdrücke.



### **Andy GRATWICK: KITEN**

Alles, was du wissen musst

Delius Klasing Verlag, Bielefeld 2016. 25.60

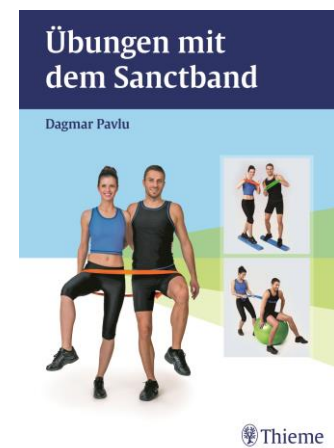
Der Autor, ein absoluter Experte seines Faches, ist Ausbildungsleiter der British Kitesports Association. Diese junge Sportart hat eine rasante Entwicklung genommen, und heute lassen sich Kiter von einem Lenkdrachen auf Boards jeglicher Art über Wasser, Land oder den Schnee ziehen. Natürlich kann und will das Buch keine Einsteigerschulung ersetzen, aber man bekommt eine Fülle von Informationen, angefangen von der historischen Entwicklung, das Wissen um die Kraftquelle Wind sowie Merkmale des Materials. Nach grundsätzlichen Techniken folgen Manöver für Fortgeschrittene. Detaillierte Schritt-für-Schritt Fotostrecken begleiten den Text. Letztlich werden die Kite-Disziplinen behandelt, wo auch das schwierige Foilkiten Berücksichtigung findet (mit Foils zu segeln wird inzwischen auch mit den großen Katamaranen des Americas Cup praktiziert).



### **Dagmar PAVLU: ÜBUNGEN MIT DEM SANCTBAND**

Thieme Verlag, Stuttgart 2016. 42.20

Das Sanctband, seit 2008 auf dem Markt, unterscheidet sich von anderen Produkten, wie dem Thera- oder Physioband, dadurch, dass es aus natürlichem Rohlatex hergestellt wird. Die daraus resultierenden Vorteile: Kontaktallergien werden vermieden, durch geringen Pudergehalt verkleben die Bänder nicht und es ist auf Grund seiner Beständigkeit sicher und besitzt eine einzigartige Dehnfähigkeit. Es wird in sechs Farben hergestellt, die die verschiedenen Zugbelastungen kennzeichnen. Nach einleitenden Bemerkungen zur Nutzung folgt der umfangreiche Übungsteil mit Übungen für Halswirbelsäule und Kopf, Rumpf, Arme und Beine. Das dritte Kapitel setzt sich mit Nutzung des Sanctbandes in gesonderten Konzepten (Brügger-Konzept und propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation) auseinander. Weitere Kapitel zeigen andere Einsatzmöglichkeiten sowie Übungen in Kombination mit anderen Hilfsmitteln. Alle Übungen werden ausführlich beschrieben, über 700 Abbildungen erleichtern die Ausführung auch für das eigene Training.



### **Christian KUNERT/Michael POLTE: FIT MIT BABY IM BUGGY**

Gesunde Fitness nach Schwangerschaft und Rückbildung

Hofmann Verlag, Schorndorf 2016 (Band 6 der Schriftenreihe Gesundheit und Fitness). 18.-

Nach kurzer theoretischer Einführung, der Beschreibung der Zielgruppe und der Programmziele folgt der Abschnitt über Programmbausteine und methodische Hinweise mit vielen Übungsbeispielen im Freien, ergänzt durch hilfreiche Tipps. Weiters wird ein Programm aus zwölf Übungseinheiten zu je 60 Minuten, das unter aktuellen sportwissenschaftlichen, didaktischen, pädagogischen und gesundheitssportlichen Aspekten entwickelt wurde, dargeboten. Anregende Fotos sollen dabei helfen, zu einer nachhaltigen und langfristigen Bindung an sportliche Aktivitäten beizutragen.



## Erich FRISCHENSCHLAGER/ Johannes GOSCH: 7 KEY FACTS

So steigern Sie Ihre Lebensqualität  
Ueberreuter Verlag, Wien 2016. 14.99

Die Evolutionsgeschichte weiß, dass sich der Mensch in Urzeiten viel bewegen musste. Der Fortschritt hat in dieser Beziehung unser Leben enorm verändert, Übergewicht und Fettleibigkeit breiten sich aus, Bewegungsarmut und falsche Ernährung bieten dazu die Basis, die Lebensqualität leidet. Anhand von sieben Schlüsselfaktoren wollen die Autoren zeigen, wie man zu einer nachhaltig besseren Lebensqualität findet. Als Schlüsselfaktoren werden Ausdauer, Kraft, Koordination, Ernährung, Entspannung, mentale Stärke und Beziehungen ausgemacht. Bevor man in das Programm einsteigt, sollte man aber einen Selbsttest zu den „Key facts“ absolvieren. Dann folgen Übungen, mit zahlreichen Bildern veranschaulicht, und Ratschläge, die man leicht in den Alltag einbinden kann. Ernährungstipps und Entspannungstechniken runden den „Trainingsplan“ ab.



## Richard WALTER (Hrsg.): SNOWSPORT AUSTRIA

Die österreichische Skischule  
Verlag Brüder Hollinek, Purkersdorf 2015

Etwas verwirrend der Untertitel, aber bereits auf der zweiten Auflage des Buches (2011) zu sehen: Am Umschlagdeckel und der ersten Seite ist von der österreichischen Skischule (man denkt also an Lehrplan) die Rede, am Blatt mit der Verlagsangabe aber „Die österreichischen Skischulen“ (man denkt an die gewerblichen Betriebe). Im Grunde geht es um den österreichischen Schilehrplan für alle Schneesportarten. Neu hinzugekommen sind ein Kapitel über die spezielle Bewegungslehre und Biomechanik des Schilaufs, ein Kapitel allgemeine Unterrichtslehre, das eigentlich den ersten Lehrwegen vorangestellt sein sollte, das Kapitel „Der Schneesportlehrer als Dienstleister“ sowie „Skifahren und Gesundheit“. Das Kapitel „Schneesport von den Anfängen bis heute“ wurde erweitert und vom Ende des Buches ganz nach vorne geholt. Weil sich der schulische Lehrplan nun an Kompetenzen orientiert, wird dies auch hier umgesetzt. Lautete der Lehrweg einst „Lernen - anwenden – perfektionieren“, so findet jetzt eine komplette Neuorientierung statt: Wir werden mit Farbstufen konfrontiert, die an die übliche farbliche Kennung der Schwierigkeitsstufen der Pisten erinnern. Als GRÜN wird der Bereich von der Gewöhnung bis zum Pflug bezeichnet, dann folgt BLAU vom Pflugdrehen bis zum Pflugsteuern. ROT bezeichnet das parallele Schisteuern lang und kurz und SCHWARZ das variabel verfügbare Carven. Im Kinderschilau orientieren sich die angebotenen Programme am Alter (Kids 3-6 Jahre; Juniors 7-12 Jahre; Teens ab 13 Jahre). Die neue „Farbenlehre“ findet auch auf die Lehrwege für Snowboard, Freestyle Ski, Freestyle Snowboard, Telemark und Schilanglauf Anwendung. Da die Schillehrerausbildung des österreichischen Verbandes nun als „Schneesportlehrerausbildung“ konzipiert ist, berücksichtigt die Ausbildung die unterschiedlichsten Schneesportgeräte, um die Schischulgäste umfassend, was die Geräte betrifft, unterrichten zu können. Die Fülle des Gebotenen beansprucht insgesamt über 500 Seiten mit vielen aussagekräftigen Bildreihen und Bildern.



### **Lucia Nirmala SCHMIDT: FASZIEN YOGA**

Gesund und vital durch ein elastisches Bindegewebe.

Nymphenburger Verlag, München 2015. Mit DVD. 25.70

Die Autorin möchte mit diesem Buch das aktuelle Wissen über Faszien und die Empfehlungen für Sport und Therapie auf die Yoga Praxis anwenden und übertragen. Da Faszien an jeder Bewegung beteiligt sind, erscheint es nur plausibel, sie mit Yoga in Einklang zu bringen, wozu ihre langjährige persönliche Erfahrung viel beiträgt. Die FaszienYoga-Praxis soll es „ermöglichen, die inneren Sinne zu öffnen, um das tiefe, innere Anliegen des Yoga erfahrbar zu machen“. Nach einer Einstimmung auf das Thema folgen Kapitel zum Verständnis der Anatomie und Physiologie der Faszien und zur Bedeutung der Faszien für Bewegung und Haltung.

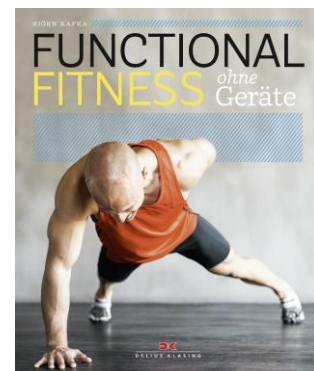
Die nächsten Seiten beschäftigen sich mit Yoga und tantrischer Philosophie, um schließlich zur Bedeutung für die Yoga-Praxis zu kommen und die Übungen in Wort und Bild vorzustellen. Die beiliegende DVD behandelt fünf Programme im Umfang von nahezu vier Stunden.



### **Björn KAFKA: FUNCTIONAL FITNESS OHNE GERÄTE**

Delius Klasing Verlag, Bielefeld 2016. 25.60

„Wer Bewegungsqualität erwerben möchte“, stellt der Autor fest, „sollte mit dem eigenen Körper starten – ohne Gewichte und Zusatzmittel“, denn das sogenannte „Funktionelle Training“ wird zunehmend durch verschiedene Gerätschaften verwässert. Unser Bewegungsverhalten, sprich den Bewegungsmangel, bezeichnet er aus evolutionärer Sicht „nur als anormal“. In diesem Buch stehen Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit im Vordergrund, als Prinzip dient das Prinzip des wirksamen Belastungsreizes. Am Anfang steht ein Fitnesstest, um seinen status quo zu eruieren. Die folgenden Kapitel widmen sich dem Aufwärmen, dann folgen Übungen für die Arme, den Rumpf und die Beine. Über 80 Übungen werden in Wort und Bild vorgestellt. Den Abschluss bilden Trainingspläne.



### **Andreas GÜTTNER: BURNER GLADIATORS**

Hofmann Verlag, Schorndorf 2016. (Band 5 der Reihe Burner Motion). 16.90

Das Buch bietet einen vielfältigen Mix spannender Kampfspiele aller Art, bei denen alle Körperteile eingesetzt werden, öfter auch einfache Materialien (Noodle, Burner Bat, Softball u.ä.). Der Autor möchte, dass es nicht nur um Dampf ablassen und Aggressionsabbau geht, sondern auch um Spaß und Herausforderung. Nach einleitenden Worten gliedert sich das Buch in die Abschnitte „Warm Up Games“, „Gladiator Basics“ und „Gladiator Games“. Wichtig bei allen Spielen sind natürlich klare Regeln und eine saubere Instruktion. Alle Übungsformen und Spiele werden ausführlich erklärt, sind zumeist mit einem Bild versehen und werden nach Intensität, Material- und Zeitaufwand klassifiziert. Darüberhinaus werden Varianten angeführt.

