

Inhaltsverzeichnis

Hindernisse kann man nicht nur über-, sondern auch unterqueren. Dies geschieht in spielerischer Form allein, zu zweit oder gar zu dritt.



An verschiedenen Stationen verbessern die Kinder spielerisch grundlegende leichtathletische Bewegungen. Die Form des Bingo-Wettkampfes führt nicht nur zu einer Menge Spaß, sie kann auch jederzeit auf andere Inhalte übertragen werden.



PRAXIS IN BEWEGUNG

4 Drunter und drüber!

Leichtathletische Grundlagenbildung an Hindernissen
MATTHIAS LEHNER



10 Ein Wurf wie ein Schlag

Wurfübungen und -spiele zum Erlernen des Schlagwurfes
ANDREAS KRENZ

Diese Bausteinsammlung aus Technikübungen und Spielen zum richtigen Werfen greift die Defizite der Kinder auf. Heutzutage haben die Schülerinnen und Schüler außerhalb der Schule kaum noch Wurfgelegenheiten und sind deshalb auf eine systematische Schulung im Sportunterricht angewiesen.

18 Gruppen-Mehrkampf-Bingo

Schulung elementarer leichtathletischer Bewegungen
RENATE SCHUBERT



24 Sprinten im Sportunterricht

Den Spaß am schnellen Laufen allen Kindern erhalten
MATTHIAS SONDERMANN

Ziel dieses Beitrages ist es, Übungen zum Sprinten anzubieten, bei denen nicht sofort der Vergleich mit den Leistungen der Mitschüler offensichtlich wird. Vielmehr steht die eigene Leistungsverbesserung im Vordergrund und somit der Erhalt der Freude am Sprinten.

Der Anlauf ist nach wie vor eines der größten Probleme beim Weitsprung. Wenn er nicht optimal ist, hat das sofort Auswirkungen auf Absprung und Weite des Sprunges. Der Autor hat aus diesem Grund zahlreiche Hinweise zusammengestellt, die einen effektiven und gelungenen Anlauf ermöglichen.

30 Praxistipp Weitsprung

Den Anlauf im Weitsprung optimieren
ANDREAS KRENZ



38 Hop, Step, Jump

Eine neue Sprungerfahrung in der Oberstufe
CHRISTOPH LEHNER

Sie wollten in Ihrem Oberstufenkurs schon immer mal etwas Besonderes anbieten? Führen Sie doch einmal den Dreisprung ein! Der umfangreiche und fundierte Beitrag wird Ihnen die Umsetzung leicht machen.

MAGAZIN

SPIELE SPIELEN

48 Nicht nur schnelles Laufen zählt

Eine Staffel, die auch durch Glück und Taktik entschieden wird
EIKE REUTER

Bei dieser Staffel kommt es nicht nur auf Schnelligkeit an. Vielmehr zählen auch Absprachen untereinander, um zum Erfolg zu kommen – und ein bisschen Glück gehört natürlich auch dazu ...



FORSCHUNG IN BEWEGUNG

50 Jugendliche Diabetiker

Handlungsempfehlungen zum Umgang im Schulsport
JULIEN ZIERT

Der Beitrag gibt Ihnen einen Überblick über den Typ-1-Diabetes und beschreibt, was für die Sportlehrkraft zu beachten ist, wenn ein Schüler oder eine Schülerin mit dieser Art der Stoffwechselerkrankung am Sportunterricht teilnimmt.



VORGESTELLT

53 Neuerscheinungen aus Sport und Sportwissenschaft

DETLEF KUHLMANN/ELISABETH SAHRE

56 VORSORTIERT

57 VORSCHAU/IMPRESSUM