

Inhaltsverzeichnis

PRAXIS IN BEWEGUNG

4 Springen wie „Flipper“

Eine methodische Übungsreihe zum Kopfsprung

GABRIELE MÜLLER



Seine Faszination übt der Kopfsprung im Schwimmen auf wohl alle Schüler aus. Doch viele Kinder können ihre Ängste vor dem Sprung nicht überwinden und trauen sich nicht, ihn auszuführen. Wie auch Ihre Schülerinnen und Schüler angstfrei an den Kopfsprung herangeführt werden können, zeigt die hier vorgestellte Übungsreihe.

8 Helfen und Retten können

Vom Schwimmer zum Rettungsschwimmer
MARTIN BASCHTA

Schwimmen können ist das eine – doch wie verhält man sich, wenn man vor Erschöpfung nicht mehr weiter kann oder einen Krampf im Unterschenkel erleidet? Wie kann man sich und anderen helfen? In diesem Unterrichtsmodell lernen die Schülerinnen und Schüler erste Techniken aus dem Rettungsschwimmen kennen.

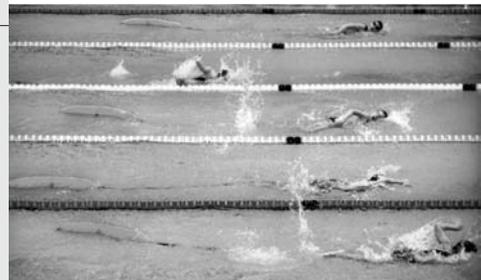


14 Rettungsspiele

Helfen und Retten unter Wettkampfbedingungen
MARTIN BASCHTA

*Spielerkarten in
Heftmitte zum
Herausnehmen*

Über verschiedene Spiele zum Retten können die Schülerinnen und Schüler ihre erlernten Rettungstechniken spielerisch in Wettkampf festigen. Die Spielesammlung finden Sie in Form von Karteikarten in der Mitte des Heftes.



16 Kraulschwimmen

Die Technik erlernen und weiterentwickeln
TINA MOLLENHAUER

Noch immer lernen die Kinder in der Regel zunächst das Brustschwimmen, weil ihnen das Kraulschwimmen sehr schwer fällt. Doch das muss nicht sein: Der hier vorgestellte Lehrweg zum Kraulschwimmen stellt die Rotation des Oberkörpers um die Körperlängsachse in den Fokus, womit der richtige und effektive Armzug automatisch mit geübt wird.





22 Tauchen mit allen Sinnen

Physikalische Phänomene erleben und verstehen
CHRISTOPH BRETSCHEIDER

Bei dieser Einführung in das ABC-Tauchen geht es insbesondere um die Sinneswahrnehmung beim Tauchen sowie die theoretischen Grundlagen, die die Schüler in der Praxis nachvollziehen.

Wie kann eine Schulung von Grundschnelligkeit und Grundlagenausdauer im Schwimmen in der Schule aussehen? Die Autorin bietet dazu vielfältige Spielformen, die immer mal wieder in den Schwimmstunden umgesetzt werden können.

30 Grundschnelligkeit & Grundlagenausdauer

Spielerische Trainingsformen im Schwimmen
MAIKE ELBRACHT



MAGAZIN

40 BÜCHER ZUM THEMA

SCHULE IN BEWEGUNG

42 Sporthelfer an Schulen in NRW

Ein besonderes Betätigungsfeld für sportbegeisterte Schüler
STEFAN HILBRINK

In einigen Bundesländern gibt es seit Jahren Programme, über die Schüler in die Lage versetzt werden, Sport-AGs zu leiten. Am Beispiel von Nordrhein-Westfalen zeigt der Autor, wie so ein System aussehen kann, in dem die sogenannten Sporthelfer ihre schulischen und außerschulischen Fähigkeiten Mitschülern vermitteln und erste Lehrerfahrungen sammeln können.



SPIELE SPIELEN

44 Kempa-Könige

JULIEN ZIERT

Dieses Spiel beruht auf dem faszinierenden Kempa-Trick im Handball, einem Spielzug, bei dem der Ball auf einen in Richtung Tor springenden Spieler gepasst wird, der ihn in der Luft annimmt und sofort einen Torwurf ausführt, bevor er wieder auf dem Boden landet.

VORGESTELLT

46 Neuerscheinungen aus der Sportwissenschaft

DETLEF KUHLMANN



48 VORSORTIERT

49 VORSCHAU/IMPRESSUM