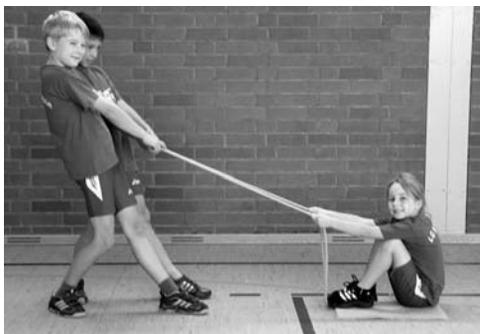


Inhaltsverzeichnis

Aus einem jederzeit erweiterbaren Aufgabenpool von zunächst 32 Aufgabenkarten können je nach Bedarf diejenigen Stationen zum Einsatz kommen, die den Schwerpunkt einer Unterrichtsphase oder einer ganzen Stunde bilden sollen.



Bei diesem Biathlonwettbewerb finden sich die Schülerinnen und Schüler in Paaren zusammen, wobei immer ein Schüler den Wettbewerb durchläuft und sein Partner parallel das Wettkampfprotokoll ausfüllt ...



PRAXIS IN BEWEGUNG

4 Konditions-Mix

Ausdauer, Kraftausdauer und Koordination schulen
KLAUS PRUNSCHE



6 Rutsch dich fit ...

... mit Teppichfliesen
MATTHIAS LEHNER/CHRISTOPH LEHNER

Was man mit diesem ungewöhnlichen „Sportgerät“ allein oder zu zweit alles anstellen kann, lesen Sie ab Seite 6.

10 Biathlon in der Turnhalle

Spielerisch Ausdauer und Koordination trainieren
MARTIN BASCHTA



14 Springlebendig hoch hinaus

Mit Mintramps an Gerätebahnen und Rundläufen turnen
JÜRGEN SCHMIDT-SINNS

Mit diesem Unterrichtsmodell bringen Sie Schwung in die Sporthalle: Die Schüler springen und fliegen hintereinander weg. Damit die Verletzungsgefahr nahezu ausgeschlossen werden kann, gibt der Autor vorweg überblicksartig wichtige Sicherheitstipps.

Nicht immer muss man das karge Budget des Sportfachbereiches überbeanspruchen, wie der Beitrag zur Step-Aerobic zeigt. Auch ohne die teuren Geräte lassen sich Choreografien zur Step-Aerobic mit kleinen und großen Schülergruppen erarbeiten.



22 Step-Aerobic ohne Step-Gerät

KATRIN FISCHER



28 Thai Bo in der Schule

GABRIELE MÜLLER

Sich nach Musik bewegen kann richtig „cool“ sein: Mit Thai Bo werden Sie auch die Jungen für auspowernde Fitness über einfache, aber mitreißende Arm- und Schrittbewegungen begeistern.

36 BÜCHER ZUM THEMA

MAGAZIN

FORSCHUNG IN BEWEGUNG

38 Adipositas

Immer mehr Schülerinnen und Schüler neigen zur Fettleibigkeit. Doch wo liegen die Ursachen, was sind die Folgen und wie kann der Sportunterricht adipösen Schülern gerecht werden? Antworten dazu finden Sie im Forschungsbeitrag des Magazinteils.

Möglichkeiten der Prävention und Gegensteuerung
STEFAN SCHACHER

SPIELE SPIELEN

42 Viererball

Klaus Prunsche

Dieser Spielhit kann auch auf engstem Raum gespielt werden und ermöglicht durch den Einsatz unterschiedlicher Bälle zugleich die Steuerung der Spieldynamik.



VORGELESEN

44 Sportunterricht – top oder flop?

Suche nach Möglichkeiten einer Qualitätsverbesserung
DETLEF KUHLMANN

VORGESPULT

46 Der Basketball-Coach

Erkenntnisse von den Profis für die Schule nutzen
ELISABETH SAHRE

47 VORSORTIERT

48 VORSCHAU/IMPRESSUM