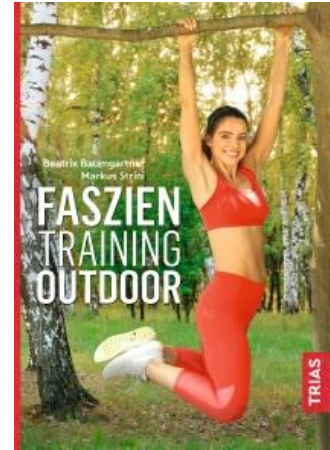


Beatrix BAUMGARTEN /Markus STRINI: FASZIEN TRAINING OUTDOOR

TRIAS Verlag, Stuttgart 2018. 20.60

Ausgangspunkt für dieses Buch ist die Überlegung, dass viele sich gerne im Freien bewegen wollen, nicht eingeschränkt durch die Enge eines Fitnessstudios, und auch ihre Faszien in Form bringen wollen. Das Ergebnis beinhaltet eine Kombination von Outdoor- und Faszientraining, und die Übungen funktionieren auch in der Stadt. Die Einleitung beschäftigt sich eingehend mit der Bedeutung der Faszien für unseren Körper und unser Wohlbefinden, denn in der Faszie befinden sich wichtige Rezeptoren, unsere „Spürorgane“, sie müssen mit verschiedenen Bewegungs- und Berührungsreizen beschäftigt werden. Ob dies nun auf einer Treppe, mit einem Seil, mit einem Stab, mit einer Bank, auf einer Wiese oder mit einem Baum verwirklicht wird, dafür liefert das Buch viele Beispiele. Auf die speziellen städtischen Bedingungen wird zusätzlich eingegangen. Alle vorgestellten Übungsbeispiele werden von schönen Bildern unterstützt.



Wolfgang FRIEDRICH: FIT IM SCHULSPORT

Optimales Sportwissen für das Sportprofil
Spitta Verlag, Balingen 2017. 2., überarbeitete und erweiterte Auflage. 18.80

Andrea HALDER / Wolfgang FRIEDRICH: ARBEITSHEFT FIT IM SCHULSPORT

Optimales Sportwissen für das Sportprofil
Arbeitsmaterialien zum Lehrbuch Fit im Schulsport
Spitta Verlag, Balingen 2017. 17.80

Dieses Lehr- und Lernbuch eignet sich für das Wahlpflichtfach Sport. Neben dem Basiswissen aus der Sporttheorie vermittelt das Lehrbuch die vielseitigen Vorteile von Sport und motiviert mit praktischen Anleitungen und Trainingstipps zum Sporttreiben. Die didaktisch hochwertige Gestaltung mit hervorgehobenen Definitionen, Merksätzen, Praxisbeispielen und Trainingstipps, Aufgaben zu den Kapitelinhalten und Arbeitsblättern erleichtert den Umgang mit dem Buch. Ein umfangreiches Sachregister hilft beim schnellen Auffinden bestimmter Bereiche. Das dazugehörige „Arbeitsheft“ erleichtert mittels Inputseiten (Schaubildern, Lückentexten, Grafiken, aktuellen Recherchen und Erkenntnissen) die genaue Erarbeitung der Kapitelinhalte und überprüft anschließend das Wissen mit Fragen auf drei Niveaustufen. Es stellt für die Lehrkräfte eine wertvolle Planungs- und Strukturierungshilfe dar.



Markus MITTERBACHER: BODY BOX

Macht dich fit!

Eigenverlag Mag. Markus Mitterbacher, Frischaufweg 20, 8045 Graz

office@bodybox.fit, Tel. 0043-650-622 66 44. 29.90

Der Autor spezialisierte sich in den letzten Jahren auf intensives kraft- und ausdauerorientiertes Intervalltraining und entwickelte dafür die „body box“. Es handelt sich um ein Funktionelles Trainingssystem, das für Abwechslung und Zeitersparnis sorgt. Die body box besteht aus acht Trainingskarten und 56 Übungskarten, die sich miteinander in unzähligen Möglichkeiten kombinieren lassen. Sie bieten den Vorteil, sich individuelle Trainings nach dem eigenen Leistungsstandard zusammenstellen zu können. Die Übungen sind in fünf Kategorien (Aufwärmen, Bein, Körpermitte, Oberkörper und Ganzkörper) unterteilt, die Karten sind jeweils mit anderen Farben gestaltet und grafisch ansprechend durchgestylt. Drei Schwierigkeitsgrade stehen zur Verfügung. Trainingsbeispiele und Trainingspläne helfen weiter. Ergänzt werden die vielfältigen Trainingsinformationen noch durch Ernährungstipps und einen Fitness Test. Zu den Übungen gibt es eine eigene Intervallmusik mit Audioanleitung. Insgesamt muss man feststellen: es handelt sich um eine kleine Box, die es ganz schön in sich hat und grafisch toll gestaltet wurde!

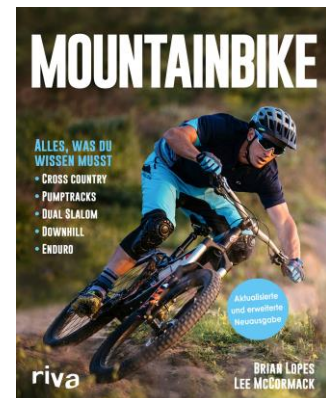


Brian LOPES / Lee McCORMACK: MOUNTAINBIKE

Alles, was du wissen musst. Cross Country, Pumptracks, Dual Slalom, Downhill, Enduro

Riva Verlag, München 2018. Aktualisierte und erweiterte Neuauflage. 25.70

Auf über 360 Seiten verraten der mehrfache Mountainbike Weltmeister Brian Lopes und der Fahrtechniktrainer McCormack alles, was man wissen muss, wenn man sein Mountainbike exzellent beherrschen möchte. Das beginnt bei der Auswahl des Bikes, führt zum Erlernen der Grundtechniken, dem Vermeiden von Verletzungen sowie der Berücksichtigung der unterschiedlichen Wetter- und Trailbedingungen bis zu der Teilnahme an Wettkämpfen. Viele Fotos, Bildsequenzen und Grafiken begleiten die Ausführungen im Text, Tipps und Tricks gibt es in Hülle und Fülle. Ziel ist, das Mountainbike gut zu beherrschen und Freude und mehr Spaß mit dieser Sportart zu haben.



Elisabeth WAGNER: MÄUSCHEN TRIPPELTRAPP UND RITTER POLTERZORN

Klanggeschichten mit Orff-Instrumenten umsetzen

Don Bosco Verlag, München 2018. 16.40

Dieses Buch für Kinder von 3 bis 6 Jahren beinhaltet 28 Klanggeschichten und 14 Spiellieder. Elementare Klanggesten wie klatschen, stampfen, patschen oder einfache Orff-Instrumente begleiten die Lieder, Rhythmik, Sprache und Motorik werden dabei gefördert, Freude an der Musik erlebt. Nach einer kurzen Einführung werden die Instrumente vorgestellt. Dann folgen thematisch geordnet die Musikbeispiele zu den Bereichen „Das bin ich“, „Katz und Maus“, „Fantasiegestalten“, „Tiergeschichten“ und „Geschichten durchs Jahr“. Ein kurzes Schlusskapitel bringt das Thema „Wie bringe ich Geschichten zum Klingen?“ zur Sprache. Mit Hilfe der einheitlichen und übersichtlichen Aufbereitung fällt die Umsetzung in der Praxis nicht schwer.



Clarissa FETH: PRAXISHANDBUCH TANZEN

Limpert Verlag, Wiebelsheim 2018. (Reihe: Erfolgreiche Stundenbilder für Schule und Verein) . 19.95

Die Autorin gliedert ihre Stundenbilder nach dem Alter der Schülerinnen und Schüler. Man findet jeweils zwei Themen für die Klassenstufen 5-7, 8-10 und die Oberstufe. Die Themen werden in fünf bis zehn Stundenbildern dargeboten. Für die Klassenstufen 5-10 heißen die Themen „Gumboot Dance: Schüler rhythmisch aus der Reserve locken“ und „Bewegungstheater: Ich bin ..., du bist..., wir sind... Mit Bewegungen darstellen“, für die Klassenstufen 8-10 „Just Dance: Wir entwickeln eine Choreographie und tanzen, tanzen, tanzen...“ und „Hip-Hop lernen und zur Musik gestalten: Wie lerne ich Tanzbewegungen am besten?“. Für die Oberstufe wird ein eigener Videoclip gestaltet und erarbeitet sowie das Thema „Wir trainieren einmal anders, aber was genau? – Sh’Bam als tänzerisches Fitnessprogramm ausprobieren und kritisch hinterfragen“. Den Themen vorangestellt sind jeweils Angaben über die benötigte Zeit, das Niveau, den Ort, die Ziele und die Kompetenzen. Viele fachliche Hinweise und praktische Tipps, Arbeitskarten, Kopiervorlagen, der Zugriff auf Beispielvideos und Bilder erleichtern die praktische Umsetzung.



Andrea ERKERT & Christian HÜLSER: FESTE IN DER KRIPPE FEIERN

Lieder und Aktionen für den Morgenkreis und zwischendurch

Ökotopia Verlag, Aachen 2018. Buch inkl. CD. 25.70

In diesem Buch findet man neue originelle Praxisideen. Die zahlreichen Spiele und 14 Lieder sind den Themenkreisen „Herzlich willkommen in der Kinderkrippe“, „Laternenlicht im Herbst“, „Adventskreis im Dezember“, „Am 6. Dezember ist Nikolaustag“, „Frühling und Ostern“, „Sommerwiese und Wasserspaß“ sowie „Eine schöne Geburtstagsrunde“ zugeordnet. Jedes Kapitel beinhaltet einleitende Hinweise für die Praxis sowie zwei Lieder mit Noten und Gitarrenakkorden, eine empfohlene Altersangabe sowie die benötigten Materialien. Varianten für die Spiele werden ebenfalls angeführt. Alle Lieder findet man auch auf der CD.



Benjamin SCHÄFER: KOPFSCHMERZEN UND MIGRÄNE

Das Übungsbuch. Vorbeugen, entspannen, Schmerzen lindern
TRIAS Verlag, Stuttgart 2018. 18.50

Kopfschmerzen sind für viele Menschen belastend, daher möchte dieses Buch helfen, Kopfschmerzen vorzubeugen. Der Autor, ein erfahrener Physiotherapeut, der seit vielen Jahren in einer Schmerzlinik in Deutschland arbeitet, gibt Anleitung zur vorbeugenden Selbsthilfe auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse. Das Ziel heißt, die Anfallsschwere zu mindern und die Anfallshäufigkeit zu reduzieren. Zunächst geht es um Hintergrundwissen über die eigene Erkrankung und die Schmerzmechanismen, dann folgt ein Kapitel über Entspannung und Ausdauer. Die weiteren rund 90 Seiten zeigen Übungen, die in Wort und Bild anschaulich beschrieben werden. Für manche Übungen benötigt man Geräte wie zum Beispiel das Theraband, die Faszienrolle, den Redondoball oder Massage- oder Triggerbälle.



Nina HELD & Gaby FISCHER-DÜVEL: DAS FREISPIELBUCH

Bildungsanregende Impulse für die Freispielzeit
Ökotopia Verlag, Aachen 2018. 20.60

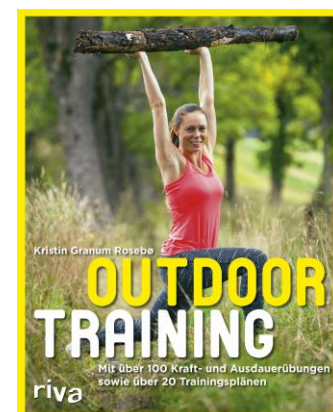
Die Autoren halten im Vorwort fest: „Intention dieses Buches soll die Relevanz des kindlichen Spiels in Verbindung mit der Haltung der pädagogischen Fachkräfte sein. Wir wollen das freie Spiel in seiner Bedeutsamkeit als zentrale, frei bestimmte Bildungszeit für das Kind erfahrbar werden lassen, womit wir uns im ersten Teil fachtheoretisch auseinandersetzen. Diese Überlegungen bilden im zweiten Teil die Basis für die praktische Umsetzung und sollen grundlegende Anstöße geben, wie sich die Bildungszeit mit den Kindern gestalten lässt, aber auch, wie diese kindorientiert genutzt werden kann.“ Der ausführliche Praxisteil zeigt die praktische Umsetzung, jeweils gegliedert in die Schritte „Impuls“, „Material“ und „Tipp“, und bietet vielfältige und äußerst kreative Anregungen mit Alltagsmaterialien. Insgesamt stellt das Buch eine Fundgrube für alle Kindergarten- und Vorschulpädagogen dar.



Kristin Granum ROSEBØ: OUTDOOR TRAINING

Mit über 100 Kraft- und Ausdauerübungen sowie über 20 Trainingsplänen
riva Verlag, München 2018. 20.60

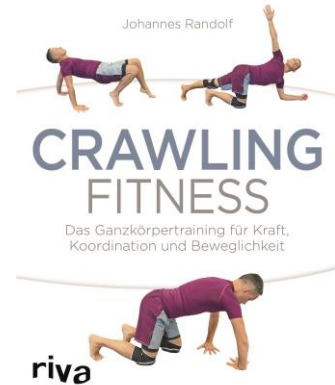
Sich in freier Natur zu bewegen, ist für viele Menschen viel schöner und angenehmer als in einer Trainingshalle oder einem Fitnessstudio. Dem kommt dieses Buch entgegen und bietet eine Fülle von Anregungen, wie man die Natur als Fitnessstudio nützen kann und bietet Möglichkeiten, sein Training ansprechend zu gestalten. Auf geschmeidige Aufwärmübungen folgen Ganzkörperübungen, ein Zwei-Tage-Split-Programm, Übungen an der Parkbank, Rumpfübungen, Bergauf-Bergab-Übungen, Ausdauer und Sprungkraft Sequenzen, Varianten mit dem Fitnessband, Krafttraining durch Einsatz von Zusatzgewicht, Partnerübungen, Krafttraining für Ausdauersportler sowie anspruchsvollere Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Den Abschluss bilden verschiedene Trainingspläne.



Johannes RANDOLF: CRAWLING FITNESS

Das Ganzkörpertraining für Kraft, Koordination und Beweglichkeit.
riva Verlag, München 2018. 20.60

Auf der Suche nach physiotherapeutischen Ansätzen, die Spaß machen, wurde der bekannte Linzer Physiotherapeut Johannes Randolph mit einer Rückbesinnung auf die evolutionäre Ausgangsposition, nämlich sich auf allen Vieren zu bewegen, fündig. Krabbeln, oder eben „Crawling“ heißt dieser neue Fitness Trend, allerdings steht hinter Crawling weitaus mehr als nur Krabbeln. Und „Crawling wirkt dort, wo heutzutage die meisten Beschwerden auftreten: an der Wirbelsäule“ hält der Autor fest. Zunächst gibt es eine Einführung in Crawling, ein hocheffizientes Functional Training, dann folgen vorbereitende Übungen und anschließend das Crawling-Workout mit Übungen und Trainingsplänen die zuerst auf „Anfänger“ abgestimmt sind. Das Kapitel mit Übungen für Fortgeschrittene lässt erkennen, dass die Übungen komplexer werden und mehr Koordination verlangen, insgesamt also anstrengender für Muskeln und Gelenke sind. Bei jeder Übung wird festgehalten, welche Muskelgruppe sie betrifft, welche Ausrüstung sinnvoll ist, wie viele Wiederholungen empfohlen werden und wie man seine Atmung kontrollieren soll. Aussagekräftige und klare Bilder veranschaulichen den Text für jede Übung. Weniger Spaß an dem Buch machen die ausnahmslos englischen Namen der Übungen, offensichtlich ein ausgewogener Zug der Zeit, der alle Trendsportarten betrifft.



Kay BARTROW: STARKE SCHULTER

Schmerzfrei und beweglich: Gezielt üben bei Kalkschulter, Frozen Shoulder & Co.
TRIAS Verlag, Stuttgart 2018. 18.50

Neben Knie- und Wirbelsäulenbeschwerden stellt die Schulter für viele Menschen eine Problemzone dar, sie ist für Verletzungen und Funktionsstörungen besonders anfällig, was auch an der komplexen Struktur von Gelenken, Muskeln und Nerven liegt. Nach einem Informationsteil folgt ein Selbsttest, der die Ursachen für die Schulterbeschwerden eingrenzen soll und damit die Basis für ein geeignetes Trainingsprogramm schafft. Das umfangreiche und gut bebilderte Übungsprogramm gliedert sich in Mobilisation, Kräftigung und Stabilisation. Weitere Abschnitte behandeln Diagnose und Therapie. Fünf Exkurse beschäftigen sich mit Schmerzbereichen der Schulter, dem Selbstbau eines Seilzuges, mit Sportverletzungen, mit Taping und Flossing und einem Trainingsprogramm zur Schulterpflege.



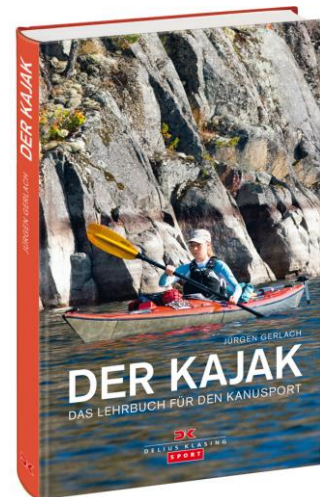
Jürgen GERLACH: DER KAJAK

Das Lehrbuch für den Kanusport

Delius Klasing Verlag, Bielefeld 2018. 5. Auflage. 23.60

In der fünften Auflage hat der Autor den Text aktualisiert und mit neuen Fotos und Abbildungen versehen. Der Autor meint:

„Kajakfahren ist sicher der größte Spaß, den Sie in einem kleinen Boot haben können“. Um diesen Spaß richtig genießen zu können, bekommt man alle wichtigen Informationen, beginnend mit der Ausrüstung, getrennt nach Wanderpaddeln, Wildwasser- oder Seekajak. Dann folgen technische Unterweisungen und ein Kapitel zu den Themen Kentern, Rollen und Risiken. Abschließend wird nochmals mit vielen Details und Tipps auf die drei Spartenmöglichkeiten eingegangen, sodass keine Fragen offenbleiben



Martina WAGNER: DAS TIER- UND NATUR-SPIELEBUCH FÜR KRIPPENKINDER

Geschichten, Fingerspiele, Kreativideen und Spielaktionen für jeden Tag

Ökotopia Verlag, Aachen 2018. 20.60

Ausgangspunkt ist für die Autorin die Tatsache, dass schon die aller kleinsten Kinder „ein unbändiges Interesse an der Tierwelt“ haben. Sie lieben es, draußen in der Natur, einem riesigen Lern- und Spielumfeld, zu sein, um spannende Entdeckungen zu machen. Das Buch wurde speziell für Krippenkinder gemacht, einzelne Spiele eignen sich aber auch für ältere Kinder. Insgesamt werden je neun Tier- und Naturspiele angeboten, die auch das Singen, das Bewegen und Bastelaktionen beinhalten. Einem Tier (zum Beispiel Katze oder Frosch) beziehungsweise einem Naturbereich (zum Beispiel Baum oder Wiese) sind jeweils mehrere Praxisbeispiele zugeordnet, woraus sich ein buntes und vielfältiges Angebot ergibt. Angaben zu Alter und benötigten Materialien erleichtern Auswahl und Durchführung.



Judith SCHMEISSNER / Monika MARTH: EINE KISTE VOLLER IDEEN

55 Spiele aus dem Schuhkarton

verlag modernes lernen, Dortmund 2018. 18.95

Am Anfang des Buches wird der Dichter Peter Rosegger zitiert:

„Das Spielzeug an sich ist Nebensache, die phantasievolle Beschäftigung damit ist alles“, eine Aussage, die auch noch 100 Jahre nach seinem Tod Bedeutung hat und diesem Buch Pate stand. Schuhschachteln, Wäscheklammern, Steine, Schnüre und Trinkhalme, also einfache, leicht verfügbare und billige Alltagsmaterialien sind das Ausgangsmaterial, dazu kommen einfache Anleitungen und schon kann das Spiel beginnen. Im ersten Teil des Buches wird die Anfertigung und Befüllung der „Spielkiste“ behandelt, im zweiten Teil wird für jedes Spielmaterial eine Spielesammlung angeführt. Einsatzgebiet ist neben Kindergarten, Grundschule und Hort auch der Bereich der Altenpflege. Auch der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.



Andrea ERKERT: DIE 50 BESTEN SPIELE IM SOMMER

Wilma OSUJI: DIE 50 BESTEN SPIELE AUS ALLER WELT

Sebastian FIEBIG: DIE 50 BESTEN RALLYE- UND GELÄNDESPIELE

Alle: Don Bosco Verlag, München 2018. Reihe „MiniSpielothek“. 5.20

„Man kann die genug Spiele haben“, heißt eine alte Sportlehrerweisheit. Diese kleinen Bände, leicht in die Hosentasche zu stecken, helfen schnell weiter und bieten jeweils eine große Auswahl leicht umsetzbarer Spielideen. Die Sommerspiele sind für 3-6-Jährige gedacht, die Spiele aus aller Welt für 5-10-Jährige und die Geländespiele für 7-14-Jährige.



Claudia BÖSCHEL: BEWEGTES GEDÄCHTNISTRAINING

Übungen, Spiele, Tänze für Seniorengruppen

Don Bosco Verlag, München 2018. 17.50

„In diesem Band finden Sie ein Gedächtnistrainings- und Bewegungsprogramm, das es Ihnen ermöglicht, nach dem Baukastenprinzip abwechslungsreiche Übungsstunden zusammenzustellen, bei denen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer und auch Sie selbst zwar etwas gefordert sind, das gleichzeitig aber allen unglaublich viel Spaß bringt. Das Besondere an diesem Programm ist seine Mischung: Es wird getanzt, jongliert, gerechnet, gelernt, geklatscht, geworfen, gespielt, balanciert und natürlich viel gelacht“, schreibt die Autorin in ihrem Vorwort. Die einzelnen Abschnitte wenden sich der Körperkoordination, dem Rhythmusgefühl, der Entspannung, der Wahrnehmung und der Konzentration zu. Abschließend werden Stundenmodelle nach Themen angeboten.



Steven LOW: OVERCOMING GRAVITY SCHWERKRAFT ÜBERWINDEN

Das Handbuch für systematisches Bodyweight-Training und Gymnastik
riva Verlag, München 2018. 41.20

Bodyweight –Training ist intensiv, funktionell und hocheffektiv. Wie das kraftorientierte Workout mit dem eigenen Körpergewicht systematisch geplant und durchgeführt und der Körper angemessen auf die Belastungen vorbereitet werden kann, wird auf über 750 Seiten dieses Buches behandelt. Handstand, Klimmzug, Liegestütz, Kniebeuge und mehr – hunderte Übungen ohne Gerät, an Turnringen oder Stangen, an der Wand, am Boden, auf Stufen oder Stühlen werden in Bild und Text erklärt. Detaillierte Hinweise zur Technik, zu den jeweiligen Schwierigkeitsgraden und Progressionen ermöglichen die Zusammenstellung eines individuellen Programms. Dazu gibt es noch Informationen zum Umgang mit Übertraining oder Verletzungen, eine fundierte Einführung in die Trainingsgestaltung sowie Tipps zur Leistungssteigerung.



Anja LANGE: PRAXISHANDBUCH SCHWIMMEN

Limpert Verlag, Wiebelsheim 2018. (Reihe: Erfolgreiche Stundenbilder für Schule und Verein). 19.95

Nach einer Einführung folgen Kapitel, die Rechtliches, Organisatorisches und Methodisches für den Schwimmunterricht behandeln. Der umfangreiche Praxisteil gliedert sich in elf Stundenbilder für die Unterstufe, dreizehn für die Mittelstufe und elf für die Oberstufe. In der Unterstufe stehen unter anderen Wassergewöhnung, Grobform des Kraul- und Rückenschwimmens, Einführung in Wasserball und volkstümliches Wasserspringen sowie Einführung Brustschwimmen auf dem Programm, in der Mittelstufe die Verbesserung des Kraulschwimmens, Einführung des Delfinschwimmens, Startsprung und Rettungsschwimmen und in der Oberstufe Vertiefung für Brust- und Delfinschwimmen, Kippwende, Wasserspringen und Gestaltung eines Trainings. Die Stundenbilder sind jeweils auf 45 Minuten angelegt, umfassen die Phasen Einstieg, Hauptteil und Ausklang und bieten eine Fülle von Ideen, unterstützt jeweils von aussagekräftigen Bildern.

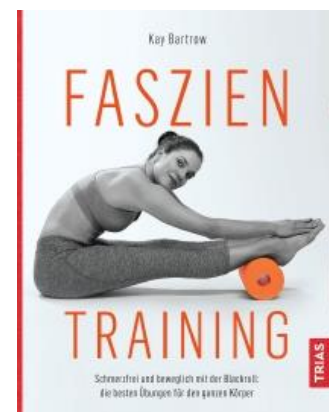


Kay BARTROW: FASZIEN TRAINING

Schmerzfrei und beweglich mit der Blackroll: Die besten Übungen für den ganzen Körper

TRIAS Verlag, Stuttgart 2018. 20.60

Der Autor ist bereits durch seine Bücher zu Knie-, Nacken- und Schulterproblemen bekannt geworden, und bietet auf Basis aktueller wissenschaftlicher Forschung ein effektives Faszientraining mit einem großen Repertoire an Übungen und Übungsvarianten an. Das Buch beginnt mit einer erklärenden Einleitung, die auch einen Test enthält, um Schwachstellen herauszufinden. Die Erkenntnisse aus den eingeschränkten oder schmerzhaften Körperregionen führen zu den optimalen Übungen für die betroffenen Faszienketten, bei mehreren Problemen wählt man zunächst die Übungen für die auffälligste Körperregion. Auf den nächsten beinahe zweihundert Seiten werden die „Übungen für glückliche Faszien“ ausführlich in Wort und ausgezeichneten Bildern dargeboten. Man beginnt mit einem Warm-up, dann folgen Übungen für Hals und Nacken, Arme, Brust und seitlicher Oberkörper, Bauch, Rücken, Po-Hüfte-Leisten, Beine, Füße und Übungen zur Koordination. Den Abschluss bildet ein Cool-Down Kapitel.



Österreichischer Fachverband für Turnen (Hrsg.): TURN 10@

Ausgabe 2018+. Vereine + Schulen. Reglement – Elemente – Leitbilder.

Wien 2018. 15.-

Die Besonderheit dieses Turnprogramms, das sowohl für einen Wettkampf als auch für ein Leistungszeichen eingesetzt werden kann, ist auch, dass es alle 5 Jahre überarbeitet und damit weiterentwickelt wird. In diesem Band wird die neue Version von 2018 vorgestellt, wobei eine Synchronisierung der Basisstufe mit dem Schulprogramm erfolgte, zusätzliche Varianten bei der Elementauswahl berücksichtigt wurden, eine Elemente Entkoppelung von Basisstufe und Oberstufe erfolgte und das „Masters“-Programm gestrichen wurde. Alle Übungsleitbilder

sind jetzt mit Fotoreihenbildern dargestellt, die großteils sehr gut ausgefallen sind, einzig Reihenbilder aus Wettkämpfen und mit Sprossenwandhintergrund lassen die Übungen in ihrem Ablauf nicht sehr gut erkennen. Wer das Programm in der Schule verwendet, turnt mit seinen Schülerinnen an Boden, Reck, beim Sprung und am Schwebebalken, bei den Burschen statt des Schwebebalkens am Barren. In den Leitbildern werden jeweils die Kriterien für die Optimalausführung beziehungsweise für die Nichtanerkennung angegeben. Interessant für die Schule ist zweifellos der Aspekt, dass das Programm für jedes Alter und jede Könnensstufe Übungen bereithält.

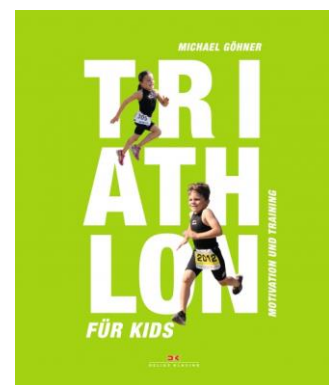


Michael GÖHNER: TRIATHLON FÜR KIDS

Motivation und Training

Delius Klasing Verlag, Bielefeld 2018. 25.60

Der Autor, mehrfacher Deutscher Meister, zeigt in diesem Buch, wie man Mädchen und Buben spielerisch und altersgerecht für die drei Teildisziplinen begeistert. Im Vordergrund steht das behutsame und langsame Heranführen wie auch das Wegnehmen der ersten Hemmschwellen. Viele Tipps, detaillierte Erklärungen mit Fotos und Trainingspläne für 6-14-Jährige helfen dabei.



Thomas MÜLLER/ Anette TEMPER: PÄDAGOGISCH ARBEITEN MIT BILDERBÜCHERN

Ernst Reinhardt Verlag, München 2018. 15.40

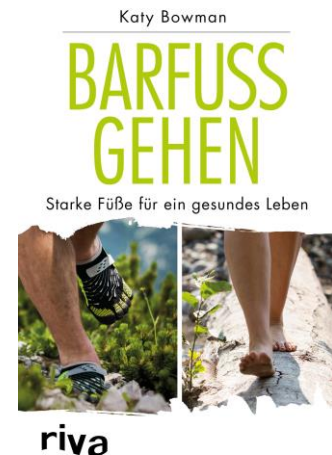
In mehreren Seminaren haben sich Studierende der Pädagogik bei Verhaltensstörungen der Universität Würzburg intensiv mit einer Vielzahl von Publikationen auseinandergesetzt, woraus vertiefte Analysen von Bilderbüchern aus fachlicher Perspektive entstanden sind. Der vorliegende Band stellt eine „verdichtete Essenz dieser Analysen“ dar, wobei die Auswahl der vorgestellten Bilderbücher keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt. Die Bücher wurden fünf Themenüberschriften zugeordnet, was nur einer groben Orientierung dienen kann: „Erkrankte und belastete Eltern“, „Verhaltensauffällige und belastete Kinder“, „Geschwisterkinder und ihr Erleben“, „Emotionen als Thema“ und „Flucht und ihre Folgen“. Jedes Kapitel folgt der gleichen gut überlegten Struktur (Zusammenfassung, Hinweise zum Erschließen, Inhalt, pädagogische Empfehlungen und Anregungen zur Arbeit mit dem Buch), die man sicher auch für andere Bilderbücher leicht übernehmen kann. Am Ende des Buches findet man, nach Altersempfehlungen sortiert, eine Übersicht aller vorgestellten Bücher.



Katy BOWMAN: BARFUSS GEHEN

Starke Füße für ein gesundes Leben
Riva Verlag, München 2018. 13.40

Wie schon das Trendbuch über das Krabbeln zeigt, scheint man sich guter alter „Weisheiten“ zu erinnern und sie entsprechend zu propagieren. Nicht nur Kinderärzte haben immer schon dazu geraten, das Barfußgehen nicht zu vernachlässigen, aber Verletzungsprophylaxe, Hallenböden und andere Faktoren haben einen erfolgreichen Verdrängungsmechanismus in Gang gesetzt. Nun gilt es, die Füße auf die neue Bewegungsfreiheit vorzubereiten und besonders geforderte Muskelpartien zu stärken, dabei hilft dieses Buch und gibt gezielte Anleitungen.



Verband Deutscher Wassersport Schulen e.V. (Hrsg.): KITEBOARDING

Work- und Stylebook

Delius Klasing Verlag, Bielefeld 2018. 7., überarbeitete und erweiterte Auflage. 17.40

Kiteboarding hat sich in den letzten Jahren als interessante Sportart etabliert, die Erfahrungen der letzten Jahre spiegeln sich in dieser Neuauflage mit verbessertem Ausbildungskonzept wider. Ein ausgefeiltes Levelsystem führt Anfänger und Fortgeschrittene in kleinen Trainingseinheiten zur perfekten Technik und zur Kiteboarding-Licence. Das Lehrteam des VDWS hat viele Manöver und Manöverbereitungen mit schönen Bildern und aussagekräftigen Grafiken versehen, jede Menge Tipps und Tricks für erste Flugübungen und sicheres Kiteboarden werden verraten, sowohl für Anfänger, für Fortgeschrittene als auch Profis.



Caterina PESCE/ Rosalba MARCHETTI/ Anna MOTTA/ Mario BELLUCCI (Hrsg.): JOY OF MOVING

Bewegung macht Spaß. Das große Spielebuch für Kindergarten und Grundschule
Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2018. 30.80

Dieses Buch hat eine eher ungewöhnliche Entstehungsgeschichte. Es entstand aus einem zweijährigen wissenschaftlich begleiteten Projekt. Mitgewirkt haben Kinder, Eltern, Erzieher, Lehrer und Experten der Kindergärten und Grundschulen der italienischen Stadt Alba (etwa 30.000 Einwohner, in der Poebene im Piemont gelegen). Es wird eine neue Methode beschrieben, wie Erziehung durch Bewegung vollzogen werden kann und gleichzeitig fundamentale Kompetenzen („Lifeskills“) vermittelt werden. Effektivität und Umsetzbarkeit wurden im Rahmen des Projekts überprüft. Ausgangspunkt der Überlegungen ist das Recht der Kinder auf Spielen, sich mit anderen Kindern körperlich aktiv, intelligent und kreativ zu bewegen. Zwei sich ergänzende Teile kennzeichnen das Buch. Im ersten Teil werden die theoretischen Grundlagen mit Praxisvorschlägen verbunden und die vorgestellten Spiele theoretisch begründet. Der zweite, sich über rund 500 Seiten erstreckende Teil stellt die Bewegungsspiele vor. Sie sind eingeteilt



in Spiele zur körperlichen Fitness, Spiele zur Förderung der motorischen Koordinationsfähigkeit, Spiele zur Förderung der kognitiven Funktionen und der Kreativität sowie Spiele zur Entwicklung der sozialen Kompetenzen. Alle Spiele werden mit einer einheitlichen Systematik dargeboten. Neben organisatorischen Angaben zu Alter, benötigten Materialien und Spielregeln werden noch die Themen möglicher Variationen, was vor Spielbeginn passiert, was das Ziel des Spieles ist, konkrete Spielanleitungen, Ideen zur Weiterentwicklung, Unterrichtsstrategien und erweitertes Spielverständnis behandelt. Die Spiele wurden neu erfunden oder wiederentdeckt. Nette Fotos, die die Freude am Spiel miterleben lassen, begleiten den Text, ein Glossar erklärt Schlüsselbegriffe. Als weitere Unterstützung kann man für jedes Spiel ein kurzes Lehrvideo im Internet ansehen, der Link dazu ist bei jeder Spielvorstellung angegeben. Ein äußerst ambitioniertes und interessantes Buch, das Dinge ändern will, berührt und anregt, denn „Bewegung und Spiel erzeugen Lebensprojekte, sie müssen gefördert werden, sie müssen zu angenehmen Gewohnheiten im Alltagsleben werden (zuerst das Vergnügen, dann die Gewohnheit und schließlich das Bedürfnis nach körperlicher Aktivität)“, schreibt Pasquale Belotti in seinem Vorwort.

Rudi LÜTGEHARM: FITNESSSTUDIO IM SPORTUNTERRICHT

Übungen an Groß- und mit Handgeräten. Übungen für alle Hauptmuskelgruppen.

Individuelles Krafttraining durch Differenzierung. Einzel-, Partner- und Gruppenübungen. Beweglichkeitsübungen.

Kohl Verlag. Kerpen 2018. 21.80

Wie bereits der Untertitel aufzählt, bietet dieses Buch viele Einsatzmöglichkeiten zur Kräftigung. Nach einführenden Erläuterungen und Übersichten, Tipps zur Auswahl der Übungen sowie organisatorischen Hinweisen folgt ein umfangreiches Übungsprogramm. Die Übungen werden in Wort und Bild beschrieben, mit zusätzlichen Hinweisen versehen und Differenzierungs Möglichkeiten werden angegeben. Die sofortige Umsetzung für den Unterricht steht im Vordergrund, Kondition und Koordination werden verbessert, insgesamt stellt das Buch eine praktische Hilfe für Lehrkräfte dar.

