

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

man kann die Frage stellen, ob das Thema Training überhaupt relevant für den Sportunterricht ist. Kritische Stimmen mögen einwenden, dass sich dabei ohnehin kaum nennenswerte Effekte erzielen lassen; zudem verfolgt der Sportunterricht doch andere Bildungsziele. Allerdings ist es gerade vor diesem Hintergrund lohnend, sich mit dem Thema zu beschäftigen. Denn hier werden Grundlagen gelegt, damit Schülerinnen und Schüler ihre motorischen Fähigkeiten auch außerhalb der Schule verbessern können sowie Kenntnisse über ein gesundheitsorientiertes Training erwerben. Nicht zuletzt spielt es für viele Schülerinnen und Schüler in der Freizeit eine bedeutende Rolle – ob im Vereinssport oder in informellen Settings.

Training im Sportunterricht geht weit über das Ziel hinaus, motorische Leistungen zu verbessern. Im Mittelpunkt steht immer die Reflexion des eigenen sportlichen Handelns. Ob in der Primarstufe, wenn für das Sportfest das weite Werfen und Springen geübt wird oder in der Sekundarstufe I, wenn sich Schülerinnen und Schüler mit ihren Ausdauer- und Kraftfähigkeiten auseinandersetzen. Auch das Techniktraining kann mit Lernenden der Oberstufe thematisiert werden: im Heft am Beispiel von Le Parkour.

Auch wenn man es angesichts des milden Herbstes kaum glauben will: Der Winter steht vor der Tür. Passend dazu gibt es im EXTRA einige Ideen, wie Tricks im Snowboardfahren sicher vermittelt werden können.

Ich wünsche Ihnen viele gute Anregungen für Ihren Unterricht

Jana Schmutzler



8

Kraft ist nicht gleich Kraft

In der Grundschule werden die Kraftfähigkeiten spielerisch vermittelt und in kleinen Teamwettbewerben geschult



16

Ausdauernd laufen

Lernende erfahren in diesem Unterrichtsvorhaben Beanspruchungsreaktionen bei Ausdaueranforderungen und lernen, sie zielgerichtet zu beeinflussen



20

Wie verbessere ich meine Fitness?

Schülerinnen und Schüler schätzen ihre Leistungsfähigkeit in einem Zirkeltraining ein und entwickeln Ideen, wie sie ein individuelles Trainingsprogramm gestalten können



27

Ist das so richtig?

Schülerinnen und Schüler der Oberstufe vermitteln sich im Gruppenpuzzle gegenseitig Le Parkour-Techniken und trainieren sie anschließend

ZUM THEMA

- 2 **Training im Sportunterricht**
Jonathan Pargätzi/Stephan Schiemann

PRAXIS

- PRIMARSTUFE
- 8 **Kraft ist nicht gleich Kraft**
Stephan Schiemann
- PRIMARSTUFE
- 12 **Wie Asterix und Obelix**
Sandra Barfeld
- SEKUNDARSTUFE I
- 16 **Ausdauernd laufen**
Jonathan Pargätzi
- SEKUNDARSTUFE I
- 20 **Wie verbessere ich meine Fitness?**
Jonathan Pargätzi
- SEKUNDARSTUFE II
- 27 **Ist das so richtig?**
Dario Klaus

EXTRA

- 34 **Der mobile Funpark**
Eric Espenschied

FORUM

- ZUR DISKUSSION
- 38 **Hausaufgaben im Sport**
Ina Venedey

MAGAZIN

- 42 **Unterrichtsidee**
Johanna Balanowski, Bastian Jordan, Verena Knoepfle
- 44 **Digital**
Rolf Kretschmann
- 46 **Rezension**
Peter Neumann
- 48 **Impressum/Aktuelles**

MATERIAL IN DER HEFTMITTE

Stationskarten zu den Beiträgen

- Wie verbessere ich meine Fitness?
- Ist das so richtig?

