

**Reiner THEIS: ABWECHSLUNGSREICHE GRUPPENSPIELE FÜR JEDES ALTER**

Organisation – Durchführung – Ziele

Limpert Verlag, Wiebelsheim 2019. 19.95

Der Autor stellt fest: „In der heutigen Gesellschaft stellt der Verlust von sozialen Kontakten und Bindungen ein Problem dar, welches gelöst werden muss. Hier können besonders im Kindes- und Jugendalter, aber auch im Erwachsenenbereich, soziale Erfahrungen in Gruppenspielen eine positive Rolle spielen“. Auch der Erwerb von der Gesellschaft erwünschten Kompetenzen kann gefördert werden. Die Spielesammlung wird in vier gruppenpädagogische Organisationsformen unterteilt, und zwar alle Spieler sind zeitgleich gemeinsam aktiv, alle Spieler sind nacheinander aktiv, Teams spielen gegeneinander (alle aktiv) und Gruppenmitglieder spielen vor oder mit der Gruppe. Ein Kapitel beschäftigt sich mit methodischen Hineisen zu Gruppenspielen. Die Spiele der Spielesammlung haben eine einheitliche Gliederung, die Ort, Alter, benötigte Materialien, Charakter des Spiels und Ziele und Schwerpunkte voranstellt. Dann folgt jeweils die Spielbeschreibung, eventuelle Varianten sowie wichtige Hinweise (zum Beispiel zu Methodik und Sicherheit). Meist wird ein Spiel pro Seite vorgestellt und mit einem Foto belegt. Über 260 Spiele findet man, von Kennenlernspielen, Kreativitäts- und Konzentrationsspielen bis zu Kooperations- und Vertrauensspielen. Das Anwendungsspektrum reicht von der Schule, über Verein und Lagerabende bis zu privaten Feiern.



**Karen ELLER/Holger MEYER: MOUNTAINBIKEN FÜR KIDS**

Fahrtechnik, Sicherheit, Motivation und Spaß

Delius Klasing Verlag, Bielefeld 2019. 25.60

Die Autorin hat an unzähligen Rennen teilgenommen und dann als Mutter das Bike zu einem festen Bestandteil des Familienlebens gemacht, was nicht immer leicht war. Holger Meyer ist es ähnlich ergangen, er hat Downhillrennen bestritten, ist seit 30 Jahren Mountainbike-Profi und jetzt ebenfalls gern mit seinen Kindern unterwegs. Die umfangreiche Erfahrung und die persönlichen familiären Erlebnisse der Autoren machen das Buch besonders wertvoll, gemeinsam ist man sich sicher: „Etwas Schöneres gibt es nicht“, und die vielen wunderschönen Naturbilder dienen als Beweis. Nach einer ausführlichen Einführung wird die richtige Ausrüstung abgehandelt, wobei auch das E-Mountainbike mit pro und contra berücksichtigt wird. Das dritte Kapitel wendet sich den Themen „Praxis und Planung“ zu, wobei der Fahrtechnikschiulung breiter Raum gegeben wird. In diesem Abschnitt kommen auch viele „Kinderstimmen“ zu Wort, die ihre Sichtweise ausdrücken. Im Mittelpunkt steht, wie der perfekte Biketag aus der Sicht der Kinder aussieht. Lieblingsreviere und ein Glossar bilden den Abschluss.



## **Harald LANGE/Silke SINNING: KÄMPFEN, RINGEN UND RAUFEN IM SPORTUNTERRICHT**

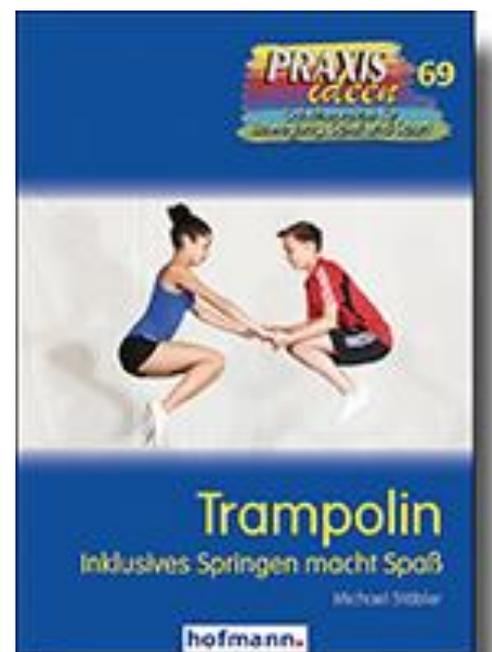
Limpert Verlag, Wiebelsheim 2019. 4.Auflage. 16.95  
Das Thema stellt ein pädagogisch einsetzbares und motorisch vielfältiges Bewegungsfeld dar, wobei Schülerinnen und Schüler spielerisch lernen können, ihre Kräfte miteinander zu messen und sich zu respektieren. Die Einführung behandelt die Bereiche „Perspektive für die Erziehung und Bildung“, „Zum Sachaspekt: Was ist und bedeutet Kämpfen“ und „Einschlägige Lernmöglichkeiten“. Im zuletzt angeführten Abschnitt wird unter anderem auch auf Kämpfen als Wagnis und auf Gewaltprävention eingegangen. Der Praxisteil beginnt mit vielen Körperkontaktspielen, dann werden Partnerkämpfe und Gruppenkämpfe vorgestellt. Der letzte Abschnitt wendet sich der Partnererentspannung zu. Für jedes Beispiel wird eine Seite verwendet, Aufbau und Organisation behandelt, die Aufgabe beschrieben und Variationen vorgestellt. Ein Bild veranschaulicht das Geschehen. Dass das Buch bereits in vierter Auflage vorliegt weist auf die große Resonanz und Brauchbarkeit hin.



## **Michael STÄBLER: TRAMPOLIN. INKLUSIVES SPRINGEN MACHT SPASS**

Hofmann Verlag, Schorndorf 2019. (Band 69 der Reihe „PRAXISideen“). 19.90

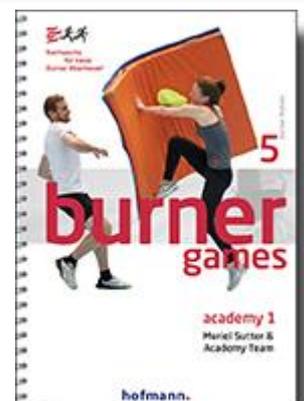
Dieses äußerst interessante Buch beschäftigt sich mit inklusivem Trampolinspringen, die Bedingung dazu, ein Euro-Trampolin zu haben, stellt natürlich für viele inklusive Einrichtungen ein finanzielles Problem dar. Der Autor beschäftigt sich bereits mehr als 35 Jahre damit, Übungen am großen Trampolin für Menschen mit und ohne Behinderung zu entwickeln, speziell als Methode der psychomotorischen Förderung. Beim Lesen des Buches ist man sichtlich überrascht, wie viele Einsatzmöglichkeiten sich bieten, wie Übungsmöglichkeiten kreativ umgesetzt werden, und man staune, selbst mit dem Rollstuhl sind Übungen, fachgerecht vorbereitet, möglich. Eine Fülle von Ideen wird in Wort und Bild vorgestellt, und die Bilder beweisen, wie viel Freude es bereitet, wie viel Spaß das macht.



## **Muriel SUTTER & Academy Team: BURNER GAMES**

Academy 1. Nachwuchs für neue Burner Abenteuer  
Hofmann Verlag, Schorndorf. 2019. 16.90

Das Buch ist ein Gemeinschaftswerk mit jungen Studenten, die mit der Autorin der Reihe „Burner Motion“ Spiele entwickeln. Alle Spiele sind praxiserprobt. Geboten werden Kennenlernspiele, Aufwärmspiele und Intensivspiele. Im letzten Kapitel wird laut Autorin „wirklich Vollgas gegeben“ mit fantasievollen Rollenspielen, wilder Jagd und körperbetontem Kampf. Neue Spiele sind immer wieder gefragt, manchmal werden auch Spiele der „Old School“ neu aufbereitet, recycled sozusagen. Insgesamt ergibt das neue Impulse für den Sportunterricht!



### **Volker SUTOR/Tim BUMB: DER KLEINE RÜCKEN-COACH**

Übungen gegen Kreuzschmerzen, Ischias, Hexenschuss & Co  
TRIAS Verlag im Thieme Verlag, Stuttgart 2019. 13.40

Wer kennt sie nicht, diese unangenehmen Rückenbeschwerden, die sich irgendwie einschleichen, die man zuerst ignoriert und erst ernst nimmt, wenn sie nahezu unerträglich werden. Dieser Band will motivieren und aktivieren, denn Dehnung, Kräftigung und Entspannung können schon etwas bewirken. Dazu findet man über 40 Übungen. Ein Funktionstest „Wie fit ist mein Rücken“ darf auch nicht fehlen, Übungen, die man leicht am Arbeitsplatz ausführen kann gehören ebenfalls dazu. Im Kapitel „Life Hacks“ erfährt man, wie einfache Alltagsgegenstände für das Training nutzbar gemacht werden.



### **Wolfgang BEUDELS u.a.: BEWEGUNGSFÖRDERUNG IN DER INKLUSIVEN KITA**

Ernst Reinhardt Verlag, München 2019. 23.60

Im Vorwort wird festgehalten: „Für eine größere Inklusion im Kita-Alltag sind besondere strukturelle und pädagogisch-didaktische Bedingungen unabdingbar, die in diesem Buch auch deutlich benannt werden: kompetente Fachkräfte, multiprofessionelle Teams, angemessene Rahmenbedingungen und Anregungen für die Praxis.“ In diesem Buch finden wir auch vielfältige Vorschläge für eine umfassende inklusive Spiel- und Bewegungsförderung, die verschiedenen Themenbereichen zugeordnet wird. Unter anderem finden sich Beispiele für Achtsamkeit und Respekt, für Selbst- und Fremdvertrauen, für Kooperation und Kommunikation und für Genuss und Erleben. Auch komplexe Bewegungs- und Spielsituationen werden berücksichtigt. Die Anregungen werden jeweils vorgestellt, die Gruppengröße festgehalten, Variationen angeführt, methodische Hinweise und inklusive Aspekte berücksichtigt sowie benötigtes Material angeführt, sodass die leichte Umsetzung gewährt ist. Weiter bekommt man Hinweise, wie Spiele und Übungen für Kinder mit Beeinträchtigungen angepasst werden können.



### **Stefan SCHLIE/Markus GREBER: UPHILL FLOW**

E-MTB-Fahrtechnik: Von den Basics bis zu den Tricks der Profis

Delius Klasing Verlag, Bielefeld 2019. 30.80

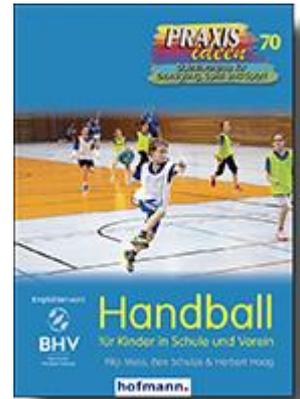
Das E-MTB erfreut sich immer größerer Beliebtheit, die Unfallhäufigkeit nimmt allerdings zu, daher ist es sehr angebracht, sich mit den grundlegenden Fahrtechniken vertraut zu machen. Sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene werden wichtige Fragen zum Bremsen, zur korrekten Einstellung der Unterstützungsstufen, zum Handling des Akkus, zu den Grundlagen der Fahrtechnik (Grundpositionen, konstanter Körperschwerpunkt, Kurventechnik und Pedalmanagement) abgehandelt. Zusätzlich findet man nützliche Tricks von Experten, damit man zum Beispiel sein Bike auf Schotter besser auf Kurs hält und man mit Schieben, Tragen und Wenden zurechtkommt. Die ausgezeichneten Bilder, darunter auch viele Serienfotos, ergänzen anschaulich den Text.



## **Filip MESS u.a.: HANDBALL FÜR KINDER IN SCHULE UND VEREIN**

Hofmann Verlag, Schorndorf. 2019. (Band 70 der Reihe „PRAXISideen“). 16.90

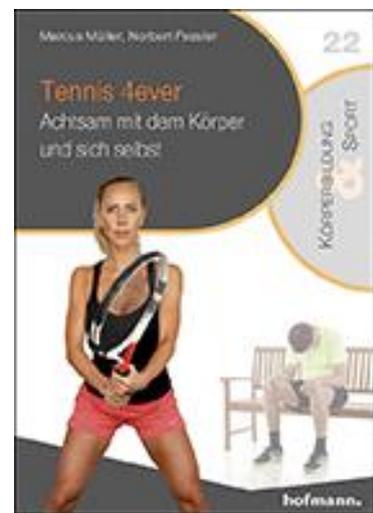
Auf Basis sportpädagogischer und sportdidaktischer Aspekte verfolgt das Buch das Ziel, verschiedene Vermittlungsansätze aus Sportwissenschaft und Sportpraxis aufzuzeigen. Nach umfangreichen theoretischen Grundlagen folgen die Praxiskapitel, die sich mit den Bereichen Erwärmung und Ballgewöhnung, Ballhandling und altersspezifische Kräftigung, Kleinen Spielen, Passen und Fangen, Werfen, Wettkämpfen mit (Hand-)Bällen, Grundspielen und dem Zielspiel auseinandersetzen. Im Anhang findet man auch die Handball-Regeln. Die angeführten Beispiele gliedern sich jeweils in Angaben zum Material, zu der Organisation, zum Ablauf und zu Variationen. Viele Bilder unterstützen wirkungsvoll den Text.



## **Marcus MÜLLER/Norbert FESSLER: TENNIS 4EVER**

Achtsamkeit mit dem Körper und sich selbst  
Hofmann Verlag, Schorndorf 2019. (Band 22 der Reihe „Körperbildung und Sport“). 19.90

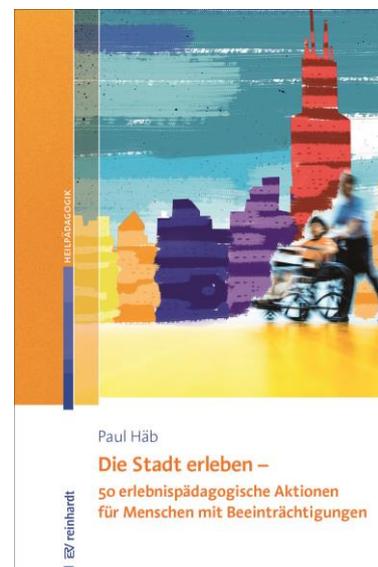
Die Autoren haben das „SeKA“ Training (Selbstinstruktives Körper-Achtsamkeitstraining) entwickelt, das mit diesem Band für den Tennissport angewendet wird. „Diese Programme nutzen die Körperklugheit für die individuelle leibseelische Gesundheit und eine damit einhergehende Persönlichkeitsentfaltung. Denn achtsame Bewegungsausführungen trainieren die Fähigkeit, den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen und so Verspannungen, muskuläre Dysbalancen oder Bewegungsblockaden zu erspüren, die eng mit der Psyche verknüpft sind“. Zielgruppe sind Tennisspieler, sowohl leistungs- als auch freizeitorientiert, des mittleren und höheren Erwachsenenalters, bei denen verletzungsbedingte Ausfälle verschiedener Gründe auftreten. Alle Programme können selbstinstruktiv ausgeführt werden, jedes der neun Körperteilprogramme geht auf tennisspezifische Beschwerden ein. Nach der Einführung in das Thema werden ausführlich Übungen in Wort und Bild vorgestellt. Dieses Training wurde ausführlich in der Praxis erprobt und auf Durchführung und Wirksamkeit überprüft. Die Körperteilprogramme benötigen eine Übungsdauer von 15-20 Minuten und können auch für die Gestaltung eines achtsameren Alltags eingesetzt werden.



## **Paul HÄB: DIE STADT ERLEBEN - 50 ERLEBNISPÄDAGOGISCHE AKTIONEN FÜR MENSCHEN MIT BEEINTRÄCHTIGUNGEN**

Ernst Reinhardt Verlag, München 2019. 22.60

Bei ganz unterschiedlichen Aktionen können auch Menschen mit Beeinträchtigungen neue Erfahrungen machen und über ihre bisherigen Grenzen hinauswachsen. Mit diesem Buch wird der städtische Raum erkundet, man kommt mit fremden Menschen in Kontakt, womit Persönlichkeitsentwicklung und soziale Alltagskompetenz gefördert werden. „City Bound“ bietet beeinträchtigten Menschen erlebnisorientierte und herausfordernde Aktivitäten, sie erleben Abenteuer in der Stadt. 50 City-Bound-Aktionen werden mit allen Details beschrieben, sodass sie leicht durchführbar sind. Ein abschließendes Kapitel gibt Anregungen, wie man selbst diesen Ideenpool erweitern kann.



## **Dorothea BEIGEL: ERWACHSENE UND SENIOREN IM GLEICHGEWICHT**

Grund- und Aufbaukurse

verlag modernes lernen, Dortmund 2019. 26.50

Dieser großformatige Band in Spiralbindung besteht aus zwei großen Teilen, und zwar „Bleib in Balance“, der Gleichgewichtskurs für Erwachsene, und „Älter werden in Balance“, der Gleichgewichtskurs für Erwachsene 70+. Gleichgewicht ist gleichsam unser Leben, verlieren wir es, leidet die Lebensqualität beträchtlich darunter, man wird schnell zum bettlägerigen Pflegefall, daher ist das Training besonders wichtig, wovon nachweislich auch die innere Ausgeglichenheit profitiert. Der Band bietet 32 Gleichgewichts-Kurstunden für Erwachsene. Detailliert werden im ersten Teil Stundeninhalte, Wissensvermittlung, Hausaufgaben sowie Testungen vom Grund- und Aufbaukurs beschrieben. Der zweite Teil beschreibt das Angebot für Menschen ab 70 Jahren. Die Kursstunden sind in kleinen Schritten aufgebaut und miteinander vernetzt. Ziel ist die individuelle Stand- und Bewegungssicherheit zu stärken und prophylaktisch bezüglich eines Sturzes zu wirken, zudem wird die Hör- und Sehwahrnehmung gepflegt. Weiters tragen die Übungen zur Förderung von Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Beweglichkeit, Koordination und Fitness bei. Die Übungseinheiten sind gleichförmig aufgebaut. Sie beginnen mit der Begrüßung, die bereits Informationen bereithält. Dann folgen die Aufwärmphase, der Hauptteil und der Ausklang. Die Verabschiedung, bei der die Teilnehmer auch Rückmeldungen geben und Wünsche äußern können, beendet mit gemeinsamem Wassertrinken die Kursstunde.



## **Dorothea BEIGEL: KINDER IM GLEICHGEWICHT**

Gezielte Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung zur Unterstützung von Gesundheit, Lernen und Verhalten. Ein Eltern-Kind-Programm nach Dorothea Beigel®

verlag modernes lernen, Dortmund 2019. 26.95

Im Band vereint findet man Kursmaterial für einen Grund- und Aufbaukurs für Kinder von 5-7 und 8-12 Jahren, wobei die Zusammenarbeit von Kursleitung, Kindern und Eltern im Mittelpunkt steht. Wenn auch die Zusammenarbeit mit den Eltern ein wichtiger Bestandteil des Angebots ist, so ist durchaus denkbar ist, dass einzelne Übungen der Kurse auch im Kindergarten oder in der Volksschule ausgeführt werden können. Die sofort umsetzbaren Kursstunden sind einheitlich aufgebaut. Sie beinhalten Bewegungsschulung, Wahrnehmungsschulung (Gleichgewicht, Hörwahrnehmung, Sehwahrnehmung, taktil-propriozeptive Wahrnehmung), emotional-soziale Verhaltensschulung, Förderung exekutiver Funktionen zur Unterstützung von Lernen, Leisten, Verhalten sowie Elternschulung und Elterngespräche mit dem Ziel einer gesundheitsgerechten Kindererziehung. Bewegungs-Hausaufgaben sollen die Stundeninhalte weiter vertiefen, um eine nachhaltige Wirkung zu erzielen. Das Konzept des Buches überzeugt und es bietet vielfältige Anregungen für die Gleichgewichtsschulung wie auch für den gesamtfamiliären Bereich.



### **Matthias MARQUARDT: DIE LAUFBIBEL**

Das Standardwerk zum gesunden Laufen  
Delius Klasing Verlag, Bielefeld 2017. 17.,  
überarbeitete und erweiterte Auflage. 30.80

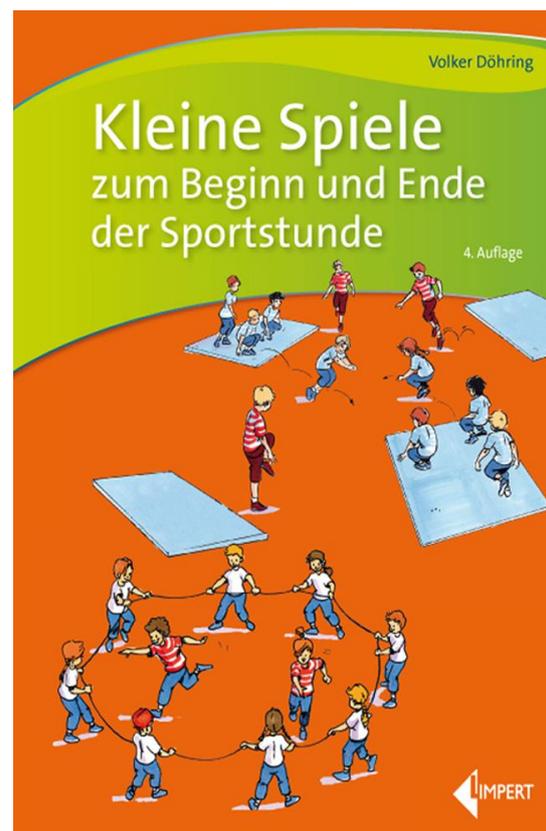
Dieses Standardwerk zum Laufen wurde umfangreich überarbeitet, insbesondere was das Trainingssystem betrifft, zudem wurden sämtliche Trainingspläne komplett neu verfasst. Kernelemente des Buches sind allerdings beibehalten worden. In 14 Kapiteln und auf 540 Seiten werden alle Belange des Laufens umsichtig behandelt. Im Einführungskapitel wird auf die Notwendigkeit eines Check-up hingewiesen, speziell wenn es sich um einen Neu- oder Wiedereinsteiger handelt. Das folgende Kapitel widmet sich ausführlich der Lauftechnik, die nächsten vier Kapitel dem Training. Weiter geht es mit Wettkampf, Regeneration, dem Laufschuh, der Bewegungsanalyse, der Einlagenversorgung und der Laufbekleidung sowie Ernährung und Verletzungsmanagement. Im Anhang findet man unter anderem Trainingspläne, beginnend mit dem Anfänger bis zur Marathondistanz. Viele Tipps und Informationen machen das Buch besonders wertvoll. Etwas übertrieben stellt sich die Eigenwerbung dar: jedes Kästchen „Info“ und „Marquardts Welt“ ist mit einem Foto des Autors versehen.



### **Volker DÖHRING: KLEINE SPIELE ZUM BEGINN UND ENDE DER SPORTSTUNDE**

Limpert Verlag, Wiebelsheim 2019. 4., überarbeitete  
Auflage. 13.40

Nach einer kurzen Einleitung und einer Einführung zur Thematik des Buches folgen sofort Praxisbeispiele, die in zwei große Kapitel für den Beginn und das Ende der Sportstunde eingeteilt werden. Die Spiele selbst werden noch unterschiedlichen Kategorien zugeordnet und können somit auch einen Bezug zum gezielten Einsatz für den Hauptteil der Sportstunde leisten. Man findet zum Beispiel Spiele die „wach“ machen, Spiele zur Körperspannung, Spiele mit Bällen oder mit kooperativen Handlungen im Abschnitt für den Beginn der Sportstunde, natürlich können Spiele öfter auch mehreren Kategorien zugeordnet werden. Bei den Spielen für das Ende der Sportstunde gibt es unter anderem Spiele für ein ruhiges Ende, für einen freudvollen Stundenabschluss, für das Austoben und Auslaufen oder für ein Stundenende „ohne Spielleiter“. Alle Spiele werden nach einem einheitlichen Schema behandelt, wobei die Stichwörter Spielort, Material, Spielidee und Grundregeln, Hinweise zu Organisation, Methodik und Sicherheit, besondere Einsatzbereiche/ Ziele/Schwerpunkte sowie mögliche Variationen die schnelle Umsetzung erleichtern. Der alte Grundsatz „Man kann nie genug Spiele haben“ erfährt mit diesem Buch eine sinnvolle Erweiterung und sicher findet man Neues.



**Andrea ERKERT/ Heiner RUSCHE: BITTE, DANKE, GERN GESCHEHEN !**

Gutes Benehmen in der Kita. Mit Liedern, Reimen und Spielen.

Don Bosco Medien GmbH, München 2019. Mit Musik-CD. 20.60

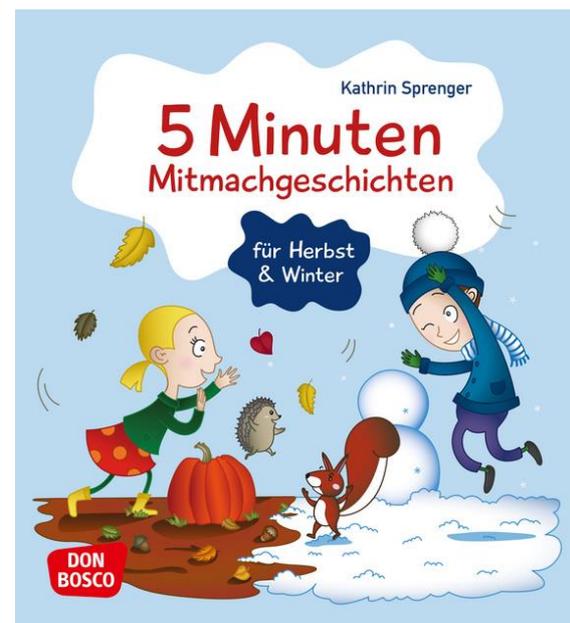
Gutes Benehmen scheint heutzutage keine Selbstverständlichkeit mehr in der familiären Erziehung zu sein, daher müssen sich die Kindertageseinrichtungen auch dieser Thematik annehmen, um für ein freundliches Miteinander zu sorgen und gleichzeitig auch das situationsangemessene Verhalten im späteren Leben der Kinder zu erleichtern. Die Spielideen dieses Buches gemeinsam mit den lustigen Liedern von Heiner Rusche, die man praktischerweise gleich auf der beigelegten Musik-CD vorfindet, helfen beim Einüben von Grundregeln in Sachen Höflichkeit und Manieren. Es geht nicht nur um das Grüßen, um Bitte, Danke und Entschuldigung, sondern es werden auch so sensible Bereiche wie jener der Töne, die oft unangemeldet unser Körper verursacht, lustig und erklärend behandelt oder Tischmanieren geübt, und das alles, wie die Autorin festhält, „ohne erhobenem moralischen Zeigefinger“.



**Kathrin SPRENGER: 5 MINUTEN MITMACHGESCHICHTEN FÜR HERBST UND WINTER**

Don Bosco Medien GmbH, München 2019. 15.50

Diese Mitmachgeschichten kann man im Morgenkreis einsetzen oder als Einstieg in ein Thema verwenden. Die Kinder sollen damit aktives und genaues Zuhören üben. Zwölf Geschichten befassen sich thematisch mit dem Herbst, 11 Geschichten mit dem Winter. Vorangestellt sind jeweils die Stichwörter, die die Auswahl der Geschichte bestimmen, nämlich Thema und Inhalt der Geschichte, benötigte Requisiten und Materialien sowie die Methode. Es folgt dann der Text mit Einschüben zum Bewegungsverhalten oder der Vorgangsweise der Erzieherin. Man findet viele lustige Anregungen, die zum Bewegen, Entspannen, Rätseln oder Basteln einladen.



**Pamela JUNKER & Birgit BEHR: 10 SCHWIMMSTUNDEN**

Klasse 5-13

Hofmann Verlag, Schorndorf 2019. (Band 9 der Reihe „Sportpocket“). 7.90

Im handlichen Taschenformat, somit auch leicht in die Schwimmstunde mitzunehmen, bekommt man die Vorbereitung für zehn Schwimmstunden. Zunächst werden die Ziele der Unterrichtseinheiten sowie die Organisation und Materialien behandelt. Es folgt der Aufbau der Unterrichtseinheiten. Die Schwimmarten Kraul, Rücken, Brust und Delphin stehen im Mittelpunkt, dann geht es um Abstoßen/Kippwenden und um Rollwenden. Weitere Inhalte befassen sich mit dem Strecken- und Tieftauchen, den Abschluss bilden Staffeln.

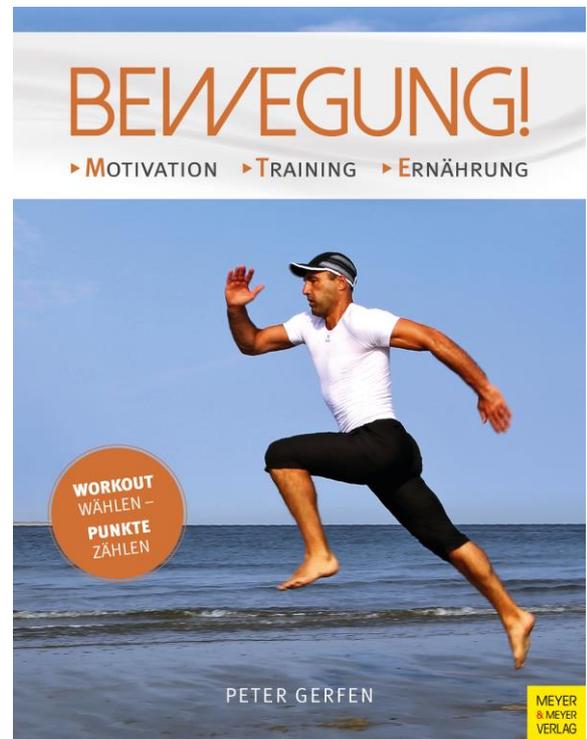


### **Peter GERFEN: BEWEGUNG !**

Motivation – Training – Ernährung

Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2019. 22.70

Der Autor hält fest, dass im Wort Bewegung bereits das Wort Weg als Wortbaustein enthalten ist. In diesem Buch stellt er seinen Weg in Form der „MTE-Erfolgspyramide“ vor, ein Modell, das seine jahrzehntelange Erfahrung als Profisportler (Handball-Nationalspieler) und Trainer widerspiegelt. Die Buchstaben MTE stehen für Motivation, Training und Ernährung, und diese Themen bilden gleichzeitig die drei Hauptkapitel des Buches. Das Ziel des Buches beschreibt der Autor: „Dieses Buch erklärt, wie Sie Ihren ganz persönlichen und erfolgreichen Weg beschreiten können. Es ist revolutionär, weil es Ihnen völlig neue Ansätze in der Trainings- und Ernährungsplanung aufzeigen wird. Es wird Ihnen in vielen kleinen Geschichten (...) klar werden, wie wichtig es für Sie sein sollte, immer fokussiert auf Ihre Ziele zu sein“. Man kann in jedem Fitnesslevel in das Programm eines hocheffizienten Trainings einsteigen, ein Punktesystem hilft dabei und dient als Orientierung und Motivation. Viele Übersichten und Tabellen, wertvolle eingestreute Tipps und Hinweise sowie anregende Fotoserien, die die Bewegungen vorstellen, begleiten einem durch das anregende Buch.

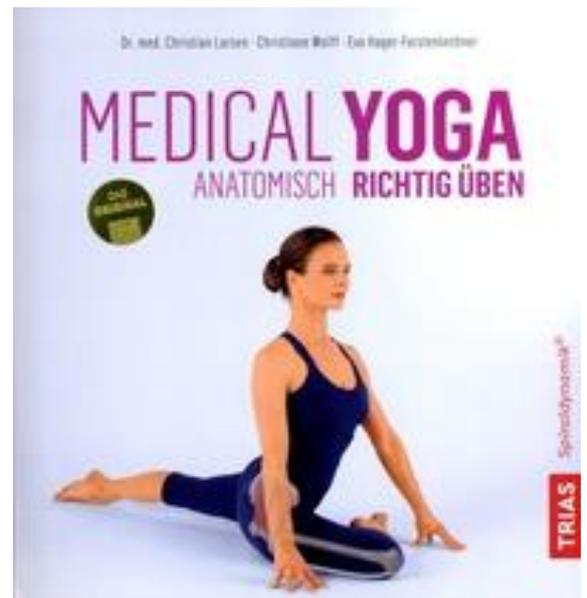


### **Christian LARSEN u.a.: MEDICAL YOGA**

Anatomisch richtig üben

TRIAS Verlag, Stuttgart 2019. 25.70

„Yoga kann ein energetisierender Einstieg in den Tag sein, um erfrischt zu beginnen, ein entspannter Ausklang des Tages oder eine wertvolle Pause“, halten die Autoren fest. Dieses Buch soll jedem, der zu Hause übt, Sicherheit geben, die richtigen Haltungen auszuwählen und sich damit vor Überlastungen und Schmerzen zu schützen. Yoga nützt zudem die Erkenntnisse der Spiraldynamik®, eines anatomisch-funktionellen Bewegungs- und Therapiekonzeptes, basierend auf den Spiralprinzipien der Natur. Behandelt werden die wichtigsten 18 Asanas, wobei anatomische Grafiken, die in das Foto hineinprojiziert werden, anschaulich die Wirkungsweise zeigen. Sieben Yoga-Sequenzen für einen gesunden Körper beschließen den Band.



### **Christian KRÖGER: 8 VOLLEYBALLSTUNDEN**

Klasse 3-4

Hofmann Verlag, Schorndorf 2019. (Band 10 der Reihe „Sportpocket“). 7.90

Wesentliches Ziel für die Volksschule ist, dass die Schüler „den Ball irgendwie in der Luft halten und so häufig wie möglich volley spielen können“. Dazu sind hohe Spielanteile in jeder Stunde von großer Bedeutung. Gespielt wird auf Kleinfeld, Voraussetzung sind koordinative Ballfähigkeiten und spielerische Basiskompetenzen. Kostenloses Bonusmaterial findet man online.



### **Jörn RÜHL u.a.: CARDIO-AKTIV**

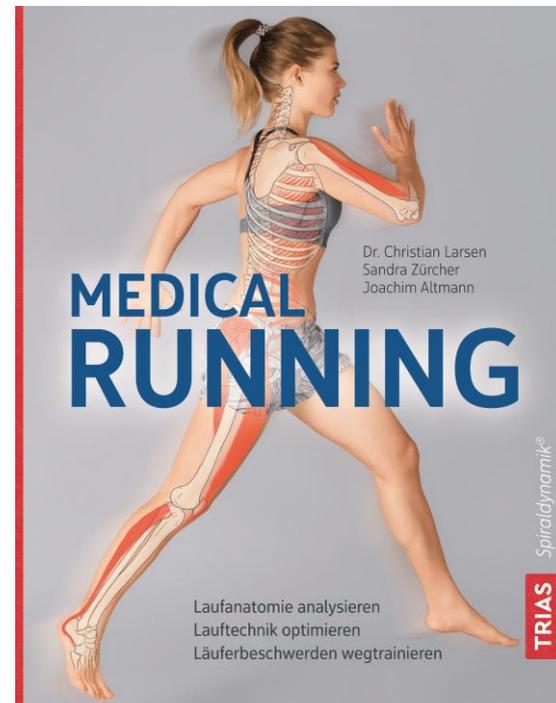
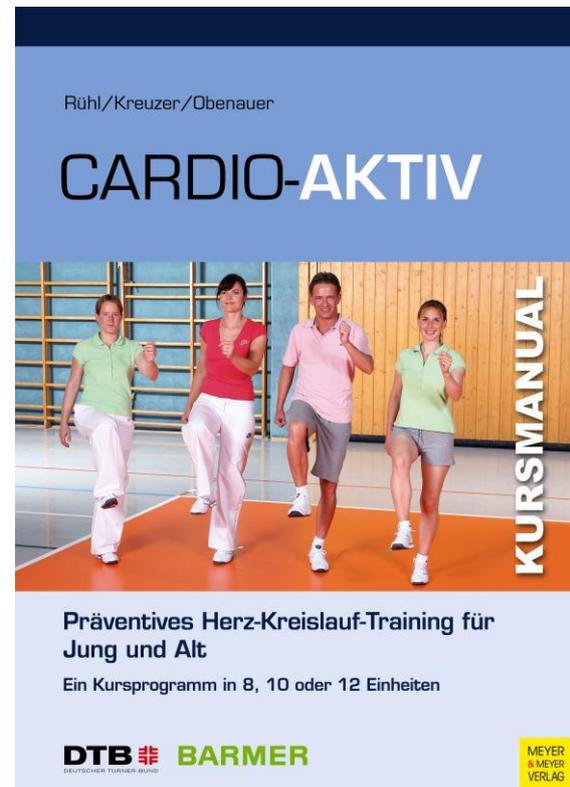
Präventives Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt.  
Ein Kursprogramm in 8, 10 oder 12 Einheiten.  
Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2019. 2.,  
überarbeitete Auflage. 27.80

Zielgruppe dieses zertifizierten Gesundheitsprogramms sind insbesondere Erwachsene mit Bewegungsmangel, die noch nie beziehungsweise lange nicht mehr sportlich aktiv waren, vor allem nicht im Bereich des Ausdauer- und Herz-Kreislauf-Trainings, und daher geeignete Bewegungsangebote benötigen. Das Buch stellt ein Kursmanual dar, das helfen soll, mittels einer präventiven Bekämpfung Risikofaktoren zu vermeiden. Vorrangig ist das Buch für Übungsleiter gedacht, es kann aber auch als Trainingsanleitung für zu Hause verwendet werden. Sechs Kernziele stehen im Mittelpunkt, angefangen von der Stärkung physischer Gesundheitsressourcen, der Verminderung der Risikofaktoren, der Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen, der Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden, der sozialen Bindung bis hin zur Verbesserung der sozial-strukturellen Ressourcen. Die Kurseinheiten werden ausführlich beschrieben und sind mit vielen Bildern versehen. Sie gliedern sich jeweils in sechs Phasen: Informationsphase, Aufwärmphase, Ausdauerphase, Gymnastikphase, Spielphase und Ausklangphase, wobei auch Zeitvorgaben für 60-Minuten oder 90-Minuten Kurseinheiten vorgeschlagen werden.

### **Christian LARSEN u.a.: MEDICAL RUNNING**

Laufanatomie analysieren. Lauftechnik optimieren.  
Läuferbeschwerden wegtrainieren.  
TRIAS Verlag, Stuttgart 2019. 30.90

Laufen, wie die Autoren festhalten das einfachste und wirkungsvollste Mittel gegen Bewegungsmangel, wird in diesem Buch auf seine anatomische Richtigkeit überprüft, um dank frühzeitiger Erkennung, individuelle Fehlbelastungen zu vermeiden, wobei dem Spiralprinzip große Bedeutung zukommt. Sieben Kapitel bringen Schritt für Schritt wichtige Informationen und Übungen inklusive vielen Tipps und Hinweisen. Zunächst steht richtiges Trainieren mit optimaler Ausrüstung am Programm, es folgt das Kapitel „Runner’s Self Check, dann werden die wichtigen Basics Kraft und Beweglichkeit behandelt. Trainingspläne sowie eine Übungsbox mit 100 Übungen für mehr Schnelligkeit sowie anatomisch korrektes und verletzungsfreies Laufen bilden das nächste Kapitel. Schließlich geht es noch um Ernährung, des „Runner’s Flow“, sowie um Selbsthilfe, wenn doch Verletzungen oder chronische Beschwerden auftreten. Reich bebildert und übersichtlich gestaltet bekommt man eine nützliche Gebrauchsanweisung für verletzungsfreies Laufen.



### **Andreas KRANIOTAKES: STREET FIGHTER**

Wie du dich auf der Straße behauptest und Angriffe abwehrst

riva Verlag, München 2019. 20.60

Der Autor möchte vermitteln, wie man sich in brenzligen Situationen verhalten soll, und er will sich dabei auf simple Dinge konzentrieren, die leicht verständlich und gut merkbar sind. Bevorzugt soll die Wahrnehmung verändert werden, sodass man Situationen früher und besser einschätzen kann. Für den Ernstfall zeigt er verschiedene Handlungsalternativen auf. Das erste Kapitel beschäftigt sich mit dem Wesen des Kämpfens, es folgen drei Kapitel, die Gefahrensituationen analysieren und unter dem Titel „Wo tut’s denn weh?“ Körperpartien bezeichnen, die man selbst gut schützen soll, aber wo sich der Gegner besonders verletzlich zeigt. Die folgenden drei Kapitel wenden sich konkreten Übungen zu. Auf Grundlagenübungen folgen Einzelübungen und Partnerübungen. Alles wird laut Autor in „lockerer“ Sprache dargeboten, lustige Anekdoten werden eingefügt und hin und wieder auch ein Scherz, also ist das Buch amüsant zu lesen.

ANDREAS KRANIOTAKES



### **Monika BÜCKEN-SCHAAL: DIE 50 BESTEN SPIELE, DIE ZUR RUHE FÜHREN**

Don Bosco Medien GmbH, München 2019. (Reihe MiniSpielothek.). 5.- In dieser bewährten kleinformatischen Buchreihe findet diesmal ein Thema Berücksichtigung, das vielen Erziehern Probleme schafft, nämlich Unruhe in der Gruppe. Die vorgestellten Spiele sind für Kinder von zwei bis sieben Jahren vorgesehen, also bevorzugt für das Kindergartenalter. Ausgeführt werden bewegte Spiele zur Körperwahrnehmung, Massagespiele und –geschichten, magische Spiele zu Zaubersocken und Co, Spiele mit Klängen und stille Spiele. Geboten werden fantasievolle Spiele, die Kinder schrittweise aus einer unruhigen Situation führen.



### **Sybille SCHMITZ: DIE 50 BESTEN FÜHL- UND TASTSPIELE**

Don Bosco Medien GmbH, München 2019. (Reihe MiniSpielothek.). 5.- Diese Spiele sind für Kinder von vier bis acht Jahren geeignet. Das Wahrnehmen von Reizen, die Informationen der Umwelt beinhalten, sowie ihre Einordnung und Verarbeitung stehen im Mittelpunkt dieser kleinen Spielesammlung. Man findet Spiele mit Naturmaterialien, Spiele zum Fühlen mit Fingern und Füßen, Spiele die fühlend raten und rätseln lassen, Spiele zum Fühlen mit dem ganzen Körper und Spiele zum kreativen Fühlen und Tasten.



### **Tina PFITZNER: SITZGYMNASTIK FÜR SENIOREN**

Limpert Verlag, Wiebelsheim 2019. 14.95

Bewegungsangebote für Senioren werden immer wichtiger, aber für viele ältere Menschen sind aufgrund eingeschränkter Beweglichkeit Bewegungsangebote oft nur mehr im Sitzen möglich. Dieses Praxisbuch bietet viele anregende Möglichkeiten, um diesen Herausforderungen als Übungsleiter gerecht zu werden. Nach einer kurzen Einführung folgen Praxisbeispiele, die folgenden thematischen Bereichen zugeordnet sind: Singen und Bewegen, kleine Tänze im Sitzen, Übungen für Finger und Hände, Übungen für die Füße, Atemübungen, Bewegungsspiele im Sitzen, Werfen und Fangen sowie Gleichgewicht und Kräftigung. Den Abschluss bildet eine praktische tabellarische Übersicht als Orientierungshilfe für eine Spieleauswahl. Die regelmäßige körperliche Aktivität stellt einen wichtigen Teil eines gesunden Lebensstils dar, und den gilt es bei älteren Menschen zu stärken, das Buch leistet dazu wertvolle und gezielte Hilfe.



### **Ulrike BLUCHA & Meggi SCHULER: GEFÜHLE VERSTEHEN, GEMEINSCHAFT ERLEBEN**

Ökotopia Verlag, Aachen 2019. 20.60

Sozial-emotionale Kompetenzen sind in vielen Situationen im Kindergarten von entscheidender Bedeutung, sind sie doch entscheidend für das Zusammenleben und die Gemeinschaft. Dieses Praxisbuch leistet mit seinen Vorschlägen eine gediegene Hilfestellung und damit einen wertvollen Beitrag, damit auch im Kindergarten bereits ein Grundstein für diese Verhaltensweisen gelegt wird. Der Umgang mit Gefühlen, die Stärkung der Gemeinschaft, die Förderung von Empathie, die Auseinandersetzung mit Werten und Konfliktlösungsstrategien bilden den Inhalt. Es ist wichtig, Kindern eine Rückmeldung zu ihrem Verhalten zu geben, ohne die Emotionen des Kindes zu bewerten. Für jeden Schwerpunkt findet man anschaulich dargeboten eine Mischung aus Spielen, Geschichten, Liedern, Kreativideen und Bewegungsangeboten.



### **Alexandra REICHENBERG/ Andrea SCHAFFRATH: HOLZ, GESTEIN, METALL UND PAPIER**

Wir nehmen Werkstoffe unter die Lupe.

Ökotopia Verlag, Aachen 2019. 20.60

Ziel des Buches ist, im Kindergarten verschiedene Werkstoffe des Alltags mit handwerklichen Angeboten für die Feinmotorik, zur Erweiterung des Wissens und zur Förderung der Kreativität einzusetzen. Mit Spielen und Liedern wird Rhythmus und Sprachklang gefördert und der Wortschatz erweitert. Nachhaltigkeit und verantwortungsvoller Umgang mit den Ressourcen werden thematisiert, die Zusammenarbeit mit den Eltern angeregt. Mit den Werkstoffen Holz, Stein, Papier, Kunststoff, Textil und Metall werden Beispiele vorgestellt und einfache Experimente durchgeführt, die den Kindern physikalische Eigenschaften der Werkstoffe näherbringen. Das vielfältige Angebot bereichert den Alltag im Kindergarten.

