Ausgepowert

PRAXIS IN BEWEGUNG

4 Spielideen zum Auspowern
Eine Sammlung von Spielideen jenseits der Klassiker
BRITTA-MARIA BRINKHOFF

10 Zumba®
Ein Tanz- und Fitnessprogramm mit Spaßfaktor!
TANJA TRITSCHLER

Karteikarten im Mittelteil

16 Power fürs Turnen
Eine abwechslungsreiche Vorbereitung
STEFFEN JANKOWSKI

Karteikarten im Mittelteil

22 Spannend entspannen
Das Stundenende entspannend gestalten
HERRAD SABINE LINGNER

28 Spiel- und Handlungsschnelligkeit
„Power"-Übungs- und Spielformen für die Ballsportarten
CHRISTOPH ANRICH

34 Mit Power aus der Schule
Schüler gestalten ihre eigene Power-Stunde
BIRGITT-ALEXA LIEGMANN

4

Die Spielideen des Beitrages haben es in sich und sind genau dann die richtige Wahl, wenn der Bewegungsdrang der Kinder besonders groß ist. Die Regeln sind schnell erklärt und der Materialbedarf ist gering gehalten, so dass die Kinder sofort loslegen können.

10

Zumba® ist zurzeit allgegenwärtig und auch die Schülerinnen und Schüler sind zu einem großen Teil von dem Tanz und der mitreißenden Musik fasziniert. Wie Sie auf das Bedürfnis Ihrer Schüler reagieren und Zumba® in die Schule holen können, lesen Sie ab Seite 10.

16

Ohne Muskelkraft und eine entsprechende Vorbereitung können die Schülerinnen und Schüler in einer Unterrichtseinheit zum Turnen kaum Erfolgserlebnisse verzeichnen. Der Beitrag bietet daher eine vielfältige Übungssammlung, die nicht nur ausgezeichnet auf eine Turneinheit und deren Stunden vorbereitet, sondern dabei auch noch Spaß macht.

PRAXIS IN BEWEGUNG
Sport&Spiel
Ausgabe 48

MAGAZIN

40 BÜCHER ZUM THEMA

42 IMPRESSUM

SPIELE SPIELEN
43 Burner Wrestling Handball
Ein fetziges Ballspiel für Mädchen und Jungen
MURIEL SUTTER

FORSCHUNG IN BEWEGUNG
44 Fighting for Tolerance
Ein Projektbericht zur Gewaltprävention durch Bewegung, Spiel und Sport
STEFAN KÖNIG/DOROTHEE ZUR HORST/CAROLIN SINGPIEL/MARKUS STRAUB

VORGELESEN
47 Ein neues Arbeitsbuch für die Oberstufe
Der große Wurf für den Theorieunterricht in den Oberstufen-Sportkursen?
BIRGITT-ALEXA LIEGMANN

48 VORSORTIERT

49 VORSCHAU

22

Auch Entspannen muss gelernt sein – kommt in der Schule jedoch meist zu kurz. Die Übungssammlung bietet entspannende Übungen allein, zu zweit und in der Gruppe. Zudem werden Tipps gegeben, was bei der Umsetzung von Entspannungsübungen zu beachten ist.

28

Die technischen Fertigkeiten sowie konditionelle Voraussetzungen sind in den Ballsportarten unerlässlich. Von großer Bedeutung ist jedoch auch die Handlungsschnelligkeit, um dem Gegner immer einen Schritt voraus zu sein. Hierzu müssen das periphere Sehen sowie die Flexibilität geschult werden. Der Beitrag bietet hierzu Übungs- und Spielformen mit vielen Variationen.

34

Sind Ihre Schülerinnen und Schüler am Ende ihrer Schulzeit in der Lage, eigenständig eine komplette Unterrichtsstunde zum Thema „Power" zu gestalten? Wie Sie als Lehrkraft dabei vorgehen können und zu welchen Ergebnissen Schülerinnen und Schüler einer Schule in Konstanz gekommen sind, zeigt Ihnen der Beitrag ab Seite 34.