



12

Zeig mir, wie ich werfe

Die Schüler:innen einer 5. Klasse verbessern in diesem Beitrag ihre Wurftechnik. Videoaufnahmen der Bewegung per Tablet und deren Analyse führen sie zudem an das selbstständige Lernen heran.

ZUM THEMA

- 2 **Bewegungen lernen**
Stefan Künzell

PRAXIS

- 8 **Turnen wie ein Ninja Warrior**
Oliver Peters
- 12 **Zeig mir, wie ich werfe**
Marcel Rudolf, Michael Kurschus, Sebastian Siller
- 16 **So bringen wir uns das bei!**
Kristine Weigandt
- 23 **Effizient über die Hürde**
Luc-Toma Liedtke
- 28 **Noch höher fliegen**
Marie Reismann

MAGAZIN

- 35 **Bewegungen sehen und verstehen**
Michael Kurschus, Marcel Rudolf, Sebastian Siller
- UNTERRICHTSIDEEN
- 38 **Mask Flicker – Pausenspiel mit einem Alltagsgegenstand**
Paul Schürdt, Martin Friedrichs, Maximilian Seidel
- 40 **Impressum**



23

Effizient über die Hürde

Wie lässt sich die Bewegungsabfolge beim Hürdenlaufen erfahrbar machen? Dieser Beitrag verknüpft Bewegungslernen mit einem biomechanischen Phänomen, der Körperschwerpunktbahn.

Dieses Heft wurde moderiert von Oliver Peters.



+
Poster zum Herausnehmen



Die Downloads dieser Ausgabe finden Sie in Ihrem Kundenkonto oder unter:

<https://www.friedrich-verlag.de/>
Downloadcode:

Weitere Infos erhalten Sie unter www.friedrich-verlag.de/digital



LIEBE LESER:INNEN,

um eine Bewegung zu erlernen, ist ein Zusammenspiel aus Sensorik und Motorik notwendig. Es muss eine Abfolge an Bewegungsphasen durchlaufen werden, damit sie gelingt. Diese so zu vermitteln, dass die Schüler:innen erkennen, warum diese Bewegung notwendig ist, dass sie sich selbige aneignen und umsetzen können, ist für Lehrkräfte eine fordernde Aufgabe – zumal dies fast immer in heterogenen Settings geschehen muss.

Wie also lassen sich Schüler:innen im motorischen Lernen unterstützen und fördern? Wie gelingt es, wie Stefan Künzell in seinem Beitrag schreibt, „nicht nur Bewegungserfahrungen zu vermitteln und die Wahrnehmung von Situationen zu schulen, sondern auch funktionale Lösungen zu vermitteln und unfunktionale Bewegungslösungen zu korrigieren?“

Die Autor:innen dieser Ausgabe zeigen in ihren Unterrichtsideen Wege auf, wie dies gelingen kann – angewendet auf ganz unterschiedliche Bewegungsabläufe: beim Schlagwurf, fürs Hürdenlaufen, Hochspringen, Tanzen oder bei der Bewältigung eines Ninja-Parcours. Mit Videounterstützung und ohne.

Außerdem finden Sie in dieser Ausgabe ein Poster zum Herausnehmen. Es soll Anregungen liefern für Bewegungspausen im Unterricht, mit Übungen zum kurz Aufstehen und Bewegen sowie zum Bewegen zusammen in der Gruppe.

Ich wünsche Ihnen viele gute Anregungen für Ihren Unterricht!

Carola Felchner

**Im Abo enthalten:
sportpädagogik digital**

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



8

Turnen wie ein Ninja Warrior

Wie im Fernsehen: Die Schüler:innen hangeln, balancieren und überwinden in dieser Unterrichtsidee Hindernisse – genau wie ihre „Ninja Warrior“-Vorbilder.



16

So bringen wir uns das bei

In Kleingruppen und mittels App-Unterstützung erarbeiten sich die Lernenden Jump-Style- und Shuffle-Dance-Choreografien sowie die dazugehörigen Bewegungstutorials.