

Björn KAFKA/ Olaf JENNEWEIN: FUNCTIONAL FITNESS FÜR TRIATHLETEN

Delius Klasing Verlag, Bielefeld 2014. 25.60

Der Begriff des funktionellen Trainings ist weniger an bestimmte Geräte gebunden, viel mehr an eine sinnvolle Übungsauswahl und Trainingssteuerung. Das Wort «funktionell» umfasst Körperhaltungen, Bewegungen, Geschwindigkeiten, Belastungszeiten und Formen der Energiebereitstellung für typische Tätigkeiten der jeweiligen Sportart. Auch die Ernährung gehört dazu. Das im Buch behandelte Krafttraining besteht aus den vier Teilen: Faszientraining, Zirkeltraining, Krafttraining und Dehnen. Zunächst wird ein Leistungstest absolviert (bestimmt die richtige Gewichtswahl), der nach den ersten fünf Trainingswochen wiederholt wird, dann wird der Trainingsplan fortgeführt. Als Trainingsgeräte fungieren die Faszienrolle, Bälle (Pezziball oder Medizinball), das Körpergewicht, die Kurzhantel und die Langhantel. Übungen werden zu den Bereichen Faszien, Kraft mit Langhantel, Pezziball und Medizinball und Kurzhantel in Bild und Wort vorgestellt. Der Trainingsabschnitt wird in Vorbereitung (Pläne für 12 Wochen) und Wettkampf (Pläne für 8 Wochen) unterteilt. Ein Glossar sowie ein Literaturverzeichnis beschließen den Band.

Kay BARTROW: BLACKROLL

Schmerzfrei und beweglich. Faszientraining für ein rundum gutes Körpergefühl
TRIAS Verlag, Stuttgart 2014. 15.50

Faszien durchziehen den ganzen Körper und verbinden Muskeln und Gelenke. Forschungsergebnisse der letzten Jahre haben gezeigt, dass Faszien einen direkten Effekt auf körperliche Beschwerden haben und beim Training daher berücksichtigt werden sollten. Das einfache Trainingsgerät « Blackroll », eine Kunststoffrolle unterschiedlicher Größe und in unterschiedlichen Härtegraden, hat sich in der physiotherapeutischen Praxis als äußerst vorteilhaft erwiesen. Die Qualität des Materials ermöglicht auch einen direkten Kontakt mit der nackten Haut, bietet Rutschfestigkeit, ohne an der Haut zu kleben, und kann gut gereinigt und desinfiziert werden. Ein Eingangstest verrät einem die Schwachstellen, anschließend werden 30 Übungen angeboten, die helfen, die Faszien zu entspannen, Verklebungen zu lösen und anschließend ein befreites und bewegliches Gefühl aufkommen zu lassen.

Karin ALBRECHT/ Stephan MEYER: STRETCHING UND BEWEGLICHKEIT

Das neue Expertenhandbuch
Haug Verlag, Stuttgart 2015. 3., überarbeitete Auflage. 30.90

Im Vorwort weist die Autorin darauf hin, dass ihrer Überzeugung nach die Diskussion um die Muskeldurchblutung während einer statischen Dehnung überbewertet wird und die daraus entstandene Empfehlung, nach einer sportlichen Leistung nicht zu dehnen, falsch und unnötig ist. Weiters wird die neue Erkenntnis, dass Dehnungen die Kraftverbesserung enorm steigern (Untersuchungen von Wayne Westcott, 2014), mit in das Buch eingebaut. Nach den anatomischen und physiologischen Grundlagen folgt der praktische Teil mit den Kapiteln Technik, Sicherheit und Grundsätzliches beim Dehnen sowie Dehnanwendungen im Training. Der dritte Teil des Buches beinhaltet die Übungen (Vorbereitende und ergänzende Übungen/ Dehnungsübungen zu den verschiedenen Körperbereichen/ Weitere Bereiche, die gedehnt werden dürfen). Über 120 Dehnungen mit Empfehlungen zu Zeit, Intensität und

Übungsvarianten werden vorgestellt. Belastungen, die man in der Praxis vermeiden soll, werden ebenfalls angeführt. Viele Abbildungen zeigen die Ausgangsstellung, die Ausführung und die Endposition und unterstützen anschaulich den Text.

Björn KAFKA/ Olaf JENNEWEIN: FUNCTIONAL FITNESS - SCHLINGENTRAINING

Delius Klasing Verlag, Bielefeld 2014. 25.60

Der neue Fitnessstrend « Schlingentraining » wird in diesem Buch für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis in Wort und Bild vorgestellt, wobei die vielen Fotos und Bildreihen klar und anschaulich die Übungsbewegungen darstellen. Nach einer kurzen Einführung, die sich nur über etwa zehn Seiten erstreckt, folgt eine Fülle von Übungsbeispielen, die zu sofortiger Umsetzung einladen. Ein abschließendes Glossar erläutert Fachbegriffe.

Martina ROTH: DAS RHYTHMIKBUCH FÜR ERZIEHERINNEN

Grundlagen und Spielideen für Ausbildung und Praxis

Don Bosco Medien GmbH, München 2014. 17.40

Auf der Grundlage von Musik, Bewegung und bewusster Wahrnehmung ist Rhythmik die beste Basisarbeit für alle kreativ-ästhetischen Bereiche wie zum Beispiel lebendiges Erzählen, Tanzen, Rollenspiel oder Pantomime. Dieses Grundlagenbuch richtet sich an angehende Erzieherinnen im Kindergarten und an Pädagoginnen, die mit Jugendlichen, Erwachsenen oder Senioren arbeiten. Die Autorin vermittelt in Theorie und Praxis die Inhalte, Lernbereiche und Materialien des rhythmisch-kreativen Ansatzes und hilft bei der Planung, Vorbereitung und Durchführung rhythmischer Einheiten, denn « jeder braucht Rhythmik » !

Miriam Beitzen: RINGEN, RAUFEN, KÄMPFEN - ABER FAIR

Unterrichtsreihe mit Stationskarten und Spielen für ein kindgerechtes Kräfteressen. 3./4. Klasse.

Persen Verlag, Hamburg 2014. 19.95

Im Vordergrund dieses Bandes stehen spielerische, regelgeleitete körperliche Auseinandersetzungen, die Kindern die Möglichkeit aufzeigen, sich fair miteinander zu messen. Der Theorieteil informiert über die wichtigsten Regeln und Sicherheitshinweise, um einen reibungslosen Unterrichtsverlauf zu gewährleisten, der ausführliche Praxisteil beschreibt zunächst Trainingsschwerpunkte wie beispielsweise den Aufbau von gegenseitigem Vertrauen und von Kooperationsfähigkeit bzw. dem ersten Kräfteressen mit einem Partner. Es folgen dann flexibel einsetzbare Unterrichtsreihen mit Stundenverlauf und praxiserprobten Spielideen und Stationskarten. Beobachtungs- und Selbsteinschätzungsbogen, Bildkarten und ein Regelplakat im Materialanhang runden das Angebot ab.

Jörn HERBERS: SPORT IM ANFANGSUNTERRICHT

Anleitungen, Materialien und 40 Stundenbilder für die 1.Klasse

Persen Verlag, Hamburg 2013. Mit CD. 26.45

Der Autor möchte mit Hilfe seines Buches auch dafür sorgen, dass man von Anfang an für einen motivierenden und reibungslosen Sportunterricht in der ersten Klasse sorgen kann. Nach einem theoretischen Abriss folgt eine Checkliste zur Erstellung von individuellen Beobachtungsbögen, die helfen sollen, die unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen der Kinder festzustellen. Dann folgen viele praktischen Hinweise zu grundlegenden

Verhaltensweisen, zu Regeln und Ritualen sowie zu spielerischen Möglichkeiten, eine Gruppe zu bilden. Der Hauptteil umfasst 40 Stundenbilder, die eben speziell auf das erste Schuljahr zugeschnitten sind. Die beiliegende CD enthält Bildkarten sowie Beobachtungsbögen und Checklisten als bearbeitbare Word-Dateien.

Britta HORBACH: WAHRNEHMUNG UND FEINMOTORIK SPIELEND FÖRDERN

30 Spiele und Übungen mit Steckbausteinen. Sonderpädagogische Förderung.
Persen Verlag, Hamburg 2014. Mit CD. 29.95

Gerade im Anfangsunterricht der Schulen kämpfen immer mehr Kinder mit gravierenden Problemen im Bereich der Wahrnehmung und der Feinmotorik. Der vorliegende Band, für die erste bis dritte Klasse gedacht, bietet 30 originelle aber trotzdem einfache Übungs- und Spielideen mit Steckbausteinen, die man ohne großen Aufwand im Unterricht einsetzen kann. Der spielerische Einsatz motiviert und lässt die Kinder gar nicht merken, wie sie nebenbei ihre motorischen und sensorischen Fähigkeiten weiterentwickeln. Auf der beiliegenden CD findet man Wort-Bild-Karteikarten mit Materialangaben und Schritt-für-Schritt Anleitungen zu allen Übungen im veränderbaren Word-Format.

Julia ROSENDAHL: DIE FEINMOTORIK TRAINIEREN

Übungsmaterial für Schüler mit sonderpädagogischem Förderbedarf.
Sonderpädagogische Förderung in der Regelschule. 1.Klasse
Persen Verlag, Hamburg 2014. 19.95

Einfach und übersichtlich aufgebaute Übungsmaterialien ermöglichen Schülern mit sonderpädagogischem Förderbedarf selbständiges Üben. Schwerpunkte sind die Bereiche Grafomotorik und Auge-Hand-Koordination. Alle Materialien wurden speziell für den Einsatz in individuellen Übungsphasen entwickelt und lassen sich sofort differenziert einsetzen. Die praktischen Kopiervorlagen sind nur lose in Folie eingeschweißt, es empfiehlt sich daher, sie sofort in einem Ordner zu sammeln.

Gudrun KESPER/ Cornelia HOTTINGER: MOTOTHERAPIE BEI SENSORISCHEN INTEGRATIONSSTÖRUNGEN

Eine Anleitung zur Praxis
Ernst Reinhardt Verlag, München 2015. Ein Poster. 8.Auflage. 25.60

In diesem Buch wird ein klinisch erprobtes, praxisorientiertes Konzept der Mototherapie vorgestellt. Auf den neurophysiologischen Grundlagen der Arbeiten von Jean Ayres sind in diesem Konzept verschiedene Methoden der sensomotorischen Förderung von Kindern eingebunden. Der erste Teil des Buches beschreibt Diagnose und Therapie von Sensorischen Integrationsstörungen mit einer ausführlichen Erläuterung der Elternarbeit und Lehrerberatung. Im zweiten Teil werden die Übungen nach einem entwicklungsorientierten Aufbau beschrieben, geordnet nach Therapieelementen. Genaue Anwendungshinweise für die im Diagnostikkapitel angeführten Störungsbilder und weiteren Behinderungen (zum Beispiel Down-Syndrom, Mehrfachbehinderungen) runden den Praxisteil ab. Die bereits 8.Auflage zeigt, dass es sich bei diesem Buch um ein bewährtes Standardwerk handelt.

Mark LAUREN: FIT OHNE GERÄTE ANATOMIE

Bodyweight-Training lernen und verstehen
riva Verlag, München 2015. 22.70

Der Autor stellt ein von ihm entworfenes Fitnesskonzept vor, das darauf beruht, ohne Geräte, nur mit dem eigenen Körpergewicht als Belastung auszukommen. Ursprünglich hatte es den Zweck, amerikanischen Elitesoldaten ein Überlebenstraining zu bieten und sich jederzeit und überall ohne große Probleme fit halten zu können. Im Zentrum steht die Anatomie, ohne darauf zu vergessen, Ratschläge zu geben, wie man seine Gelenke anatomisch korrekt einbezieht und vor Verletzungen bewahrt und welche Ernährung Muskeln, Gelenke und Knochen unterstützt. Auch die Grundzüge des Aufwärmens, Abwärmens und Dehnens finden Berücksichtigung. Die Gliederung des Übungsteils richtet sich nach Körperbereichen. Die Besonderheit des Buches liegt darin, dass jede Übung anatomisch illustriert wird, wobei die hauptverantwortliche Muskulatur und die wichtigste unterstützende Muskulatur, jeweils ohne Anspruch auf Vollständigkeit, denn das würde die Zeichnungen völlig unübersichtlich machen, zu sehen sind. Über 100 Übungen und zahlreiche Übungsvarianten werden präsentiert.

Gordon WINGERT/ Janine WINGERT: GRUPPENSPIELE - PUR !

177 Übungen für Training, Unterricht und Therapie
verlag modernes lernen, Dortmund 2014. 21.95

Das Wort pur im Titel soll darauf hinweisen, dass das Buch auf ausufernde theoretische Einleitungen verzichtet, es gibt nur Hinweise, Tipps und Ratschläge zu den einzelnen Spielen. Die Spiele sind in drei « Phasen », die Gruppen in ihrer Entwicklung durchlaufen, eingeteilt. Die erste Phase trägt den Titel « Die ersten Wochen: Ankommen und erster Kontakt », dieser Phase sind Kennenlernspiele zugeordnet. Es folgt die zweite Phase: « Schaffung von Ordnung und Struktur » mit Regel- und Teamspielen sowie die dritte Phase « Kooperative Zusammenarbeit » mit Konzentrationsspielen und kreativen Spielen. Die Vielzahl der Spiele erlaubt einem gezielt auszuwählen. Alle Spiele sind praxiserprobt und einfach umsetzbar. Sie stammen aus dem Umgang der Autoren mit unkonzentrierten und oft als schwierig geltenden Kindern und Jugendlichen. Die Spiele stehen in engem Zusammenhang mit dem Marburger Konzentrations- (MKT) und dem Marburger Verhaltenstraining (MVT) und sind besonders für die Durchführung dieser Trainings geeignet. Das einleitend angeführte Zitat von Henrik Ibsen, « Etwas Gescheiteres kann einer doch nicht treiben, in dieser schönen Welt, als zu spielen », hat programmatischen Charakter.

Dorothea BEIGEL/ Jörg SILBERZAHN: ENTDECKEN SIE IHR GLEICHGEWICHT

Ü30-Wellness- und Trainingsprogramm
verlag modernes lernen, Dortmund 2015. 29.80

Dieses Medienpaket besteht aus einem Poster-Kalender mit 28 Blättern sowie einem Begleitbuch, beide zusammen zeigen einen Weg, einfaches und leicht umsetzbares Gleichgewichtstraining zu verwirklichen. Das Programm ist in fünf Schwierigkeitsstufen aufgebaut und ist liegend, sitzend, stehend oder in Bewegung durchführbar. Man sollte es ein- bis mehrmals täglich durchführen. Angeführt werden Gleichgewichtsübungen mit verschiedenen einfachen Materialien, mit weiteren Bewegungsformen, mit Gedächnistraining, mit Gesang, mit Partner- und Gruppenspielen und mit dem Balance Board. Beiträge aus Medizin, Therapie und Pädagogik ergänzen die Theorie und die reichhaltige Praxis.

Mark DIVINE: SEALfit IN 8 WOCHEN

Trainiere wie ein Navy SEAL und erlange außergewöhnliche körperliche und mentale Stärke

riva Verlag, München 2015. 17.50

Disziplin, Selbstbeherrschung und Mut sowie außergewöhnliche körperliche Ausdauer und Kraft sind nur einige der Eigenschaften, die man den Elitesoldaten der SEALs, einer Spezialeinheit der U.S.Navy, zuschreibt. Der Autor, ein ehemalige Navy SEAL Commander, hat viele Jahre tausende Anwärter auf diese Anforderungen vorbereitet, in diesem Buch beschreibt er das Fitnessprogramm. Das Programm ist auf ein achtwöchiges Training mit täglichen Workouts aufgebaut. Weiters werden fünf einfache Regeln für die Ernährung festgehalten, ebenso Tipps für die körperliche Entwicklung und Rituale, mit denen man die Konzentrationsfähigkeit steigern kann. SEALfit versteht sich nicht nur als Trainingsprogramm, sondern als Lebenseinstellung. Gewöhnungsbedürftig für uns: die US-amerikanische Darstellungsweise, alles immer mit « Geschichten aus dem Leben » zu umgeben.