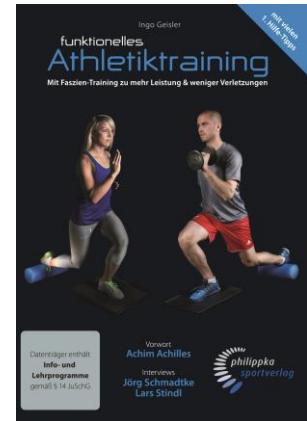


Ingo GEISLER: FUNKTIONELLES ATHLETIKTRAINING

Mit Faszien-Training zu mehr Leistung & weniger Verletzungen.
Mit vielen 1.Hilfe-Tipps

Philippka Sportverlag, Münster 2018. Doppel-DVD. 24.80

Die erste DVD beinhaltet Vorschläge, wie mit Faszientraining (zum Beispiel die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Massagerolle), Sensomotoriktraining, Kräftigungs- und Koordinationstraining eine Verbesserung der Athletik herbeigeführt werden kann und damit gleichzeitig eine Verletzungsprophylaxe einhergeht. Über 200 Übungen werden vorgestellt. Die Vorschläge sind für alle Sportarten geeignet. Auf der zweiten DVD findet man zunächst eine Einleitung zu Erster Hilfe sowie Verletzungsursachen. Viele Tipps werden angeführt, mit welchen Maßnahmen man sich bei Beschwerden selbst helfen kann. Es folgen dann Erläuterungen zu diagnostische Verfahren (klinische Untersuchung, bildgebende Verfahren, Bewegungsanalyse und Leistungsdiagnostik), Therapieoptionen (Beiträge zur Sportphysiotherapie, Trainingstherapie, Sportmedizin und orthopädischen Schuhtechnik) und Informationen zu bestimmten Verletzungen (Fuß, Sprunggelenk, Unterschenkel, Hüfte, Rücken und Muskelverletzungen). Weiters beinhaltet die DVD noch Trainingsplanbeispiele für Fußball, Laufen und Schwimmen. Insgesamt umfassen beide DVDs eine Spieldauer von 265 Minuten.



SPORTUNTERRICHT

Monatsschrift zur Wissenschaft und Praxis des Sports mit Lehrhilfen.

Sonderheft: LEHRHILFEN

Unterrichtsanregungen für die Alltagspraxis Sport
Hofmann Verlag, Schorndorf 2017. 24.90

Zu acht Themenkreisen, und zwar „Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik“, „Bewegen im Wasser – Schwimmen“, „Bewegen an Geräten – Turnen“, „Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik, Tanz“, „Spiel, Spielen, Sportspiele“, „Ringern, Kämpfen – Zweikampfsport“, „Gleiten, Rollen, Fahren – Rollsport/Schneesport“ und „Übergreifende Themen“ findet man 39 Beiträge aus den Lehrhilfen der letzten zehn Jahre in einem redaktionell leicht bearbeiteten Nachdruck. In den einzelnen Kapiteln erfolgt die Anordnung nach verschiedenen Schulstufen, wobei eine trennscharfe Zuordnung natürlich nicht immer möglich ist. Von Interesse ist zweifellos das Kapitel „Übergreifende Themen“, so werden da zum Beispiel die Themen „Spielerorientierte Schulung koordinativer Fähigkeiten im Sportunterricht der Hauptschule“, „Stressfrei Gruppen bilden“ sowie „Aggressives Verhalten im Sport erkennen, deuten und spielerisch darstellen“ behandelt. Eine zweifellos interessante und praktische Zusammenstellung, die über die etablierten Schulsportarten hinaus weitere Bereiche berücksichtigt.

