

US-Sports

PRAXIS IN BEWEGUNG

4 Springen mit Jump Bands

Vielfältiges rhythmisches Springen in der Grundschule

SABINE KAROSS

12 Ab aufs Eis!

Eine spielgemäße Einführung in das Eishockeyspiel

BÖRGE ALBERS

20 Die NBA in unserer Turnhalle!

Vom Beginner zum Star – mein Team holt die Meisterschaft

CARINA THOMAS

24 Baseball in der Schule

Den US-Nationalsport erlernen

HANNO GIRKE | STEFAN LETZELTER

29 Den Baseballschlag erlernen

Eine komplexe Bewegung analysieren in der Oberstufe

JENS FLINK

35 Miteinander fliegen lernen

Cheerleading als kooperatives Unterrichtsvorhaben

SUSANNE JÜTZ | REBECCA LIEVERZ

Im Abo enthalten:
**Praxis in Bewegung
Sport & Spiel**

So erhalten Sie Zugang
zur digitalen Ausgabe:
[www.friedrich-verlag.de/
digital/](http://www.friedrich-verlag.de/digital/)



Zum Download in der Webapp: Material zu den Beiträgen der Seiten 4, 12, 20, 29 und 35

Foto: Sabine Kaross



4

Jump Bands sind hierzulande noch eher unbekannt. Dabei stellen sie eine tolle, weil aktivere Variante des klassischen Gummitwists dar – es bewegen sich nämlich alle: Springende und „Haltende“. Dieser Beitrag zeigt, wie sich die Bänder schon in der Grundschule einsetzen lassen. Plus: Übungen zum Nachspringen.

Foto: Børge Albers



12

Eishockey ist eine der schnellsten Sportarten, die es gibt – und genau das macht sie (unter anderem) so faszinierend. In dieser Unterrichtsidee lernen Schüler:innen im Sport- oder außerschulischen Unterricht schrittweise das Eishockeyspielen, inklusive Material für Spiel- und Technikübungen.

Foto: Westdeutscher Basketball Verband



20

Einmal dunken wie Michael Jordan? Auch wenn das vielleicht nicht gleich klappt: Basketball wird auch hierzulande immer populärer. Warum also nicht dieses Interesse und die damit verbundene Motivation für ein Unterrichtsvorhaben nutzen? Dieser Beitrag holt die NBA in die Schulturnhalle.

MAGAZIN

FORSCHUNG IN BEWEGUNG

40 Prävention sexualisierter Gewalt ...
 ... als Aufgabe im Schulsport. Ein
 Fortbildungskonzept liefert Anregungen

GITTA AXMANN

BÜCHER/NEUVORSTELLUNGEN

42 Lernen und Bewegen
 Neuerscheinungen und Bücher zum
 Hefthema

ANNE-CHRISTIN ROTH | JULIEN ZIERT |
 DETLEF KUHLMANN

APP

43 Digitale Teamzusammenstellung
 Die App „Team Shake“ – ein sinnvolles
 Tool für Sportlehrkräfte

DAVID THALE

SPIELE SPIELEN

44 Pezziballspaß für alle!
 Spielen mit dem Pezziball, Teil 2:
 differenzierbare Spielideen

ANDREAS SIMON

46 VORGELESEN

U3 VORSCHAU · IMPRESSUM

Machen Sie mit!
 Wir freuen uns über
 Ihre Beitragsideen.
 Die kommenden
 Hefthemen finden
 Sie hinten im Heft
 (U3).

Foto: Stefan Letzelter, Hanno Girke



24

Baseball ist uramerikanisch, spektakulär anzuschauen ... und technisch ziemlich anspruchsvoll. Doch mittels einiger Anpassungen lässt es sich für (fast) alle Altersklassen und Könnensstufen spielbar machen. Dieser Beitrag zeigt, wie sich ein entsprechendes Unterrichtsvorhaben in der Sek. I und II gestalten lässt.

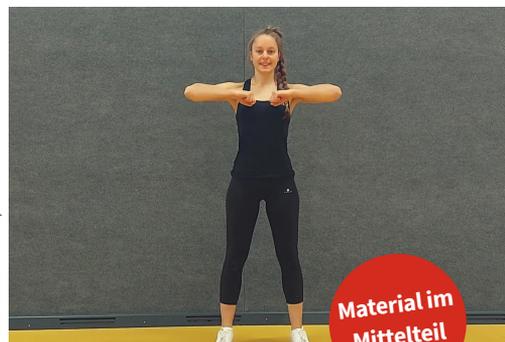
Foto: Jens Flink



29

Einen recht kleinen Ball mit einem ebenfalls nicht sehr flächigen Schläger treffen – schwer? Ja. Aber nicht unmöglich. Dieser Text erklärt, wie sich der Baseballschlag in der Oberstufe so einführen lässt, dass am Ende alle Schüler:innen ein Erfolgserlebnis haben. Schritt für Schritt und mit Checkliste, Übungsvorschlägen und App-Tipps.

Foto: Susanne Jütz, Rebecca Lieverz



35

Körperspannung, Kraft, Rhythmusgefühl und Sozialkompetenz. Das alles erfordert – und trainiert – Cheerleading. Deshalb eignet es sich gut für eine Tanz-AG oder ein Unterrichtsvorhaben in der Sekundarstufe. Denn die Sprünge, Motions, Jumps und Stunts schulen das Körpergefühl, den Teamgeist und sehen super aus.

Material im
 Mittelteil