

## LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

wer Kraft hat und sich stark fühlt, entwickelt Selbstvertrauen und kann sich behaupten. Kraft – ob körperlich oder mental – kann helfen, sich mit anderen zu messen und in Sportarten erfolgreich abzuschneiden.

Das Thematisieren von Kraft im Schulsport umfasst mehr als lediglich ein Krafttraining wie im Fitnessstudio. Es sollen Bildungsziele gefördert werden wie Eigenständigkeit, Gesundheit, Wahrnehmung nach innen, Krafterleben im Verbund mit Mitschülerinnen und Mitschülern und das kritische Hinterfragen gesellschaftlicher Trends.

Die Praxisbeiträge im Heft zeigen Zugänge zu verschiedenen Aspekten des Themas. Kraft wird beim Raufen erspürt und bei Zweikämpfen vor dem Handballtor geschickt eingesetzt. Schülerinnen und Schüler lernen Parameter des Krafttrainings kennen und erstellen eigenständig individualisierte Übungsprogramme, die ihre Gesundheit fördern, die sie stärken und die zu ihrer Lebenswelt passen.

Ich wünsche Ihnen viele Anregungen für kräftigende Stunden.

*Christine Stoiber*



### Jahresregister 2015

Das Jahresregister 2015 steht ab sofort als Download zur Verfügung.  
[www.sportpaedagogik.de](http://www.sportpaedagogik.de)



## 7

### Kräfte spüren und entdecken

In dem körperkontaktintensiven Bewegungsfeld Kämpfen, Ringen und Raufen können vielfältige Krafterfahrungen gesammelt werden. An einer Lerntheke suchen sich die Schülerinnen und Schüler partnerweise die zu ihnen passenden Stationen aus und geben sich mit Ampelkarten Rückmeldung zu ihrem Krafteinsatz.



## 10

### Kräftemessen im Handball

In der etwas anderen Unterrichtseinheit zum Handball lernen die Schülerinnen und Schüler, ihre eigenen Kräfte in Zweikämpfen am Torkreis achtsam und zielgerichtet anzuwenden und die Angst vor Körperkontakt abzubauen. Danach suchen sie regelrecht nach Zweikämpfen und gestalten das Spiel damit sehr viel dynamischer.



# 20

## Kraft und Körperhaltung

Was ist eigentlich eine „gute Körperhaltung“? Wie kann ich diese erreichen oder aufrechterhalten? Schülerinnen und Schüler der Oberstufe setzen sich mit muskulären Dysbalancen auseinander und überlegen sich eigenständig Übungen zur Stärkung ihrer Haltung.



# 28

## Fitnessrends im Sportunterricht

Die Schülerinnen und Schüler in ihrer Lebenswelt abholend, beschreibt dieser Beitrag, wie die Lernenden aus der Oberstufe aktuelle Fitnessrends kennen- und einschätzen lernen und daraufhin ihre eigenen Trainings-Workouts gestalten sowie anderen zur Verfügung stellen.

Herausgeber dieser Ausgabe: Gabriel Duttler & Thomas Leffler

## ZUM THEMA

- 2 **Kraft im Sport mit Kindern und Jugendlichen**  
Gabriel Duttler/Thomas Leffler

## PRAXIS

- PRIMAR-/SEKUNDARSTUFE
- 7 **Kräfte spüren und entdecken**  
Florian Hartnack
- SEKUNDARSTUFE I
- 10 **Kräftemessen im Handball**  
Jonathan Pargätzi/Thomas Leffler
- SEKUNDARSTUFE I/II
- 15 **Selbstbestimmt mit Kraftbelastungen umgehen**  
Martin Baschta
- SEKUNDARSTUFE II
- 20 **Kraft und Körperhaltung**  
Julian Radzinski
- SEKUNDARSTUFE II
- 25 **Schlingentraining in der Schule**  
Martin Giese/Klaus Schmidt
- SEKUNDARSTUFE II
- 28 **Fitnessrends im Sportunterricht**  
Janes Veit/Christoph Walther/Jonas Wibowo

## FORUM

- ZUM THEMA
- 36 **Krafttraining in der Schule**  
Dennis Sandig
- ZUM THEMA
- 38 **Ist Krafttraining gesund?**  
Stephan Schiemann

## MAGAZIN

- 40 **Literatur zum Thema** Gabriel Duttler/Thomas Leffler
- 42 **Unterrichtsidee** Matthias Michaelsen
- 45 **Rezension** Peter Neumann
- 47 **Impressum & Aktuelles**

## EXTRA (Heftmitte)

Materialkarten zu den Beiträgen

- Kräfte spüren und entdecken
- Schlingentraining in der Schule

