

# Inhaltsverzeichnis

## PRAXIS IN BEWEGUNG

### 4 Fitnessbingo

Fitness fördern – auch in der Grundschule  
MARTIN BASCHTA

Bei dieser Spielidee können schon die Kleinsten ihre Fitness trainieren. Bei diesem Mannschaftswettkampf führen die Schülerinnen und Schüler durch Zufall ausgewählte Übungen aus, deren Nummer sie anschließend auf ihrer Bingokarte durchstreichen können. Die Mannschaft, die als erste eine Reihe komplett hat, hat gewonnen.

Karteikarten in  
Heftmitte



### 10 Fit wie ein Turnschuh

Spielerisches Training in der Grundschule  
GABRIELE MÜLLER



Diese acht Stationen des Fitnesszirkels haben nicht nur einen großen Aufforderungscharakter und machen enormen Spaß, sondern trainieren nebenher spielerisch die Fitness der Kinder. Kartonierte Stationskarten zu diesem Beitrag mit Aufbauanleitung, anschaulicher Übungsbeschreibung und Skizze finden Sie in der Mitte des Heftes.

### 14 Spielerische Fitnessschulung

Fitnessangebote, die begeistern  
MAJA REICHARDT

Ob im „Dschungel“, bei den Fitnessstaffeln oder beim Versuch, den Fitnesspokal zu gewinnen, die Kondition Ihrer Schülerinnen und Schüler ist spielerisch in einer Spaß bringenden Form gefordert. Anregungen für die Umsetzung eines Mannschafts-Fitnesswettkampfes finden Sie für die Sport- und auch für die Schwimmhalle.

Karteikarten in  
Heftmitte



### 22 Füße im Fokus

Die Feinmotorik der Füße schulen  
MAIKE MÜHLENHOFF/CHRISTIAN GERBRACHT



Füße müssen nicht immer in Turnschuhen stecken: Die Schülerinnen und Schüler entdecken, wie die „freigelassenen“ Füße auf einmal motorisches Geschick entwickeln. Für den Mannschaftswettkampf finden Sie in der Mitte des Heftes acht Stationskarten für den sofortigen Einsatz.

### 26 Alle Kraft voraus ... Ahoi!

Eine „Reise“ zur Kräftigung der Halte- und Stützmuskulatur  
BEATRICE BLÜMLE

Die spielerische Kräftigung erfolgt hier über eine Bewegungsgeschichte, bei der zu bestimmten Kommandos ausgewählte Übungen ausgeführt werden.





## 32 Spielerische Kräftigung

Staffelformen zum Training der Halte- und Stütz Muskulatur  
BEATRICE BLÜMLE

Dieser Beitrag enthält eine Sammlung verschiedener Staffelformen zur Kräftigung der Halte- und Stütz Muskulatur, die mit ganz geringem Materialaufwand und auf kleinem Raum umgesetzt werden können.

### MAGAZIN

BÜCHER ZUM THEMA

## 36 Bücher zur Fitness

BIRGIT-ALEXA LIEGMANN

FORSCHUNG IN BEWEGUNG

## 38 Ausdauersport

Ausdauer mehrperspektivisch unterrichten  
ECKART BALZ

Wie kann ein mehrperspektivisch ausgerichteter Sportunterricht aussehen, in dem die Ausdauer geschult werden soll? Der Beitrag bietet Anregungen für ein solches Unterrichtsangebot, bei dem das Einnehmen und Wechseln verschiedener Sinnperspektiven innerhalb desselben Unterrichtsvorhabens ermöglicht werden soll.

INTERVIEW

## 40 Zweiter Kinder- und Jugendsportbericht

Interview mit Werner Schmidt  
DETLEF KUHLMANN

Detlef Kuhlmann im Interview mit Werner Schmidt über die Ergebnisse des Zweiten Deutschen Kinder- und Jugendsportberichtes.

SPIELE SPIELEN

## 42 Beach-Basketball

Eine mitreißende Basketballvariante auch für die Schule  
ANDREAS GOCKENBACH

Auf den ersten Blick erscheint diese Variante des Basketballs kaum für den Schulsport geeignet. Doch der Beitrag zeigt, wie das Spiel den Sportunterricht bereichern kann und welche Rahmenbedingungen vorhanden sein müssen.

VORGESPULT

## 44 Wie gelingt Sportunterricht?

Lehrmaterialien auf DVD für die Lehrerbildung  
ARNO MEYER/CHRISTA ZIPPRICH



## 46 Kraft und Beweglichkeit trainieren

Übungen mit Hilfe des Computers zusammenstellen  
ELISABETH SAHRE

47 VORSORTIERT

48 VORSCHAU/IMPRESSUM