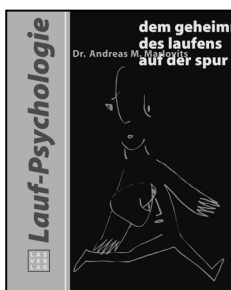


**Meinhart Volkamer: Sportpädagogisches Kaleidoskop. Texte, Episoden und Skizzen zu sportpädagogischen Problemen – Ein Lesebuch. (Sportwissenschaft und Sportpraxis, 129). Hamburg: Czwalina 2003, 222 S., ISBN 3-88020-396-2, 22,50 €**



Der Autor ist seit 1969 Professor im Fachbereich Erziehungs- und Kulturwissenschaften der Universität Osnabrück. Er hat das Erste und Zweite Staatsexamen in den Fächern Sport und Deutsch und ist außerdem Diplompsychologe; in diesem Fach hat er promoviert. Seit 2001 ist er emeritiert. War er zu Beginn seiner beruflichen Tätigkeit pädagogisch denkender Psychologe, wurde er später zum psychologisch denkenden Pädagogen, der in vielen Vorträgen und Aufsätzen die Entwicklung der Sportpädagogik in Theorie und Praxis kritisch-konstruktiv begleitet hat (Dabei hat er sich nicht immer beliebt gemacht und ist auch häufig missverstanden worden). Während seiner Berufstätigkeit hat er stets in allen drei für die Sportlehrerausbildung wesentlichen Bereichen gearbeitet: in der Sporttheorie, in der Sportpraxis und in schulpraktischen Studien. Seine bekanntesten Veröffentlichungen sind „Messen und Zensieren im Schulsport“ (1979), „Vom Mut, (trotzdem) Lehrer zu sein“ (1982, zusammen mit Renate Zimmer) und „Von der Last mit der Lust im Schulsport“ (1987). Der vorliegende Band gibt einen Überblick über seine didaktische Position in (z.T. schon früher veröffentlichten) Aufsätzen, Episoden und Skizzen, die zum Weiterdenken anregen sollen. Der rote Faden, der die unterschiedlichen Texte verbindet, ist die Frage nach unserem Verständnis von Sport, nach unserem Selbstverständnis als Sportlehrer und nach dem Selbstverständnis, das wir Schülerinnen und Schülern im Sportunterricht vermitteln.

Andreas M. Marlovits: **Lauf-Psychologie. Dem Geheimnis des Laufens auf der Spur. Mit 29 Zeichnungen von Rolf Jahn. Regensburg: LAS 2003, 196 S., ISBN 3-89787-167-X, 12,80 €**



Ausdauerndes Laufen und der Marathon haben sich in den letzten Jahrzehnten zu wahren Massenphänomenen in der westlichen Kultur entwickelt. Das ist kein Zufall, sondern vielmehr Ausdruck einer kulturellen ‚Not-Wendigkeit‘. Boomed Sportarten behandeln im großen Stil stets Grundprobleme einer Kultur und der sie konstituierenden Menschen. Kultur- und Selbstbehandlung geschieht also bei jedem Lauf. Auf persönlicher Ebene wird die Selbstbehandlung im oft zitierten Wohlbefinden nach dem Laufen, mitunter auch als flow während des Laufs spürbar. Auf der empirischen Basis von 100 psychologischen Tiefeninterviews mit Läuferinnen und Läufern rekonstruiert der Autor die komplexe Psychodynamik, die beim Laufen in Gang kommt und sich in Wohlbefinden und flow äußert. Die Analyse von

über 400 Stunden Gespräch über das Laufen machen Schritt für Schritt verstehbar, wie das Prinzip der rhythmischen Wiederholung der immer gleichen Bewegung auf die Psyche des Läufers einwirkt und worin der Mehrwert solch monotoner Bewegungsabläufe für den Aktiven liegt. Damit werden Bauweise und Bedeutung von Rhythmus und flow für die Sportwissenschaft durch eine psychologische Perspektive erweitert. Darüber hinaus werden altbekannte Themen des Laufens wie der ‚Innere Schweinehund‘ oder die Inszenierung des Leidens im Marathon auf eine völlig neue Art betrachtet. Das Buch macht damit die Vielschichtigkeit der auf den ersten Blick so einfach erscheinenden Bewegungsform des Laufens in ihrer Bedeutung für Mensch und Kultur transparent.

**Jürgen Funke-Wieneke: Bewegungs- und Sportpädagogik. Wissenschaftstheoretische Grundlagen – zentrale Ansätze – entwicklungspädagogische Konzeption. (Bewegungspädagogik, 1). Baltmannsweiler: Schneider 2004, 264 S., ISBN 3-89676-753-4, 19,00 €**



Was tragen Sich-Bewegen und Sporttreiben zur Erziehung von Kindern und Jugendlichen bei? Wie können Erwachsene und Jüngere miteinander umgehen, um das Erziehliche in Bewegung, Spiel und Sport zur Wirkung zu bringen? Die „Bewegungs- und Sportpädagogik“ ist ein Grundlagenwerk, das diese Fragen in einem theoretischen Zusammenhang aufnimmt, erörtert und klärt. Das

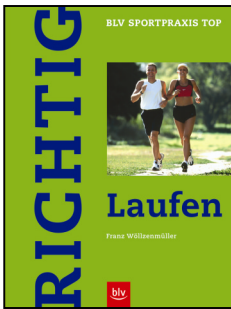
Buch informiert über die zentralen Auffassungen und Ansätze in der zeitgenössischen Bewegungs- und Sportpädagogik und gibt damit einen konzentrierten Überblick über das Fachgebiet. Es diskutiert die wesentlichen erzieherischen Fragen und Grundprobleme und entwickelt aus den vorliegenden, widersprüchlichen Antworten einen tragfähigen Grundgedankengang. Es bietet eine weiterführende Perspektive an, in der sich entwicklungsorientiertes Denken und bewegungstheoretische Einsichten in einer neuen Konzeption verbinden.

#### Marathon-Studien

Marathon-Events verzeichnen in den letzten Jahren eine zunehmende Attraktivität, der Marathon-Tourismus hat sich als ein wichtiges touristisches Segment etabliert. Der WACHAUmarathon – das zweitgrößte Laufevent in Österreich, mit weit mehr als 20.000 Gästen (Läufer und Zuschauer) – war Gegenstand zweier empirischer Studien unter der Leitung von Prof. Dr. Roland Bäessler (Universität Wien). Die Studien: „WACHAUmarathon 2001. Eine Analyse der wirtschaftlichen und touristischen Ausstrahlungseffekte. Krems 2002. 172 S.“ und „WACHAUmarathon 2002. Eine vertiefende Analyse ausgewählter ökonomischer Effekte. Krems 2003. 58 S.“ können zu Sonderpreisen beim Autor bezogen werden.

Nähere Infos: [roland.baessler@imc-krems.ac.at](mailto:roland.baessler@imc-krems.ac.at)

**Franz Wöllzenmüller: Richtig Laufen. (BLV Sportpraxis Top). München: BLV 2004, 128 S., ISBN 3-405-16702-7, 10,95 €**



Von der kurzen Runde im Park bis hin zum Marathon – Laufen ist heute so beliebt wie nie. Rund 15 Millionen Menschen haben den Ausdauersport mittlerweile für sich entdeckt. Wer Lust hat mit einzusteigen, findet im vorliegenden Band alles Wissenswerte rund um den Sport. Angefangen von den Grundlagen der Lauf-

technik über Aspekte der Sportmedizin bis hin zur richtigen Ernährung stellt der Autor umfassend vor, was man beachten sollte, bevor man an den Start geht. Detaillierte Laufprogramme für verschiedene Leistungsgruppen runden den Band ab.

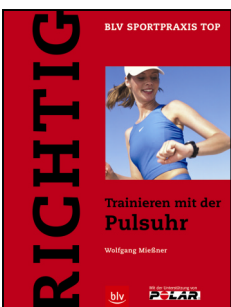
**Dieter Beh & Johannes Weingart: Richtig Qi Gong. (BLV Sportpraxis Top). München: BLV 2003, 128 S., ISBN 3-405-16504-0, 12,95 €**



Im vorliegenden Buch verbinden die Autoren die fernöstliche Meditationsform Qi Gong mit der westlichen Bewegungstherapieform Osteopathie. Sie schlagen bewusst eine Brücke zwischen beiden Methoden, denn beide helfen, den gestörten Energiefluss im Körper zu lösen. Wer die verschiedenen Übungen im Buch

ausprobiert, lernt schnell, wie man mit der Kraft der Gedanken zu mehr Ruhe und Energie findet. Die so genannten Brokatübungen zählen zu den ältesten Bewegungsfolgen des Qi Gong. Der Überlieferung nach sind diese acht Sequenzen so wertvoll für die Gesundheit wie der Brokat, auf dem sie dargestellt wurden. Durch ihre dehrenden und drehenden Bewegungen aktivieren sie den ganzen Körper und trainieren Muskeln, Sehnen und Gelenke auf sanfte Weise. Ganz nebenbei werden die Meridiane stimuliert und die Atmung harmonisiert.

**Wolfgang Mießner: Richtig Trainieren mit der Pulsuhr. (BLV Sportpraxis Top). München: BLV 2004, 128 S., ISBN 3-405-16688-8, 10,95 €**



Kennen Sie die optimale Pulsfrequenz beim Training? Studien belegen, dass rund 70 Prozent aller Freizeitsportler ihre Trainingsintensität falsch einschätzen. Die meisten trainieren zu intensiv – das überfordert und führt letztlich dazu, dass man gar nicht mehr an den Start geht. Wie man sein ganz persönliches Training optimal

aufbaut, zeigt der Band „Richtig Trainieren mit der Pulsuhr“. Diese elektronischen Geräte haben eine ganz neue Ausdauerära eingeläutet. Der Autor, erfahrener Coach in Sachen Fitness- und Gesundheitstraining, stellt zunächst die sportbiologischen und sportmedizinischen

Grundlagen beim Training vor. Im Mittelpunkt dabei: die Herzfrequenzonen. Der wichtigste Ausgangswert ist die maximale Herzfrequenz. Die so genannte Gesundheitszone ist für sportliche Einsteiger der erste Schritt in eine „bewegte“ Zukunft. Steigert man die Pulsfrequenz, kommt man in die Fettverbrennungszone. Die nächste Belastungsstufe für Geübte ist die aerobe Zone. Dabei gerät man so richtig ins Schwitzen und trainiert das Herz in besonderem Maße.

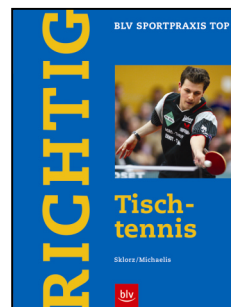
**Urs Gerig & Thomas Frischknecht: Richtig Mountainbiken. (BLV Sportpraxis Top). 3., überarb. Aufl. München: BLV 2003, 128 S., ISBN 3-405-16687-X, 10,95 €**



Dieses Buch ist eine grundlegende Anleitung zum Mountainbiken und macht Lust auf Bewegung. Die Autoren erklären sowohl dem Anfänger, wie er durch das Mountainbiken seine Fitness aufbauen und gleichzeitig etwas für seine Gesundheit tun kann, als auch dem leistungsorientierten Sportler, wie er seine Trainings-

und Wettkampfleistung verbessern kann. Im Mittelpunkt steht die Praxis: die passende Ausrüstung und die richtige Fahrtechnik. Die Autoren entwickeln Trainingsprogramme für verschiedene Zielgruppen und Könnensstufen. Hier finden Fitnesssportler, Frauen und Kinder, aber auch Senioren Tipps, um ihr individuelles Trainingsprogramm zusammenzustellen. Dazu gehören auch richtige Ernährung, abgestimmte Trainingsintensität und Erholungsphasen.

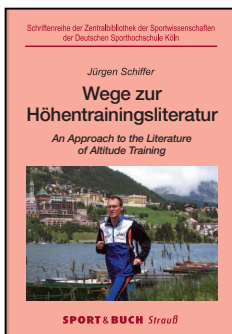
**Martin Sklorz & Ralf Michaelis: Richtig Tischtennis. (BLV Sportpraxis Top). 6., neu bearb. Aufl. München: BLV 2004, 128 S., ISBN 3-405-16638-1, 10,95 €**



Die Popularität des Tischtennisspiels ist seit Jahrzehnten ungebrochen. Allein in Deutschland spielen sich ca. 8 Millionen Menschen aller Altersstufen den kleinen Ball zu, die einen im Verein, die anderen – und das sind die meisten – in ihrer Freizeit ohne Vereinszugehörigkeit. Das vorliegende Buch ist für beide

Gruppen der perfekte Leitfaden. Anfänger bekommen eine sinnvolle Anleitung zu Ausrüstung und Technik: Schlägerhaltungen, Grundstellung, Aufschlagarten und verschiedene Schlagtechniken werden beschrieben und mit vielen Bilderserien und Grafiken illustriert. Fortgeschrittene Spieler erfahren Grundlegendes zu Trainingsgestaltung und Periodisierung. Breiten Raum nimmt die Taktik zur Steigerung der Spielstärke ein. Die Autoren verraten, wie die eigenen Stärken, aber auch die gegnerischen Schwächen ausgenutzt werden können. Die Taktik der Spieleröffnungen, des Angriffsspielers, des Verteidigungsspielers, des Doppelspiels und vieles mehr werden genau erklärt und ebenfalls mit Fotoserien und Grafiken verdeutlicht. Außerdem finden sich alle grundlegenden Informationen zu Theorie, Wettkampf und Regelkunde.

**Jürgen Schiffer: Wege zur Höhentrainingsliteratur. Eine kommentierte Bibliografie. (Schriftenreihe der Zentralbibliothek der Sportwissenschaften der Deutschen Sporthochschule Köln, 2). Köln: Sport und Buch Strauß 2004, 488 S. (+ CD-ROM), ISBN 3-89001-261-2, 24,80 €**



Seit den Olympischen Spielen 1968 in Mexiko City ist das menschliche Leistungsverhalten in mittleren Höhen ein Kernthema der sportwissenschaftlichen Forschung. Während Höhentrainingslager zunächst absolviert worden waren, um sich auf Wettkämpfe in der Höhe vorzubereiten, gingen immer mehr Sportler nach den Olympischen Spielen von

Mexiko City dazu über, in der Höhe zu trainieren, um ihre Wettkampfleistungen im Flachland zu verbessern. Grund dafür waren die physiologischen Anpassungserscheinungen, die im Wesentlichen in einer Verbesserung des Sauerstofftransportsystems bestehen. Hinzu kam, dass die Erfolge der in der Höhe lebenden kenianischen und äthiopischen Mittel- und Langstreckenläufer auf positive Höheneinflüsse zurückgeführt wurden. Nachdem in den 80er Jahren hinsichtlich der positiven Wirkungen des Höhentrainings eine gewisse Ernüchterung eingetreten war, hat etwa seit Mitte der neunziger Jahre die Zahl der Athleten, die in der Höhe an ihrer Form arbeiten, wieder zugenommen. Die vorliegende Bibliografie zum Höhentaining enthält insgesamt 885 Hinweise zu Literaturquellen von mehr als 1.500 Autoren aus den Jahren 1964 bis 2003. Sie deckt insbesondere die Sprachen Deutsch und Englisch ab. Zur Erstellung der Bibliografie wurde neben sportwissenschaftlichen Literaturdatenbanken auch in medizinischen Datenbanken recherchiert. Viele in dieser Bibliografie nachgewiesene Dokumente wurden eigens erschlossen und sind bislang in keiner der angeführten Datenbanken enthalten.

**Iris Absenger: Die verkörperte Bulimie. Bulimische Körperlichkeit und sinnesbewusste Bewegungskonzeption. Butzbach-Griedel: Afra 2003, 82 S., ISBN 3-932079-59-0, 9,90 €**



Die Frage „Wie viel Körper braucht die Frau?“ skizziert eine interessante Grundüberlegung unseres zeitgenössischen Schlankheitsdiktats. Die gesellschaftliche Stigmatisierung des weiblichen Körpers, sowie die daraus resultierenden körperlichen Sanktionen in Form von Essstörungen erfährt im Moment eine wissenschaftliche Hochkonjunktur. Diese Arbeit zeigt bulimische Körperlichkeit in geschichtlichen, gesellschaftspolitischen sowie medizinischen Perspektiven. Neben der zeitlichen Körper-Ver-Formung werden unter anderem Ursachen des Schlankheitswahns, die Diversität von Körperrealitäten oder die Illusion des Hungers diskutiert. Weiterhin wird eine eigens auf dieses Krankheitsbild konzipierte sinnes- und wahrnehmungsbewusst-

te Bewegungsintervention vorgestellt. Der Hauptschwerpunkt liegt hier in der Umwandlung des negativen Körper-Bezugssystems von BulimikerInnen in ein positives Körperselbstbild. Dieses soll helfen, statt einer rigiden Idealisierung des Frauenkörpers wieder den autonomen Bedürfnissen des Einzelnen näher zu kommen.

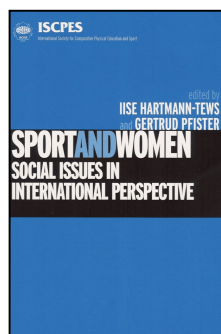
**Karsten Schumann & Ronny Garcia (Hrsg.): Theorie und Methodik des Trainings in den Bereichen der Höchstleistung. (Sport. Leistung. Persönlichkeit, 3). Schkeuditz: GNN 2003, 100 S., ISBN 3-89819-144-3, 8,00 €**



Die Herausgeber dieser Schriftenreihe dringen mit Heft 3 nunmehr in den Kernbereich der Erkenntnisse und Erfahrungen der DDR-Sportwissenschaft zur Entwicklung sportlicher Höchstleistungen vor, in den Bereich Training und Wettkampf. Beim Resümieren wichtiger übergreifender, d.h. für alle Sportartengruppen gleichermaßen zu-

treffender Problemkreise sind auch Publikationen entstanden, die es in dieser Art und Form bisher noch nicht gab (z.B. zum langfristigen Leistungsaufbau von Bauerfeld, zur Entwicklung der Trainingsplanung von Stark, zur Leistungs- und Trainingssteuerung von Reiß und zur Organisation und Leitung interdisziplinärer Forschung von Lehnert). Die Herausgeber betrachten im Editorial des Heftes die nachfolgenden Artikel ausnahmslos als eine konstruktive Beteiligung an der Diskussion nach der Grenze zwischen Trainingstheorie und Trainingslehre (Lames, Hohmann, Letzelter in „Leistungssport“ 1/2003), die in der Theorie und Methodik des Trainings am Ende die unterschiedlichen Grundstandpunkte West und Ost ziemlich deutlich offen gelegt hat.

**Ilse Hartmann-Tews & Gertrud Pfister (Hrsg.): Sport and Women. Social Issues in International Perspective. London, New York: Routledge 2003, 304 S., ISBN 0-415-24627-X, 21,99 £**



Ogbleich Frauen in allen Bereichen des Sports erfolgreich sind, wird Sport in vielen Ländern immer noch als eine Domäne der Männer angesehen. Dieses Buch untersucht und vergleicht die Sportereignisse von Frauen aus verschiedenen Ländern und bietet damit erstmals eine systematische und kulturell-vergleichende Analyse des Sporttreibens von Frauen. Im Zentrum stehen Fallstudien zu 16 Staaten (Norwegen, Großbritannien, Deutschland, Frankreich, Spanien, Tschechien, Tansania, Südafrika, USA, Kanada, Brasilien, Kolumbien, Iran, China, Japan, Neuseeland), die vergleichende Einblicke zu zentralen Fragen des Sports von Frauen erlauben: Wie sind Frauen im Sport weltweit repräsentiert? Wie werden Frauen in Entscheidungsprozesse im Sport eingebunden? Welche (kulturellen, politischen) Probleme haben Frauen zu überwinden, um Sport treiben zu können?



**Dirk-Carsten Mahlitz, Lidia Bomirska & Milosz Stepiński (Hrsg.): Bewegung, Sport und Gesundheit im regionalen Bezug. Erstes Deutsch-Polnisches Nachwuchs-Kolloquium. (Sportwissenschaft und Sportpraxis, 136). Hamburg: Czwalina 2004, 200 S., ISBN 3-88020-432-2, 25,00 €**



Das Erste Deutsch-Polnische Nachwuchs-Kolloquium „Bewegung, Sport und Gesundheit im regionalen Bezug: Sportwissenschaft in der Euroregion Pomerania“ wurde am 22./23. Mai 2002 vom Institut für Sportwissenschaft der Ernst-Moritz-Arndt Universität Greifswald ausgerichtet. Mit der Tagungsthematik „Bewegung, Sport und Gesundheit im regionalen Bezug“ wurde eine Kennzeichnung gewählt, die einerseits aktuelle Zielfunktionen sportwissenschaftlichen Forschens in den am Kolloquium beteiligten Einrichtungen aus Greifswald, Rostock, Szczecin, Poznan und Brno (Tschechien) verdeutlicht, andererseits auch ein thematisch weitgestecktes Feld bezeichnet und thematische Integration ermöglicht. Im vorliegenden Berichtsband sind 14 Beiträge mit breiter forschungsthematischer Ausrichtung und unterschiedlichen forschungsmethodischen Zugängen zu den Themenbereichen „Die Erforschung der Entwicklung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen sowie deren determinierende Entwicklungskomponenten im regionalen Bezug“, „Möglichkeiten der Entwicklungsförderung der Kinder durch bewegungsorientierte Programme in der Schule“ und „Regionale Forschungsergebnisse aus sportartenübergreifenden Bereichen“ versammelt. Um diese auch als Arbeitsmaterial für Studium und Lehre in den sportwissenschaftlichen Studiengängen in Polen und Deutschland verwenden zu können, ist jeder Beitrag in Deutsch und Polnisch abgedruckt.

Im vorliegenden Berichtsband sind 14 Beiträge mit breiter forschungsthematischer Ausrichtung und unterschiedlichen forschungsmethodischen Zugängen zu den Themenbereichen „Die Erforschung der Entwicklung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen sowie deren determinierende Entwicklungskomponenten im regionalen Bezug“, „Möglichkeiten der Entwicklungsförderung der Kinder durch bewegungsorientierte Programme in der Schule“ und „Regionale Forschungsergebnisse aus sportartenübergreifenden Bereichen“ versammelt. Um diese auch als Arbeitsmaterial für Studium und Lehre in den sportwissenschaftlichen Studiengängen in Polen und Deutschland verwenden zu können, ist jeder Beitrag in Deutsch und Polnisch abgedruckt.

**H. Jochen Medau, Birgit Anschütz, Regina Bühlmeier, Gisela Klötzer & Ingrid Medau: OrganGymnastik. Lehrweise Medau. Bewegung ist Leben. Schorndorf: Hofmann 2003, 64 S., ISBN 3-7780-3320-4, 12,80 €**



Das Interesse an gesunder Lebensführung, der Wunsch nach Verbesserung des Körperbewusstseins und das Streben nach gesteigerter Leistungsfähigkeit bestimmen die Befindlichkeit des Menschen in der heutigen Zeit. Vitalität, Fitness, Körperharmonie und Lebensfreude sind Begriffe, die uns anregen, nach einem individuellen Bewegungsangebot zu suchen. Das Spektrum reicht von schnellen, kraftvollen bis zu ruhigen, fließenden Bewegungen. Die OrganGymnastik bietet eine ruhige, konzentrierte Körperarbeit, die die Wahrnehmung und die Entspannung fördert. Sie ist ein Übungsgebiet vielfältiger Dehn- und Kräftigungsmöglichkeiten. Neben einer Veränderung der Muskelfunktion wird auch die Gleichgewichtsfähigkeit verbessert. Die Beeinflussung des Atems und seiner Dynamik erfolgt auf

reflektorische Weise; durch die Beobachtung des Atemflusses wird die Atmung bewusster erlebt. Durch die Organgymnastik entsteht Wohlbefinden. Konzentration und Leistungsfähigkeit nehmen zu. Das vorliegende Buch bietet die Möglichkeit, einerseits bereits erworbene Kenntnisse für sich selbst zu erweitern, zum anderen soll es eine Grundlage für die unterrichtliche Vermittlung dieses Arbeitsgebietes darstellen.

reflektorische Weise; durch die Beobachtung des Atemflusses wird die Atmung bewusster erlebt. Durch die Organgymnastik entsteht Wohlbefinden. Konzentration und Leistungsfähigkeit nehmen zu. Das vorliegende Buch bietet die Möglichkeit, einerseits bereits erworbene Kenntnisse für sich selbst zu erweitern, zum anderen soll es eine Grundlage für die unterrichtliche Vermittlung dieses Arbeitsgebietes darstellen.

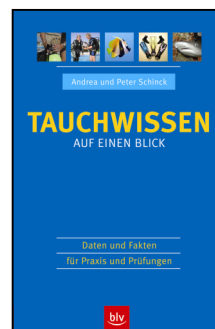
**Andrea Schinck & Peter Schinck: Tauchen. München: BLV 2003, 176 S., ISBN 3-405-16495-8, 19,95 €**



Im Wasser zu Gast zu sein und sich schwerelos zu bewegen ist ein faszinierendes Erlebnis. Doch um Tauchen zu lernen braucht man handfeste Anleitung, Wissen und die Erfahrung anderer. Mit dem vorliegenden Werk haben die Autoren ein Lehrbuch geschrieben, das aktuellste Erkenntnisse mit jeder Menge Erfahrung

zu dem Basiswissen verknüpft, das Tauchanfänger erwerben und Routiniers immer wieder auffrischen müssen. Mit den Schwerpunkten Physik, Tauchmedizin, Taucherkrankheiten, Anatomie, Ausrüstung, mögliche Gefahren und Weiterbildung sowie einem umfassenden Praxisteil werden alle wichtigen Themen angesprochen. Am Ende eines jeden Kapitels stehen je zehn Fragen für Anfänger und Fortgeschrittene, die der Prüfung am Ende eines Tauchkurses entsprechen. Fotos, anschauliche Zeichnungen und Bildfolgen erleichtern das Lernen. Wichtiges ist hervorgehoben und Experten-Tipps helfen – manchmal auf unkonventionelle Weise – weiter.

**Andrea Schinck & Peter Schinck: Tauchwissen auf einen Blick. München: BLV 2004, 224 S., ISBN 3-405-16615-2, 17,95 €**



Immer mehr Menschen erliegen der Faszination der Unterwasserwelt, allein in Deutschland gibt es mittlerweile rund drei Millionen Taucher – Tendenz steigend! Wer jedoch seine Leidenschaft fürs Tauchen entdeckt hat, braucht zunächst grundlegende Basics über diesen Sport. Im vorliegenden Band findet man alles Wissenswerte rund um Tauchphysik und

Tauchmedizin, Infos über die Vermeidung von Verletzungen und Tauchunfällen, alles über die richtige Ausrüstung sowie handfeste Tipps für die Tauchpraxis. Zusammengestellt wurde das fundierte Know-how von zwei erfahrenen Tauchlehrern, die seit Jahren auch als Unterwasserfilmer und -fotografen zu den schönsten Tauchparadiesen der Erde unterwegs sind. Das große Plus des Bandes sind die Checklisten, Tabellen, Fotos und Grafiken, die alles Wichtige auf einen Blick zeigen. Von der Planung eines Tauchgangs über die richtige Benutzung von Tauchtabellen bis hin zur Beschreibung der Tauchausrüstung – auf dem neuesten Stand der Technik finden sich hier alle Infos für jeden Tauch-Fan, stichwortartig, verbandsübergreifend und topaktuell.