

**Elke GULDEN u.a.: MINI-MUSICALS AUS DEM MÄRCHENLAND**

Don Bosco Verlag, München 2018. Mit Musik-CD. 19.95  
 Mit einem spielerischen Konzept wird ein Musical, vier stehen zur Wahl, einstudiert, und zwar so, dass man es in die tägliche Arbeit 4-8-Jähriger einfließen lassen kann. Berücksichtigt werden Vorlieben und Fertigkeiten der Kinder, Dialoge wechseln mit Musik- und Gesangsnummern. Jedes Musical wird als musikalische Bewegungsgeschichte behandelt, wobei in der ersten Phase alle Musikpassagen von allen Kindern ausgeführt und in Bewegung umgesetzt werden, daher können später auch alle Kinder alle Rollen übernehmen. Stillsitz- und Zuhörpassagen wechseln mit Gesang, Tanz- und Bewegungsliedern ab, man bekommt genaue Anleitungen. Die beiliegende CD enthält alle Lieder in gesungener Form sowie die notwendigen Geräusche und instrumentalen Zwischenspiele. Ein Downloadcode ermöglicht den kompletten Durchlauf der Mini-Musicals. Alle Lieder werden dort als instrumentale Playbackversion berücksichtigt. Weiters werden Fotos als Anregung zum Verkleiden und Schminken sowie zahlreiche Hilfsmittel für die Aufführung (zum Beispiel Einladung, Ankündigungsposter etc.) bereitgestellt.

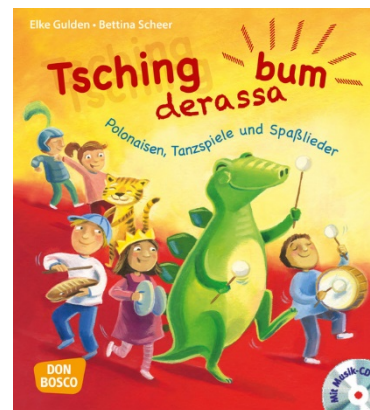


**Elke GULDEN/ Bettina SCHEER: TSCHINGDERASSABUM**

Polonaisen; Tanzspiele und Spaßlieder

Don Bosco Verlag, München 2018. Mit Musik-CD. 19.95

Dieses Buch mit seinen schmissigen Anregungen für Polonaisen, Tanzspiele und Spaßlieder bringt Schwung und Freude in den Kindergartenalltag. Äußerst wertvoll für die unkomplizierte Umsetzung der vielen Anregungen erweist sich die beiliegende CD, auf der man alle Spaßlieder mit „Ohrwurmgarantie“, laut Autorenschaft, findet. Für die Tänze gibt es auch die Noten im Buch. Vieles ist für die Faschingszeit geeignet, aber Musik belebt immer die Kindergartenzeit, bringt Spaß und Fröhlichkeit.



**Julia ERCHE/Alexander JANSEN: ICH HABE MEINE MÄRCHEN MITGEBRACHT**

Geschichten, Lieder und Spiele von Flüchtlingskindern

Don Bosco Verlag, München 2018. Mit Musik-CD., 19.95

In allen Bildungsbereichen sind wir vermehrt mit der Betreuung von Kindern von Flüchtlingen befasst. In allen Kulturen findet man Erzählungen und Märchen, in denen Helden im Zentrum des Geschehens stehen, die Mut machen und mit herausfordernden Situationen konfrontiert sind. Dieses Buch möchte vermitteln und fremde Kulturen für unsere Kinder vorstellen, daher bietet es Beispiele aus West- und Ostafrika, aus arabischen Ländern und dem persischen Kulturkreis. Ergänzt werden die Texte mit Liedern und Spielideen aus aller Welt. Die Lieder sind ins Deutsche übertragen, zusätzlich wird der Originaltext in Lautschrift festgehalten. Alle Lieder sind auch auf der beiliegenden CD festgehalten und mit Noten im Buch. Die Auswahl wird durch Angaben zum Thema, zur Intention, zum Alter, zum Instrument und zum Schwierigkeitsgrad erleichtert.



## **Kristin ADLER/ Arndt FENGLER: PSOAS-TRAINING FÜR VIELSITZER**

Schmerzfrei und beweglich: Die Lendenmuskulatur kräftigen  
TRIAS Verlag, Stuttgart 2019. 18.50

Wir alle sitzen immer mehr, was uns nicht nur eine verspannte Nackenmuskulatur und hochgezogene Schultern bringt, auch der Hüftbeuger Psoas leidet unter dieser fortschreitenden Bewegungslosigkeit des Alltags. Er macht sich nicht direkt bemerkbar, sondern drückt sich oft in Rückenschmerzen aus. Mit Hilfe einfacher Tests in diesem Buch kann man überprüfen, wie gut dieser Muskel oder sein enger Nachbar, der Piriformis Muskel, in Form ist und man kann damit bisher unerklärliche Beschwerden abklären. Das gezielte Training mittels verschiedener Übungsprogramme, das anschließend im Buch aufbereitet wird, stellt einen wirksamen Begleiter dar, um schmerzfrei zu werden und beweglich zu bleiben. Alle Übungen werden ausführlich beschrieben und mit aussagekräftigen Bildern versehen.

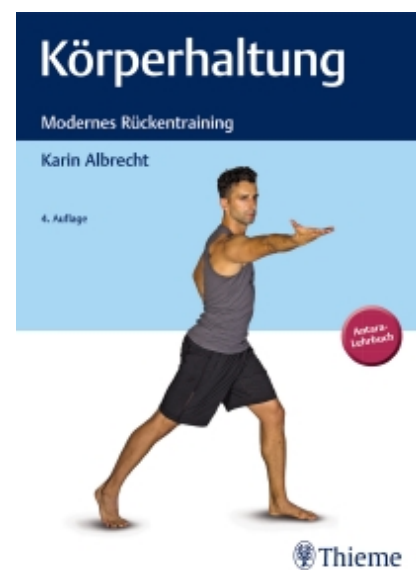


## **Karin ALBRECHT: KÖRPERHALTUNG**

Modernes Rückentraining

Thieme Verlag, Stuttgart 2018. 4., aktualisierte Auflage. 41.10

15 Jahre nach der Erstveröffentlichung war es für die Autorin nur logisch, die neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse heranzuziehen und das Buch entsprechend zu überarbeiten. Gemeinsam mit ihrem Team hat sie das moderne Bewegungskonzept Antara® entwickelt, das Buch fungiert auch als Antara-Lehrbuch. „Antara® kommt aus dem Sanskrit und bedeutet ‚Herz, Mitte, Innen, von innen nach außen, auf dem Weg sein‘“, erklärt die Autorin, „es beinhaltet dynamische, schöne choreographierte Bewegungsabläufe für einen flachen Bauch, einen starken Rücken, eine attraktive Körperhaltung und eignet sich für alle, die in Ruhe und Konzentration trainieren wollen“. Zuerst werden die Grundlagen festgehalten, der zweite Teil widmet sich der Praxis. Nach Hinweisen zur Technik folgen Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung, Entspannungspositionen, Mobilisationsübungen, Übungen zur Verbesserung der Koordination, Übungen zur Verbesserung der Haltungskontrolle – Neigung ohne Beugung, Ganzkörperspannung, Gegenbewegung zur Beugehaltung, Übungsauswahl aus dem Stand, Kniestand, Rückenlage – Core Reprint, Kraft und Kraftausdauer aus der Rückenlage, 4-Füßler, Unterarmstütz und Bauchlage. Alle Übungen werden in Wort und Bild vorgestellt.

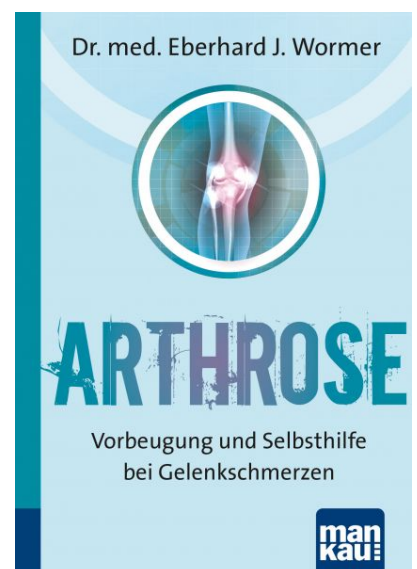


## **Eberhard J. WORMER: ARTHROSE**

Vorbeugung und Selbsthilfe bei Gelenkschmerzen

Mankau Verlag, Murnau am Staffelsee 2018. 9.20

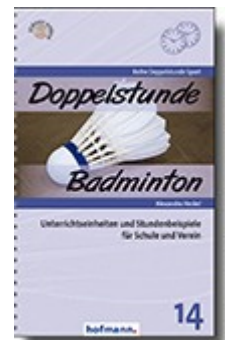
Die Abnutzung der Gelenke betrifft alle, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen sind die Begleiter. Vorbeugen kann man mit einem passenden Bewegungsprogramm, gesunder, vollwertiger Ernährung, optimaler Nährstoffversorgung und mehr Gelassenheit. In diesem Kompaktatgeber wird der aktuelle Forschungsstand festgehalten und der Allgemeinmediziner Wormer erklärt anschaulich die Entstehung der Gelenkskrankheit und die Risikofaktoren. Verschiedene Checklisten und praxiserprobte Übungen zeigen, wie man Arthrose vorbeugen kann aber auch wie man bestehende Beschwerden lindern kann.



### **Alexandra HECKEL: DOPPELSTUNDE BADMINTON**

Unterrichtseinheiten und Stundebeispiele für Schule und Verein  
Hofmann Verlag, Schorndorf 2018. (Reihe Doppelstunde Sport, Band 14).  
24.90

Badminton, das schnelle Spiel mit den kleinen weißen Federbällen, hat im Reigen der schulischen Sportarten einen festen Platz. Man kann auch in kleinen Räumen gleichzeitig viele Schüler intensiv beschäftigen. Dieses Rückschlagspiel konfrontiert die Schüler mit Reaktionsschnelligkeit und Geschicklichkeit. Schrittweise werden die wichtigsten Schlag- und Lauftechniken sowie taktische Elemente eingeführt, wobei besonders auf schulspezifische Raumprobleme Rücksicht genommen wird und Rotations- und Stationsprinzipien angewandt werden. Sechs Übungseinheiten für Unter-, Mittel- und Oberstufe werden geboten, wobei die letzte Doppelstunde Spielformen mit und ohne Netz für große Gruppen vorstellt, die man für alle Altersgruppen einsetzen kann. Weiters findet man Bonusmaterial im Internet.



### **Axel FRIES: KINDERTURNEN IM GRUNDSCHULALTER**

Turnen lernen (fast) ohne Hilfestellung  
Buchverlag Axel Fries, Sessenhausen 2018. Buch und Kartenpaket  
(30 Stundenbildkarten) 34.-. ([www.axelfries.eu](http://www.axelfries.eu))

Der Untertitel macht natürlich neugierig, fordern doch viele Lehrer immer wieder Fortbildungen, die das Sichern und Helfen im Gerätturnen behandeln sollen. „Die Hilfestellung tritt beim Erlernen der Elemente komplett in den Hintergrund. Wenn überhaupt, wird nur gesichert – und das machen die Kinder gegenseitig. Der Lehrer kann sich ganz auf Beobachtung und Korrektur konzentrieren“, hält der Autor fest. Zielgruppe sind sowohl jene Lehrer, die, obwohl für das Fach nicht geprüft, Sportunterricht halten müssen, aber auch Fachkräfte mit jahrelanger Erfahrung können von wertvollen Tipps profitieren, denn die Lerntechnik vieler Elemente hat sich über die Jahre verfeinert oder gar verändert. Der Inhalt: Didaktische Vorbemerkungen, dann folgen 58 Kleine Spiele, 25 Methodische Übungsreihen für Boden, Sprung, Barren, Reck und Minitrampolin jeweils mit dem Übungsgut der Grundschule sowie 30 komplette Stundenbeispiele, die zusätzlich auf A6-Pappkartons bereitgestellt werden. Den Abschluss bilden Erläuterungen zu methodischen Vorgehensweisen.



### **Klaus REISCHLE u.a.: SCHWIMMEN LERNEN IM GRUNDSCHULALTER**

Schwimmfix-Konzept und 29 Unterrichtseinheiten  
Hofmann Verlag, Schorndorf 2018. 21.90

Das Schwimmfix-Konzept baut auf vier Säulen auf: Schwimmschüler sammeln zunächst situative Vorerfahrungen, lernen schwimmen, dann folgt das Lernen der Schwimmarten und schließlich spielen, üben und probieren sie in der Bewegungssituation Wasser. Das Buch orientiert sich an den altersspezifischen motorischen Fertigkeiten und an der oft knappen Unterrichtszeit. Einem kompakt gehaltenen Theorieteil folgen 29 Stundenentwürfe und 42 Spiele im Wasser, auch unterteilt nach den Klassenstufen 1 und 2 sowie 3 und 4, ein kleines Kapitel widmet sich dem Thema „Im Wasser Bewegungsaufgaben lösen“. Neben einem Glossar und Literaturangaben findet man im Anhang auch Musterformulare für Elterninformationen sowie das Schwimmfix-Lied mit Text und Noten. Zusätzliches Bonusmaterial findet man im Internet.



## **Robert HORSCH: SPORTPROJEKTE IN DER GRUNDSCHULE**

34 komplette fächerübergreifende Unterrichtseinheiten für die Klassen 1 bis 4

Hofmann Verlag, Schorndorf 2018. 21.90

„Der Sportunterricht lässt in besonderem Maße Anknüpfungspunkte für den Themenkomplex Werteorientierung – Einstellung – physisches und psychosoziales Verhalten aufgreifen“, stellt der Autor in seinem Vorwort fest. Die Verbesserung prozessbezogener Kompetenzen muss sich auf die gesamte kognitive, emotionale und soziale Erfahrungswelt der Kinder beziehen, ein mehrperspektivischer Sportunterricht gewinnt daraus Bedeutung. Die fächerübergreifenden Beispiele betreffen die Fächer Mathematik, Deutsch, Kunst, Sachunterricht, Geschichte und Werken. Nach theoretischen Vorüberlegungen werden 15 Stundenprojekte für die erste und zweite Klasse, 13 Stundenprojekte für die dritte und vierte Klasse sowie 6 Beispiele für den Übergang in die fünfte Schulstufe vorgestellt. Alle Beispiele sind darauf ausgerichtet, mehr Eigentätigkeit und Selbständigkeit der Schüler zuzulassen um wichtige und vielfältige Entwicklungschancen zu fördern.



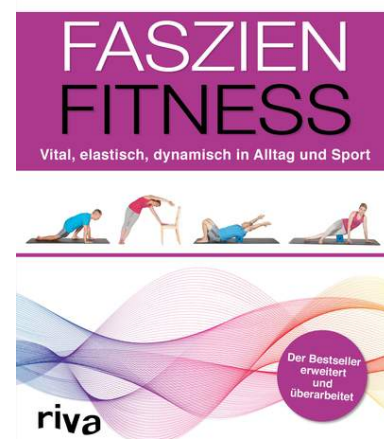
## **Robert SCHLEIP/ Johanna BAYER: FASZIENFITNESS**

Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport

riva Verlag, München 2019. 20.60

Der Faszienforscher und promovierte Humanbiologe Robert Schleip beschäftigt sich seit 2012 an der Universität Ulm mit dieser Thematik. In diesem leicht lesbaren Buch vermittelt er die aktuellen wissenschaftlichen Ergebnisse und zeigt die effektivsten Methoden und Geräte für die Faszienbehandlung. Ein praktisches Übungsprogramm mit gezieltem Faszientraining benötigt nur zweimal in der Woche je zehn Minuten, Schmerzen und Bewegungsprobleme werden damit hintangehalten. Man weiß, dass Faszien wie Muskeln auf Belastung und Reize mit Verfilzen und Verkleben reagieren und Studien haben zudem ergeben, dass mit Krafttraining und normalen Übungen nicht unbedingt das gesamte Faszienkostüm erreicht wird, es bedarf spezieller Übungen. Den theoretischen Erklärungen im ersten Teil, folgen die Prinzipien des Faszientrainings und schließlich im dritten Kapitel die Übungen. Zwei weitere Kapitel setzen sich mit Physiotherapie und sanften Heilmethoden sowie mit Ernährung und gesundem Lebensstil auseinander.

**ROBERT SCHLEIP**  
mit Johanna Bayer



## **Robert HORSCH: 10 TISCHTENNISSTUNDEN (KLASSE 5 – 7)**

## **Robert HORSCH: 10 TISCHTENNISSTUNDEN (KLASSE 8 – 10)**

Beide: Hofmann Verlag, Schorndorf 2018. (Reihe Sportpocket, Band 6 und 7). Je 7.90

Diese Vermittlungskonzepte für jeweils 10 Stunden behandeln sportspielübergreifende Basiskompetenzen, wie sie in den Spielformen zur Ball- und Schlägergewöhnung vorkommen. Die Vermittlung von Schlagtechniken und Spielhandlungen wird zunehmend erweitert, wobei der Ansatz, dass man das Spiel durch Spielen erlernt, verfolgt wird und Vorhand- und Rückhand-Konterschlag im Zentrum der methodischen Einführung stehen. Kostenloses Bonusmaterial wird im Internet angeboten. Die handliche Form sowie die Ringbindung erleichtern die Mitnahme und den Einsatz in der Sporthalle.

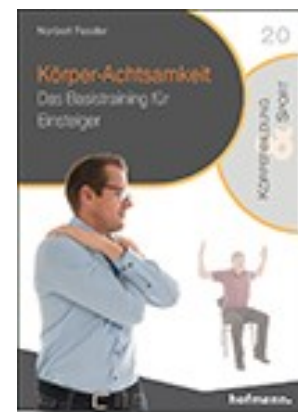


## Norbert FESSLER: KÖRPER-ACHTSAMKEIT

Das Basistraining für Einsteiger

Hofmann Verlag, Schorndorf 2018 (Reihe Körperbildung und Sport, Band 20). 16.90

Wer sich nach stressigem Alltag nach Ruhe und Entspannung sehnt, benötigt nicht unbedingt Meditationstechniken sondern setzt Körperarbeit ein, die direkt in den Kopf hinein wirkt. Dieses Buch verfolgt ein spezielles Achtsamkeitstraining mit sanften und bewusst ausgeführten Übungen, die eine Körperkonzentration einfordern. Ziel ist, die Muskelspannung zu reduzieren und damit Atmung, Puls und Blutdruck zu beeinflussen. Dazu braucht man keine spezielle „sportliche“ Erfahrung, das Programm ist für jeden sofort und leicht umzusetzen. 72 Körperachtsamkeitsübungen, die zwölf Programmen mit einer Übungsdauer von etwa elf Minuten zugeordnet sind, werden in Wort und Bild vorgestellt. Sie betreffen zwölf Körperteile von Kopf bis Fuß, nämlich Auge, Kiefer, Nacken, Schultern, Hände, Arme, Brustkorb, oberer Rücken, unterer Rücken, Hüften, Beine und Füße. Alles passiert Schritt für Schritt, und man kann selbst je nach Bedarf Häufigkeit und Intensität bestimmen. Eine ausführliche Einführung behandelt die Grundlagen und Prinzipien und bereits wenige Minuten Körper-Achtsamkeitsübungen genügen, um den Körper zu entspannen und den Geist in Schwung zu bringen.



## DIE FÜNFZIG BESTEN ÜBUNGSLEITER-IDEEN ZUM SENIENSORT

Limpert Verlag, Wiebelsheim 2019. 16.95

Dieser praktische Sonderband fasst die besten und bewährtesten Übungsprogramme für den Seniorensport aus der Publikation „Der Übungsleiter“ des Limpert Verlages zusammen. Zusammengestellt sind die Beiträge nach den Bereichen Ausdauertraining, Kraft, Koordination und Motorik, Sturzprophylaxe, Gymnastik, Dehnen und Lockern, Gesundheitssport, Gehirntaining sowie Spiele und Entspannung. Weiters hilft ein Schnellzugang das für die Zielsetzung der Übungseinheit geeignete Übungsgut in tabellarischer Übersicht zu finden. Dieser Band bietet vielfältige Anregungen für ein abwechslungsreiches Training, viele Beispiele davon sind auch nicht nur für Senioren geeignet.



## Mark HEYDE: SCHWIMMUNTERRICHT

Ein Arbeitsheft für Schule und Verein

Kohl Verlag, Kerpen 2018. 14.80

Dieses Arbeitsheft, das für alle Altersstufen gedacht ist, startet mit methodisch didaktischen Hinweisen und einer Materialliste. Dann folgen eine Checkliste für den Schwimmbadbesuch und die Baderegeln. Nun gilt es spielerisch Wassersicherheit zu entwickeln, was mit Atemübungen, Gleitübungen, Tauchübungen und Spielformen erreicht wird. Weiter geht es mit allgemeinen Erklärungen zu den Schwimmtechniken. Ein Quiz zu den Baderegeln bringt diese in Erinnerung. Informationen über die gesundheitswirksamen Eigenschaften des Schwimmens werden anschließend mit einem Kreuzworträtsel wiederholt und Testaufgaben zu den persönlichen Schwimmleistungen werden festgehalten. Weiter geht es mit Übungsformen zu den verschiedenen Schwimmtechniken, die als Karteikarten im A5-Format abgedruckt sind. Sie gliedern sich in die Festlegung der Übung, das Ziel, das sie verfolgen, die Übungsbeschreibung und Variationen. Zusätzliche Hinweise und Materialangaben findet man, wo es nötig ist.

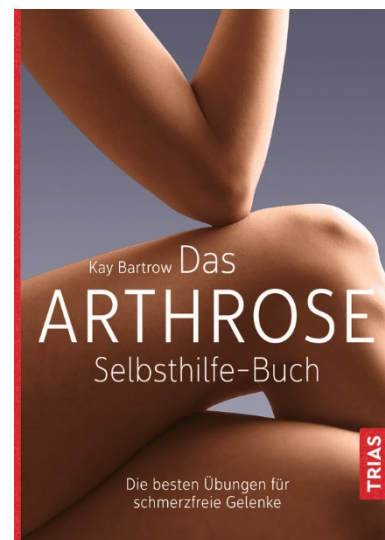


### **Kay BARTROW: DAS ARTHROSE SELBSTHILFE-BUCH**

Die besten Übungen für schmerzfreie Gelenke. Unter Mitarbeit von Diana Motzkus.

TRIAS Verlag, Stuttgart 2019. 25.70

Der Physiotherapeut und anerkannte Autor vieler Fachbücher widmet sich in diesem Buch der Arthrose, die sich meist über Jahre hinweg schleichend und kontinuierlich entwickelt und sich dann zunehmend mit Beschwerden und Schmerzen äußert. Die Knorpelmasse ist geschädigt, der Gelenkspalt wird kleiner, es gilt etwas zu tun. Zunächst wird Hintergrundwissen zur Arthrose vermittelt, der Schmerz und der Umgang damit besprochen sowie Möglichkeiten der Prävention abgehandelt. Eine gesunde Ernährung, ein Kapitel von Diana Motzkus, spielt ebenfalls eine Rolle. Der zweite große Abschnitt des Buches widmet sich dem Bewegungsprogramm gegen Arthrose. Auf rund 100 Seiten werden Übungen in Wort und Bild vorgestellt, auch schnelle Übungen für Zwischendurch, die man in den Alltag leicht integrieren kann. Das letzte Kapitel erklärt die medizinisch-ärztliche Therapie im Ernstfall.

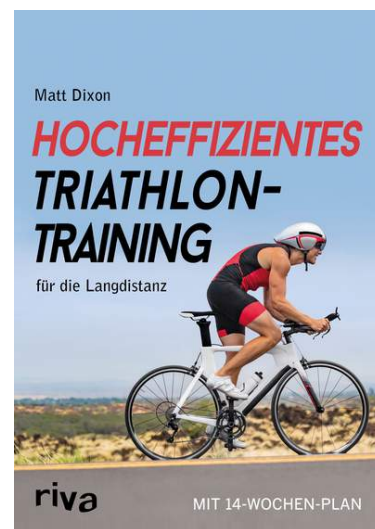


### **Matt DIXON: HOCHEFFIZIENTES TRIATHLON-TRAINING FÜR DIE LANGDISTANZ**

Mit 14-Wochen-Plan

riva Verlag, München 2018. 25.70

Die anspruchsvolle Sportart Triathlon benötigt, unter anderem auch wegen der Kombination von Radfahren, Schwimmen und Laufen, viel Zeit für das Training. Der Verfasser dieses Buches verspricht, mit einem wöchentlichen Trainingsumfang von sieben bis zehn Stunden, maximalen Erfolg in der Langdistanz zu erreichen. Mittels einer ausgeklügelten Strategie, die die Saison in verschiedene Phasen unterteilt, weiters mit Hilfe praxiserprobter Tipps für Zeitmanagement, Ernährung, Schlafoptimierung, Akklimatisierung auf Reisen, Regeneration und systematischer Planung von Vor- und Nachbereitung kann man dies erreichen. Ein sportartspezifisches Kraft- und Ausdauerprogramm darf ebenfalls nicht fehlen. Ein zehnwöchiger Trainingsplan für die Nachsaison, sowie 14-wöchige Trainingspläne für die Vorsaison bilden den Grundstock für den sportlichen Erfolg.



### **Shida POURHOSSEINI: OPTIMALE REGENERATION MIT YOGA UND BLACKROLL®**

Die besten Übungen für mehr Mobilität, Stabilität und Leistung im Sport. Mit Trainingsplänen für über 15 Sportarten.

riva Verlag, München 2018. 20.60

„Alles im Körper ist von Faszien umhüllt und durchzogen. Die Übungen in diesem Buch geben Impulse, damit der Körper mit eigenem Einsatz stabiler, schneller, kräftiger, flexibler werden kann“, hält die Autorin im Vorwort fest, wobei sie auch noch bekräftigt, dass man die Zuordnung zu einzelnen Sportarten zwar als wirkungsvoll bezeichnen kann, aber dass sie nicht ein absolutes Muss darstellen, sondern auch allgemein bei der körperlichen Betätigung dienlich sein können. Die Kombination von Yoga mit Faszientraining erweist sich aus ihren Erfahrungen mit Spitzen- und Freizeitsportlern heraus als äußerst vorteilhaft und für jeden leicht praktikabel, um die Regenerationszeit zu verkürzen.



## **Heike HÖFLER: ATEMGYMNASTIK**

Mit 120 einfachen Übungen zu gesunder Atmung und neuem Wohlbefinden

Limpert Verlag, Wiebelsheim 2019. 2., überarbeitete Auflage. 14.95

Sowohl Bewegungsmangel als auch falsche Atemgewohnheiten führen oft zu einem Sauerstoffmangel, der die Lebensqualität beeinträchtigen kann. Daher ist es wichtig, sich eine optimale Atemtechnik mit regelmäßigem und praktischem Üben anzugewöhnen. Zunächst gibt die Autorin einen Überblick über den Aufbau und die Funktion des Atemapparates, es folgen Erklärungen zur Atemgymnastik mit den Bereichen der geistigen und körperlichen Vorbereitung, Atmung und Körperhaltung, Atmung und Entspannung sowie Atmung und Bewegung. Schließlich werden 19 Übungsprogramme auf dem Hocker, mit dem Theraband und mit dem Stab in Wort und Bild vorgestellt.

## **Mark LAUREN: FIT OHNE GERÄTE**

Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht

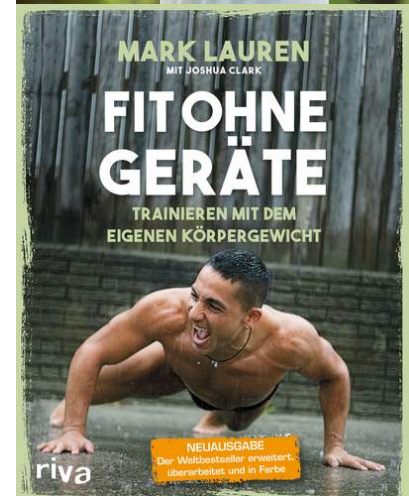
riva Verlag, München 2018. Überarbeitete, aktualisierte und erweiterte 2.Auflage. 26.99

„Ziel meines Trainingsprogrammes ist es, Zeit und Energie bei der Lösung täglicher Aufgaben zu sparen. Als Nebeneffekt erhalten Sie einen gesunden und attraktiven Körper“, meint der Autor im Vorwort. Spezifität, Elementarbewegungen und Effektivität sind die Schlagworte dazu, viermal pro Woche je 30 Minuten ein hochintensives Training durchführen stellt den Schlüssel dazu dar, topfit zu werden. Nahezu 200 Übungen und Varianten, viele davon im Vergleich zur ersten Auflage neu und nun auch in Farbfotos festgehalten, bilden das Übungsgut. Natürlich werden zuerst Trainingsgrundlagen besprochen und eine gesunde Ernährung behandelt, dann folgen die Übungen und schließlich die „Zehn-Wochen-Programme“, unterteilt in Programme für Einsteiger, für Trainingserfahrene, für Fortgeschrittene und für Spitzensportler. Zusätzlich zum Buch erhält man eine DVD, auf der drei hochintensive Bodyweight-Workouts mit verschiedenen Übungen vorgestellt werden. Die Trainingseinheiten dauern mit Warm-up und Cool-down etwa 30 Minuten und sind nach der Intervallmethode aufgebaut, integrierte Varianten erlauben eine Anpassung an das eigene Fitnessniveau.

## **Bettina FROMMANN: 10 STUNDEN RINGEN - RAUFEN - VERTEIDIGEN**

Hofmann Verlag, Schorndorf 2018. (Reihe Sportpocket, Band 8). 7.90

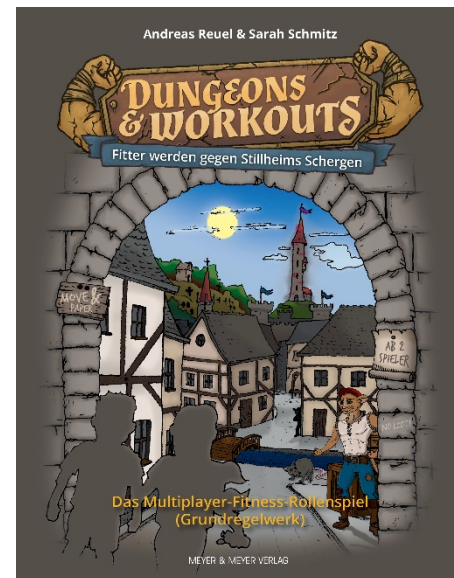
Im praktischen Ringbuch-Mitnahme-Format liefert die Autorin viele Anregungen, die dem Bedürfnis nach Raufen und Rangeln im Sportunterricht entgegenkommen. In kurzer Form werden zunächst didaktische Überlegungen, Erläuterungen zum Stundenaufbau und dazugehörige Bausteine, Angaben zu Organisation und Material, Hinweise auf bewährte Regeln und Rituale sowie Leitfragen für Reflexionsphasen dargeboten. Anschließend findet man zehn Stunden zum Ringen, Raufen und Rangeln mit unterschiedlicher Aufgabenstellung. Dem Anspruch zu sozialer Erziehung, zu lustvollem Bewegungserleben und zur Schulung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten wird damit Rechnung getragen.



**Andreas REUEL/ Sarah SCHMITZ: DUNGEONS & WORKOUTS - FITTER WERDEN GEGEN STILLHEIMS SCHERGEN**

Das Multiplayer-Fitness-Rollenspiel. Grundregelwerk  
Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2019. 25.70

Dieses Rollenspiel- und Fitnessabenteuer kann man ohne zusätzlich benötigte Ausstattung spielen, wobei jeder zunächst seinen Fitnesslevel und seinen Charakter selbst wählen kann, womit auch unterschiedliche sportliche Niveaus miteinander in einen Wettstreit treten können. Ziel ist ein schweißtreibendes, phantasievolles und lustiges Fitnessrollenspiel, das sowohl als Gruppe als auch als Einzelkämpfer gespielt werden kann. Entstanden ist mit diesem Buch etwas gänzlich Neues, das, so meinen die Autoren, „für jeden Sportmuffel ein Ansporn“ sein soll, aber auch eine gehörige Portion Spaß vermitteln soll, was zweifellos gelungen ist. Man kann das Buch als Spielleiterhandbuch mit Grundregelwerk betrachten, aber genauso kann man die Abenteuer in Eigeninitiative meistern. „Heldenhafte Ernährungstipps und Rezepte“ dürfen natürlich auch nicht fehlen, ein Downloadcode führt zu weiteren Unterlagen. Zusätzlich erhältlich ist ein **Spieler- und Workouthandbuch**, in dem man seine „persönlichen Heldendaten“ eintragen kann (€ 7.20).



**Andrea ERKERT: KOSTÜMFEST & KONFETTITANZ**

Sofort loslegen an Karneval, Fasching und Fastnacht mit Kiga-Kindern von 1-6

Ökotopia Verlag, Aachen 2016. 18.50, dazugehörige CD 14.99

Mit Hilfe dieses Praxisbuches, das zahlreiche Ideen für einen Kinderfasching bereithält, die man einfach und schnell umsetzen kann, spart man viel Zeit für Planung und Durchführung. Egal ob es sich um eine Veranstaltung im Turnsaal handelt, einen Eltern-Kind-Fasching oder eine Miniaufführung. Geboten werden Anregungen für Kostüm und Schminken, Sing-, Bastel- und Spielideen, lustige Sing-, Verkleidungs- und Bewegungsspiele und närrische Bewegungs- und Tobespiele in der Turnhalle. Für alle Beispiele gibt es genaue Hinweise, Beschreibungen und Angaben, Lieder sind mit Text und Noten festgehalten und zusätzlich auf der CD zum Buch zu finden. Ebenso findet man Vorlagen für Einladungen und Dekorationsbeispiele. Den Abschluss des Buches bildet eine Einstimmung auf die Fastenzeit.



**Lars LIENHARD: TRAINING BEGINNT IM GEHIRN**

Mit Neuroathletik die sportliche Leistung verbessern  
riva Verlag, München 2019. 27.70

Neurowissenschaftliche Ergebnisse belegen, dass eine optimale körperliche Leistung nur dann möglich ist, wenn das Gehirn hochwertige Informationen von Auge, Gleichgewichtssystem und Körper erhält. Mithilfe dieser Informationsaufnahme und -verarbeitung lassen sich sportliche Leistungen erheblich verbessern. Ziel des Buches ist es, mit den vorgestellten Trainingsansätzen und Übungen die Kommunikation zwischen Gehirn und Körper zu optimieren und damit die Leistung zu steigern. Behandelt werden die drei bewegungssteuernden Systeme, das visuelle System, das Gleichgewichtssystem und das propriozeptive System. Alle Übungen werden genau beschrieben und mit anschaulichen Bildern oder Bildfolgen vorgestellt.

