

Fitness trainieren

PRAXIS IN BEWEGUNG

4 Von BFT bis Shuttle Run

Ein Vergleich von Fitnessstests in der Schule

BÖRGE ALBERS

8 HIIT im Wasser

Hochintensives Intervalltraining in der Oberstufe

FREDERIC VON BOSE | MILAN DRANSMANN

12 Achtsames Laufen

Ein Vorhaben für Präsenz- und Distanzunterricht

MILAN DRANSMANN | JENNIFER WILSMANN

16 Bodyweight-Training (at home)

Fitness im (Distanz-)Sportunterricht der Oberstufe

TOBIAS REGENBRECHT

20 Calisthenics im Sportunterricht

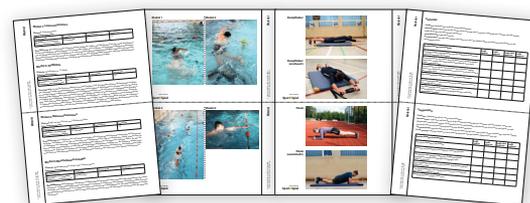
Street-Work-outs im Outdoor-Fitnesspark erarbeiten

BENJAMIN BÜSCHER

Im Abo enthalten: Praxis in Bewegung Sport & Spiel

So erhalten Sie Zugang
zur digitalen Ausgabe:
[www.friedrich-verlag.de/
digital/](http://www.friedrich-verlag.de/digital/)

Materialien zu
den Artikeln
von S. 8 & 16
im Mittelteil



4

Cooper-Test, Polizeitest, Physical-Fitness-Test: Es gibt unterschiedliche Arten von Leistungstests. Dieser Beitrag zeigt, wie sie sich im Sportunterricht behandeln lassen – in Theorie und Praxis und mit einem hohen Maß an Selbstständigkeit und geforderter Medienkompetenz seitens der Lernenden.



8

Hochintensives Intervalltraining (HIIT) geht nicht nur auf dem Trockenen. Im Zuge der hier vorgestellten Unterrichtsidee werden aufeinander aufbauende Module von je 15 Minuten Dauer vorgestellt, mittels derer sich das HIIT auch im Schwimmunterricht umsetzen lässt.



12

Fitness spielt für junge Menschen aktuell eine große Rolle. Leicht aber „verkommt“ sie zu einer produktorientierten Tätigkeit, um den Körper zu formen. In diesem Text wird ein anderer Ansatz vorgestellt: achtsames Laufen, bei dem es um Wahrnehmung statt Leistung geht.

MAGAZIN

SPIELE SPIELEN

25 Fitness-Völkerball

Ein „Kombinationsspiel“ für alle Altersstufen

SIMON SCHRAGE

VORGESPULT

26 Wie nachhaltig ist der (Profi-) Sport?

Reportage „Schneller, höher, grüner?“ zum Nachdenken und Diskutieren

ANNE-CHRISTIN ROTH

APP

29 Effektive Work-outs für den Sportunterricht

Eine kurze Vorstellung der App „Seven – 7 Minuten Training“

DAVID THALE

INTERVIEW

30 „Fitness ist der größte Social-Media-Trend“

Gespräch mit Prof. Dr. Tim Bindel, der zu Jugend, Sport und Digitalisierung forscht

ANNE-CHRISTIN ROTH

34 VORGELESEN

BÜCHER/NEUVORSTELLUNGEN

37 Lernen und Bewegen

Neuerscheinungen und Bücher zum Heftthema

ANNE-CHRISTIN ROTH

39 VORSORTIERT

40 VORSCHAU · IMPRESSUM

Machen Sie mit!
 Wir freuen uns über Ihre Beitragsideen. Die kommenden Heftthemen finden Sie auf Seite 40.



16

Fitnessstraining mit dem eigenen Körpergewicht lässt sich fast überall umsetzen – auch als Distanzunterricht oder unter Einhaltung bestimmter Hygienemaßnahmen. Dieser Beitrag beschreibt, wie Gestaltung und Differenzierung für die Oberstufe aussehen können.



20

Calisthenics ist Kraftsport auf moderne Art. Entsprechend interessant ist er für die Lernenden. Vor allem wenn es in einen „richtigen“ Fitnesspark geht. Dieser Text beschreibt zwei Einheiten eines mehrstündigen Unterrichtsvorhabens.



26

Die ARD-Sportreportage „Schneller, höher, grüner?“ beleuchtet die Auswirkungen des (Profi-)Sports auf die Umwelt. Eingebunden sind verschiedene Disziplinen und Protagonisten – ein guter Ausgangspunkt für Diskussionen im Sportunterricht. Und nicht nur das.