

Inhaltsverzeichnis

- 1 Vorwort
Dietrich Kurz
- 2 Guter Sportunterricht in der Sekundarstufe II
Nick Dreiling/Eckart Balz

Fitness und Training

- 8 Fit für Badminton?
Cora Winke
- 13 „Ich fühl' mich wohl in meinem Körper?!“
Kerstin Gebhardt
- 22 „Bin ich ein geborener Sprinter oder Marathonläufer?“
Peter Neumann
- 32 Die individuelle Trainingskompetenz fördern.
Ralf Hansen

Bewegung und Leistung

- 36 Bewegungsdiagnose im Volleyball.
Johannes Wohlers
- 41 „Drehwurm“ - Koordination oder Kondition verbessern?
Christian Schweihofen
- 51 Wie springe ich beim Dreisprung am weitesten?
Peter Neumann
- 54 Wie erziele ich meine Traumweite?
Christina Rohde/Thomas Woznik
- 60 Hoch springen – Warum eigentlich rückwärts?
Heike Beckmann



Fotos: Imago, Nora Markert, Volker Minkus

Können und Wagnis

- 65 Springen wagen
Tobias Engl
- 70 Gefallen am Fallen finden
Hans-Hermann Schwarz
- 77 Yes, I can!
Christian Schweihofen

Variation und Erfindung

- 88 Tausche Fosbury-Flop gegen Schersprung
Michael Pfitzner
- 94 Rückschlagspiele erfinden
Hans-Hermann Schwarz
- 102 Wir erfinden Bewegung, Spiel und Sport
Eckart Balz/Tim Bindel

Anregungen und Tipps

- 106 Gehopst wie gesprungen
Valerie Kastrup
- 112 Le Parkour oder die Kunst der Fortbewegung
Florian Krick
- 120 Berufsschüler gestalten Projekttag für Förderschüler
Christian Stallmann
- 124 Wann spielen wir endlich richtig Volleyball?
Nora Markert
- 129 Impressum/Drucknachweise