

**Christian KRÖGER: STATIONSKARTEN SPRUNGSCHULE**

Hofmann Verlag, Schorndorf 2018. 14.90

CD. Systemvoraussetzung: Adobe Reader

Für viele Sportarten ist die Sprungfähigkeit beziehungsweise die Sprungkraft leistungsbestimmend. Auf dieser CD findet man 52 Übungskarten, ergänzt durch eine theoretische Einführung. Diese Karten sind im A5 Format gehalten und können bei Bedarf beim Ausdrucken auf das Format A4 vergrößert werden. Das Hauptaugenmerk der vorgestellten Übungen besteht darin, den Fokus vorrangig auf das Training der unteren Extremitäten zu legen und Aufgabenstellungen einzubeziehen, die vielseitige Sprunganforderungen beinhalten. Andere Ansätze, wie etwa ein Gerätetraining, werden nicht einbezogen. Alle Übungen und Aufgabenstellungen werden in Stufen eingeteilt und jede Stationskarte ist mit der Erklärung wichtiger Bewegungsmerkmale und mit Ausführungshinweisen versehen.



**Barbara REIK: TAI CHI FÜR ZWISCHENDURCH**

Audio-Übungen und Entspannungsmeditation

Mankau Verlag, Murnau am Staffelsee 2018. 12.95

Audio-CD mit achtseitigem Booklet, Gesamtlaufzeit ca. 51 Minuten

Die Autorin hat bereits 2017 im Mankau Verlag den gleichnamigen Kompaktratgeber herausgegeben, diese Audio-CD stellt nun eine profunde Ergänzung dar. Berücksichtigt werden dabei Tai Chi Übungen, die die Form der fünf Elemente nachbilden. Die Elemente Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall stehen im Zusammenhang mit Organen aber auch mit Emotionen, mit der Natur, mit den Jahreszeiten, den Himmelsrichtungen, also dem gesamten Leben. Die Audio-Anleitungen dienen solange als Hilfe, bis man die Übungsabläufe verinnerlicht hat. Alle Übungen müssen in der beschriebenen Reihenfolge ausgeführt werden und sie können auch in kleinen Pausen durchgeführt werden, um Stress entgegenzuwirken und wieder Ausgeglichenheit zu finden.

