

Miteinander im Schulsport

PRAXIS IN BEWEGUNG

4 Lavastrom und Marsberg

Gestärkter Klassenverband durch gemeinsame Erlebnisse

RALF NAUMER | KIARA WAGNER 

10 Netz der Verbundenheit

Erlebnispädagogik im Sportunterricht

ANETTE BÖTTCHER

14 Einfach tanzen!

Als tänzerisches Kaleidoskop gemeinsam Effekte erzielen

NICOLE KNECHT

17 Feel it Yoga

Augen zu und rein in die Körperwahrnehmung

KIRA SIEVERT 

22 One Billion Rising

Tanzend protestieren gegen Gewalt an Frauen und Mädchen

SUSANNE JÜTZ 

32 Zusammen helfen und retten

Rettungsschwimmen im Team – packen wir's an

MARTIN BASCHTA

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/)



Foto: Ralf Naumer, Kiara Wagner



Foto: iStock.com/FatCamera



Foto: Nicole Knecht

4

Rein in die Bewegungsaufgabe – und dann? Na klar, es gemeinsam schaffen, bis auf den Marsberg! Nicht möglichst schnell, sondern zusammen den Weg gehen, aufeinander vertrauen und kommunizieren. Wie das geht und dabei soziale Kompetenzen gefördert werden, zeigt dieser Beitrag. Und das Beste: Alle können bei den Aufgaben mitgestalten.

10

Kooperieren, im Team wettkämpfen und sich verständigen – zusammen eine erlebnispädagogische Aufgabe zu meistern, schweißt zusammen! Erfolgserlebnisse im Klassenverband stärken das Gemeinschafts- und Selbstwertgefühl. Etwas wagen und gleichzeitig verantworten – der Spagat gelingt in Teamaufgaben.

14

Tanzen – schön fürs Auge, aber zu schwer, selbst durchzuführen? Dass sich mit einfachen Bewegungen tolle Effekte erzielen lassen, ähnlich wechselnden Bildern eines Kaleidoskops, zeigt dieser Beitrag. Gemeinsam gestalten, weiterentwickeln und präsentieren spornt zu immer neuen Ideen an.

MAGAZIN

BÜCHER/NEUVORSTELLUNGEN

38 Lernen und Bewegen
 Neuerscheinungen und Bücher zum
 Heftthema

JULIEN ZIERT | ANNE-CHRISTIN ROTH |
 NADINE GERTSCH

FORSCHUNG IN BEWEGUNG

39 Schulsport 2030
 Zwischen Bewegungszeit und
 kognitiver Aktivierung

ANNE-CHRISTIN ROTH

APP

44 3D-Hallenplaner für den Unterricht
 Vorstellung eines nützlichen Tools
 für Sportlehrkräfte

DAVID THALE

46 VORGELESEN

48 VORSORTIERT

U3 VORSCHAU · IMPRESSUM



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

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

Downloadcode: d18289mi

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



Machen Sie mit!
 Wir freuen uns über
 Ihre Beitragsideen.
 Die kommenden
 Heftthemen finden
 Sie auf der letzten
 Seite.



Foto: Kira Stevert

**Material im
 Mittelteil**

17

Wie wäre es, der Reizüberflutung oder
 Leistungsoptimierung mal zu entkommen
 und ganz bei sich zu sein? Yoga steht als
 achtsamkeitsbasierte Sportart genau
 dafür. Dieser Beitrag zeigt, wie man
 auch als Klasse tief entspannen kann
 und sich das gemeinsam erfahren lässt.
 Miteinander im Sport mal anders.



Foto: Stefan Fries

22

Tanzend schwierigen Themen wie der
 Pandemie, Gewalt oder auch dem Krieg
 begegnen: Dass sich Emotionen so
 verarbeiten lassen und man gleichzeitig
 Zeichen setzen kann, haben weltweit
 Zeilen gezeigt. Hier ein Praxisbeispiel
 über ein gemeinsames
 Gestalten, das alle bewegt und verbindet.



Foto: Michael Mertens

32

Im Zweierteam gemeinsam retten hat
 eine besondere Bedeutung. Fähigkeiten
 einschätzen, Erlerntes vertiefen und
 neue Techniken lernen stärkt Vertrauen
 und Verantwortungsbewusstsein. Hier
 werden vielseitige Aspekte aufgezeigt
 wie kooperieren, sich verständigen – und
 sogar wettkämpfen.