

Heike HÖFLER: NACKEN & SCHULTERN ENTSPANNEN

Sanfte Übungen für lockere Stressmuskeln

TRIAS Verlag, Stuttgart 2015. 13.40

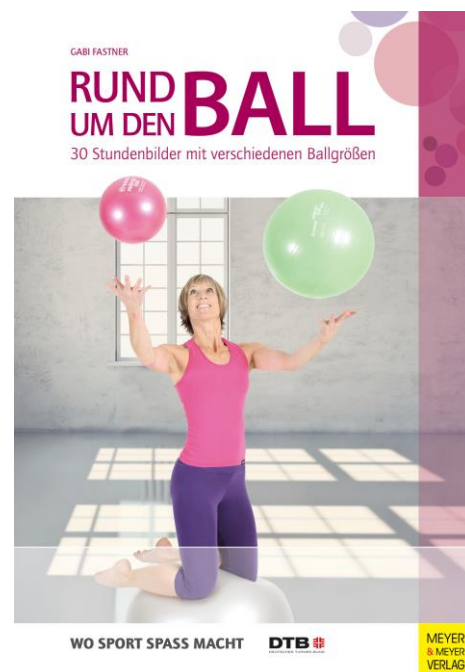
Wer kennt die lästigen Verspannungen in Schulter und Nacken nicht, eine Region des Körpers, die oft sehr sensibel reagiert. Die Verspannungen können auch Ausdruck seelischer Spannungen und von Stress sein. Die Autorin beschreibt kleine, aber wirksame Übungen, die helfen, automatische Fehlhaltungen zu spüren und wieder in die natürliche Aufrichtung zu kommen. Unterschiedliche Programme werden angeboten. Sie reichen von «Beflügelnden Vorstellungen» über «Nacken massieren und dehnen», «Den Brustkorb weiten und dehnen», «Locker zu mehr Muskelkraft» bis zur spielerischen Leichtigkeit von Feldenkrais-Übungen.

**Gabi FASTNER: RUND UM DEN BALL**

30 Stundenbilder mit verschiedenen Ballgrößen

Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2015. 18.50

Bälle bringen vielfältige Möglichkeiten ins Spiel, um ein Training abwechslungsreicher und motivierender zu gestalten. Die Autorin, seit über zwanzig Jahren Gymnastiklehrerin, bekannt durch ihre YouTube®-Videos und TELEGYM Fernsehauftritte, stellt in 30 Stundenbildern Übungen mit verschieden großen Bällen vor. Unter kleinen Bällen versteht sie jene mit einem Durchmesser von 18-26 cm, mittlere Bälle haben einen Durchmesser von 38 cm, große, auch als Sitzbälle bekannt, weisen je nach Körpergröße des Übenden ca 40 bis 70 cm Durchmesser auf (im Buch verwendet sie Bälle der Firma TOGU, den Redondo Ball®). Die Stundenbilder sind jeweils einem Thema zugeordnet (unter anderem Cardiofitness, Wirbelsäulengymnastik, Beweglichkeit, Functional Training, Sturzprophylaxe, Pilates, Balancetraining, Tiefenmuskeltraining, u.a.), die Übungen werden mit unterschiedlichen Ballgrößen bestritten.



Athanasios PAPAGEORGIOU/ Volker CZIMEK: VOLLEYBALL SPIELERISCH LERNEN

Vom «Werfen und Fangen» zum Spiel «6 gegen 6»
Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2015.
(4.Auflage). 20.60

Das Buch wendet sich in erster Linie an Lehrerinnen und Lehrer der Sekundarstufe I und II. Für die Volksschule eignet sich nur der erste Teil, der sich mit allgemeinen und speziell vorbereitenden Spielen auseinandersetzt. Allerdings stellen diese Spiele nach Meinung der Autoren die wichtigsten Lernvoraussetzungen für das Volleyballspiel dar. Im zweiten Teil wird detailliert das Minivolleyball 3 gegen 3 behandelt, wobei die vier Grundtechniken (oberes und unteres Zuspiel, Driveschlag und Aufschlag) mit methodischen Übungsreihen erarbeitet werden und taktische Grundformationen für die Annahme- und Abwehrsituation vertieft werden. Der dritte Teil befasst sich mit dem Spiel 6 gegen 6, unter besonderer Berücksichtigung der methodisch aufeinander abgestimmten Spielsysteme für Anfänger.



Yvonne WAGNER: ROLLEN, SCHÜTTEN, STAPELN, DREHEN

Krippenkinder erforschen spielend die Welt in Bauecke,
Waschraum und Kreativ-Atelier
Bildungsbereich Naturwissenschaften
Ökotopia Verlag, Münster 2015. 17.99

Bereits unsere kleinsten Kinder sollen in den Kinderkrippen und Krabbelstuben Erfahrungen in allen Bildungsbereichen machen. Aus einer verlässlichen Bindung, die dem Kind emotionalen Halt gibt, erschließt es sich angstfrei seine Umgebung. Ab vier Jahren stellen sie bereits Fragen und wollen Antworten. Das Buch ist in sechs Kapitel gegliedert (im Gruppenraum, im Atelier, im Garten, im Waschraum, in der Küche und im Bewegungsraum). Für die Auswahl der Anlässe sorgen die Eingangsinformationen: So viele machen mit, das das Kind schon können, das fördern wir besonders, das brauchen wir und das bereiten wir vor. Nach der Beschreibung folgen noch Hinweise, Tipps oder Erweiterungsvorschläge für ältere Kinder.



muss

Wolfgang DELNUI: BLITZSCHNELLE IDEEN MIT RHYTHMUS & MUSIK

Kurze Spiele als Pausenfüller, Ritual und Auflockerung in Kita und Grundschule. Mit Video-Clips : Gucken ! Hören ! Loslegen !

Ökoptia Verlag, Münster 2015. 24.99

Dieses Buch bietet leicht erlernbare Rhythmus-, Sprech- und Singspiele, die, auch für Nicht-Musiker geeignet, sofort einsetzbar sind, entweder als Ritual oder als Pausenfüller. Kurze Videoclips zum Downloaden auf Handy oder PC vermitteln blitzschnell den Spielablauf. Ein geringer Materialaufwand, wenig Platzanforderungen und die illustrierten Anleitungen ermöglichen dies. Die über 50 Spiele sind in zwei großen Kapiteln zusammengefasst: «Reaktionsspiele» und «Mit Wort, Klang und Rhythmus».



Silke HUBRIG: SPIELE FÜR JUNGS - SPIELE FÜR MÄDCHEN

Praxisangebote für die bewusste Mädchen- und Jungenförderung in der Kita

Ökoptia Verlag, Münster 2015. 14.99

Einengende geschlechtsbezogene Zuschreibungen schränken Kinder in ihren Möglichkeiten ein, daher versucht eine geschlechtssensible Pädagogik Benachteiligungen auszugleichen und geschlechtliche Rollenbilder zu erweitern. Der Theorie-Teil des Buches beschreibt, wie unterschiedlich Mädchen und Jungen tatsächlich sind, der umfangreiche anschließende Praxisteil führt Angebote an, die sich mal mehr an Jungen, mal mehr an Mädchen wenden, um ihnen jene Bereiche zu öffnen, die ihnen im Alltag aufgrund ihrer Geschlechtszugehörigkeit möglicherweise nicht selbstverständlich zugänglich sind. Besonders wird auch die Elternarbeit als unverzichtbarer Bestandteil der Kindergartenarbeit angesehen, daher werden am Ende Praxisbeispiele beschrieben, die im Rahmen der Elternarbeit umsetzbar sind.



angesehen, daher werden am Ende Praxisbeispiele beschrieben, die im Rahmen der Elternarbeit umsetzbar sind.

Andrea ERKERT/ Stephen JANETZKO: ZAUBERHAFTE MINI-MUSICALS

Leicht umsetzbare Aufführungen für alle Feste im Kiga-Jahr

Ökoptia Verlag, Münster 2015. Inkl. CD. 29.99

Von der Ausstattung her besticht das Buch gleich durch zwei praktische Merkmale: Es handelt sich um eine Ringbindung, daher bleibt das Buch auch aufgeschlagen liegen und die beiliegende CD hält alle Lieder aus dem Buch fest und zehn Playbacks, was das Einüben wesentlich erleichtert. Wenn der Titel Mini-Musicals abschreckt, für den sei gleich festgehalten: die ausgeführten fünf 20-Minuten-Musicals kommen mit einfachen technischen Mitteln und wenig Requisiten aus, es genügt auch ein freier Platz im Raum. Die Inhalte orientieren sich an den vier Jahreszeiten und den damit verbundenen Ereignissen im Kindergarten. Jede Menge Tipps zu allen wichtigen Aufführungsbereichen erleichtern die Umsetzung.



Guido BRUSCIA: HANDBUCH FUNCTIONAL TRAINING

Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2015. 30.80

Dieser Band mit über 500 Seiten definiert nach einer umfangreichen theoretischen Einführung (Bewegungsapparat, Energiesysteme, Muskelkontraktion, und Trainingstheorie) Funktionales Training als «eine Trainingsform, die zur Funktion eines Muskels oder vielmehr einer kinematischen Kette (= eine Gruppe von Organen und Systemen, die willkürliche Bewegungen des menschlichen Körpers bestimmt) in Bezug steht und die auf eine bestimmte Weise entwickelt wurde». Nach rund 120 Seiten Theorie folgen 400 Seiten Praxis, gegliedert in die Kapitel «Übungen mit dem eigenen Körpergewicht», «Der Sandsack», «Der Medizinball» und «Die Kettlebell». Der dritte Teil des Buches befasst sich mit Zielen, Methoden und Trainingsprogrammen. Alle Übungen werden anschaulich in Bild und Wort vorgestellt. Etwas genauere Angaben würde man sich bezüglich der verwendeten Gewichte wünschen. So kann man im Kapitel der Übungen mit dem Sandsack nur aus den Bildern entnehmen, ob es sich um einen 9- oder einen 12-Kilo Sandsack handelt. Im Medizinball-Kapitel – es zählt fünf verschiedene Arten von Medizinbällen auf - fehlt ebenfalls eine Gewichtsangabe, einzig bei der Behandlung der Trainingsprinzipien findet man den Hinweis, dass man mit Belastungen trainieren soll, «die stetig zunehmen (Belastungsprogressivität)».



Christian LARSEN/ Bea MIESCHER: SPIRALDYNAMIK® SCHMERZFREI UND BEWEGLICH

Die besten Übungen für den ganzen Körper

TRIAS Verlag, Stuttgart 2015. Mit DVD. 25.70

Mit Hilfe dieser Methode kann man Fehlstellungen und Schmerzen entgegenwirken, indem man sich bewußt wird, wie man sich anatomisch richtig bewegen soll. Das Buch gliedert sich in folgende Kapitel: «Aufrechter Nacken», «Entspannter Kiefer», «Starke Schulter», «Beweglicher Brustkorb», «Präzise Hände», «Stabiles Kreuz», «Vitales Becken», «Freie Hüften», «Starke Knie» und «Gesunde Füße». Rund 60 Übungen zu diesen Problembereichen werden ausführlich beschrieben und mit Foto (richtige und falsche Übungsausführung) dokumentiert. Die praktische DVD hält mit Videos die Übungen bereit.



Jan WITFELD u.a.: PARKOUR & FREERUNNING

Entdecke deine Möglichkeiten

Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2015. 3.,

überarbeitete

Auflage. 23.60

Parkour und Freerunning haben sich als beliebte Trendsportarten etabliert. Nun liegt bereits die dritte Auflage dieses Buches vor, sie wurde um einen Trainingsparkour für die Schule ergänzt. Das Buch gliedert sich in einen Theorie- und einen Praxisteil. Der Theorieil behandelt ausführlich die Entwicklungsgeschichte der Sportart, es folgen wichtige Hinweise zu Sicherheit und Verantwortung sowie zum Training. Im Praxisteil werden in Wort und Bildserien die Basic-Moves und die Advanced Moves vorgestellt. Die nächsten Abschnitte behandeln die Szene und geben einen Ausblick, weitere 20 Seiten widmen sich dem Thema Parkour und Freerunning in der Schule, wobei den Grundsätzen der Unterrichtsgestaltung und der Sicherheit besonderes Augenmerk gewidmet wird. Stichwortverzeichnis, Quellenhinweise und ein Anhang mit Hinweisen zu Belastungen bei Landungen wie zum Geräteaufbau beschließen den Band.



Günter PÜTZ/ Manuela RÖSNER: VON 0 AUF 36

Beobachtungs- und Spielsituationen zur

Entwicklungsbegleitung von Kindern unter 3

verlag modernes lernen, Dortmund 2015. 19.95

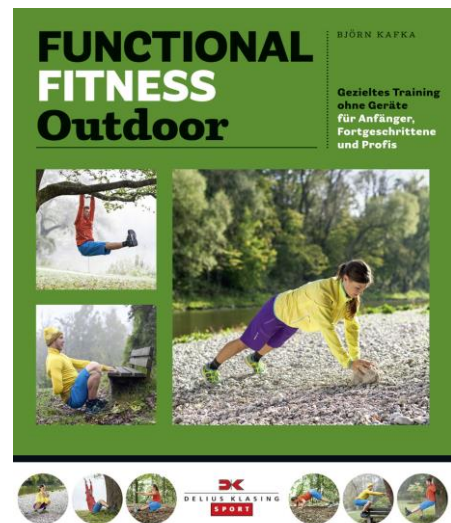
Das Buch hilft, Entwicklungsverläufe frühzeitig zu beobachten und zu dokumentieren. Es werden Entwicklungsabschnitte wie die Haltungs- und Bewegungssteuerung, die Fein- und Visuomotorik, die sprachliche Entwicklung, die kognitive Entwicklung und die emotional-soziale Entwicklung hervorgehoben. Viele der Beobachtungen können im Tagesablauf gemacht werden. Benötigte Materialien sind in der Regel in pädagogischen Einrichtungen vorhanden oder können leicht beschafft werden. Mit Hilfe der Beobachtungsbögen können die Beobachtungen erfasst und für die Bildungsdokumentation genutzt werden. Nach jedem Entwicklungsabschnitt werden Spielsituationen beschrieben, die Anregungen für die psychomotorische Praxis der jeweiligen Altersstufe geben. Auswertungshinweise zu den Beobachtungen und Falldokumentationen veranschaulichen die Anwendung in pädagogischen Praxisfeldern und können unterstützend für Förderpläne eingesetzt werden.



Björn KAFKA: FUNCTIONAL FITNESS OUTDOOR

Delius Klasing Verlag, Bielefeld 2015. 25.90

Diese Fitnessmethode, die mit einfachen und hocheffizienten Übungsfolgen auch in knappe Zeitfenster passt, steigert die Grundlagenfitness sowie Kraft und Ausdauer. Passend zum Jahresmotto der ARGE Bewegung und Sport Oberösterreich, «AUF UND RAUS», und für alle, die gern draußen trainieren, finden sich viele Anregungen, die einfach umgesetzt werden können. Jeweils abgestimmt auf das Gelände, werden Baum-übungen, Bankübungen, Treppenübungen, Körpergewichts-übungen und Steinübungen beschrieben und mit vielen Bildern dokumentiert. Den Abschluss des Buches bilden Trainingspläne für Anfänger und Fortgeschrittene sowie ein Glossar.

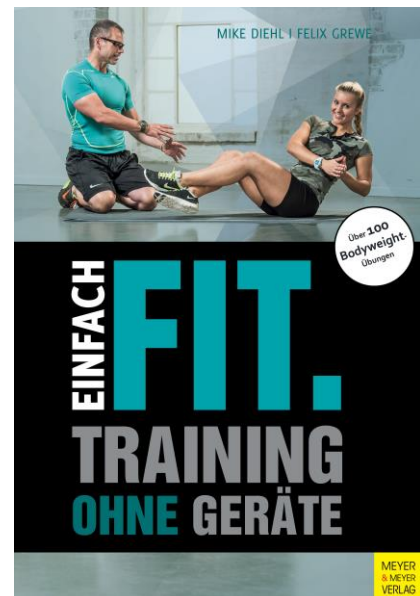


Mike DIEHL/ Felix GREWE: EINFACH FIT

Training ohne Geräte

Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2015. 17.50

Bereits zu Beginn des Buches halten die Autoren fest: «Wer mit dem eigenen Körpergewicht trainiert, muss wenig Zeit für seine Workouts aufwenden. Kein Training lässt sich so einfach umsetzen und verspricht größere Erfolge. Nach Abschnitten, die sich mit den Grundsätzen des Krafttrainings sowie der Motivation beschäftigen, folgt der Übungsteil mit mehr als 100 Bodyweight- Übungen für alle Muskelgruppen, beginnend mit Bauch und Rücken und Übungen für den Oberkörper (Arme, Schultern, Brust und Rücken). Es folgen Übungen zum High-Intensity-Training (HIT), aus dem HIT-Military-Style (klassisches Workout, das beim Militär durchgeführt wird) und zum Stretching. Dann werden Vorschläge zu verschiedenen Workouts (zum Beispiel ein Zirkeltraining über 9 Stationen) geboten. Den Abschluss bilden Abschnitte über Ernährung, unseren Körper sowie Fragen und Antworten zum Krafttraining



Walter STRAßMEIER: FRÜHFÖRDERUNG KONKRET

260 lebenspraktische Übungen für Kinder mit Entwicklungsverzögerungen und Behinderungen

Ernst Reinhardt Verlag, München 2015. 8., durchgesehene Auflage. 29.90

Nach wenigen Seiten, die die Absicht des Autors, den Aufbau des Programms und die Vorgehensweise des Nutzers beschreiben, folgen auf rund 270 Seiten konkrete Fördervorschläge. Vor den jeweiligen Förderprogrammen findet man Testblätter des Entwicklungstests. Die Fördervorschläge gliedern sich in die Bereiche Selbstversorgung und Sozialentwicklung, Feinmotorik, Grobmotorik, Sprache und Denken und Wahrnehmung. Jeder



Aufgabe werden Ziel, Material, methodisches Vorgehen sowie Querverbindungen zu weiteren Förderbereichen detailliert zugeordnet. Dem Band vorangestellt ist auch eine Übersicht der Übungen und Anregungen nach Stichwörtern, die den gezielten Einsatz erleichtert und Förderübungen schneller auffinden lässt. Ein durch und durch praktisches Buch, das seine Bewährung unter anderem auch in der Zahl der Auflagen beweist und zweifellos als Standardwerk in der Frühförderung bezeichnet werden muss.