

Inhaltsverzeichnis

PRAXIS IN BEWEGUNG

4 Turnierideen zum Kämpfen

Kämpfen & Entspannen mit großen Gruppen
BETTINA FROMMANN



Der Beitrag gibt Anregungen, wie man Zweikämpfe und eine anschließende Entspannungsphase mit der ganzen Klasse sinnvoll organisieren kann.

10 Entspannung mit Kindern

Den eigenen Körper wahrnehmen und bewusst entspannen
HAGEN WULFF

Schon für die ganz Kleinen ist es immer wichtiger, Entspannungstechniken kennenzulernen, um die gesteigerten Anforderungen des Schulalltags meistern zu können.



16 Ringen und Raufen

Von Zweikämpfen und Ringspielen zum Sumo-Ringen
KATY BAEHR/CLAUDIA LÜDERITZ

Wie sie mit Ihrer Klasse eine Unterrichtseinheit zu Zweikämpfen mit und ohne Körperkontakt aufbauen können und welche Regeln und Rituale dabei zweckmäßig sind, zeigt der Beitrag zum Ringen und Raufen.



22 IcanDo

Ein sozialpädagogisch ausgerichtetes Kampfprojekt
OLAF ZAJONC

Über verschiedene Bausteine lernen die Schülerinnen und Schüler achtsam mit sich und dem Partner im Kampf umzugehen. Der Weg führt dabei über Vertrauensübungen, kleine Kämpfe und Reflexionsphasen, in denen nicht nur Regeln und Rituale besprochen werden, bis hin zu Kämpfen im Semi-Kontaktmodus.





30 Grundübungen der Kampfkunst

Den Geist verkörpern und den Körper begeistern

KLAUS WIEDEMANN/MICHAEL D. F. SCHMIDT

Mit den Grundübungen aus der Kampfkunst möchten die Autoren Ihren Schülerinnen und Schülern Wege aufzeigen, den eigenen Energiefluss wahrzunehmen und die Energie zu bündeln.

MAGAZIN

38 BÜCHER ZUM THEMA

FORSCHUNG IN BEWEGUNG

42 Migration und Schulsport

Ein bisher wenig beachtetes Thema

CHRISTA KLEINDIENST-CACHAY/
HILKE TEUBERT

Der Migrationshintergrund vieler Schülerinnen und Schüler im Schulsport hat in der sportpädagogischen Forschung bisher kaum eine Rolle gespielt. Weshalb Migration im Schulsport jedoch ein aktuelles und wichtiges Thema ist, lesen Sie auf Seite 42.



SPIELE SPIELEN

45 Power-Kastenball

CHRISTIAN GERBRACHT

Bei dieser Spielvariation von Kastenball geht es schnell zu: Die Spieler beider Mannschaften wechseln alle 60 Sekunden, wobei sich auch während des jeweiligen Wechsels aufgrund möglicher Überzahlsituationen aussichtsreiche Treffmöglichkeiten ergeben.

VORGELESEN

46 Didaktik des Schulsports

Zwei aktuelle Beitragssammlungen
im Vergleich

DETLEF KUHLMANN

48 VORSORTIERT

49 VORSCHAU/IMPRESSUM