



10

Stark und bewusst

Durch die bewusste Muskelanstrengung nutzen die Schüler:innen das eigene Belastungsempfinden und entwickeln eine differenzierte Körperwahrnehmung



15

Fit wie die Ninjas

In einem Stationsbetrieb erproben die Schüler:innen ihre motorischen Fertigkeiten: Sie balancieren, schwingen, hangeln, stützen und springen – wie die Ninjas!

ZUM THEMA

- 4 Fitness ist mehr!**
Die schwierige Suche nach einer Fitnesspädagogik für den Sportunterricht
 Ralf Duwenbeck

PRAXIS

- PRIMAR- / SEKUNDARSTUFE
10 Stark und bewusst
Kraftschulung im Sportunterricht der Grundschule
 Simon Glaum

SEKUNDARSTUFE I

- 15 Fit wie die Ninjas**
Motorische Grundfertigkeiten verstehen, erproben und üben
 Ralf Duwenbeck

SEKUNDARSTUFE I

- 20 Step by Step zur Fitnessparty**
Gemeinsam mit Steppaerobic die Ausdauer verbessern
 Kristine Weigandt

SEKUNDARSTUFE I/II

- 24 Fitnessstudio to go**
Mit dem Sling Trainer individuell und gesundheitsorientiert trainieren
 Yvonne Schwesig | Christopher Pulina

SEKUNDARSTUFE II

- 29 Wir trainieren anders**
Ein tänzerisches Fitnessprogramm ausprobieren und reflektieren
 Clarissa Feth

SEKUNDARSTUFE II

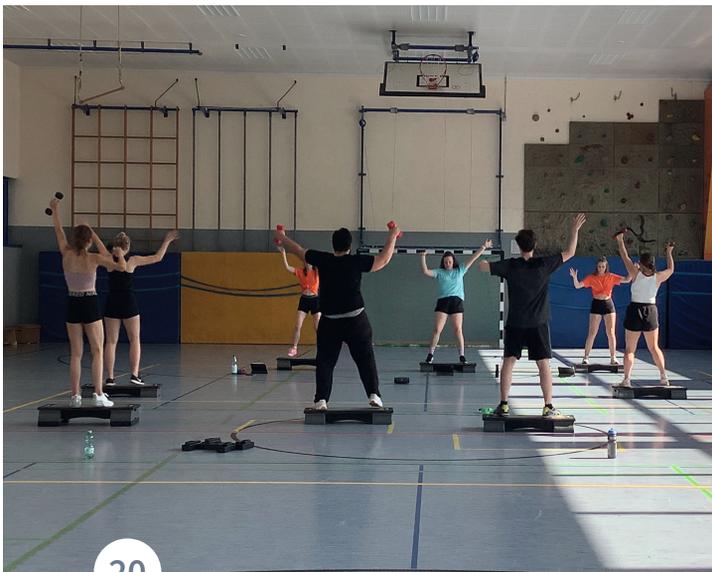
- 35 Ashtanga, Hatha und Co.**
Schüler:innen finden ihren Yogastil
 Christopher Pulina

SEKUNDARSTUFE II

- 42 Superfood und Eiweißshakes**
Ernährungstrends im Sportunterricht erproben und kritisch hinterfragen
 Susanne Jütz

**Im Abo enthalten:
 sportpädagogik digital**

So erhalten Sie Zugang
 zur digitalen Ausgabe:
<https://fr-vlg.de/sp>



20

Step by Step zur Fitnessparty

Die Schüler:innen planen und gestalten eigene Steppaerobic-Choreografien. Dabei beurteilen sie jeweils ihre subjektive Belastungsintensität und verbessern ihre Langzeitausdauer.



35

Ashtanga, Hatha und Co.

Yoga ist nicht gleich Yoga: In diesem Vorhaben lernen die Schüler:innen verschiedene Yogapraktiken kennen – und finden den Stil, der am besten zu ihnen passt.

MAGAZIN

FORUM

46 Auf die Plätze, fertig ... aua!

Erste Hilfe bei Sportverletzungen nach der PECH-Regel
Carsten Lueg

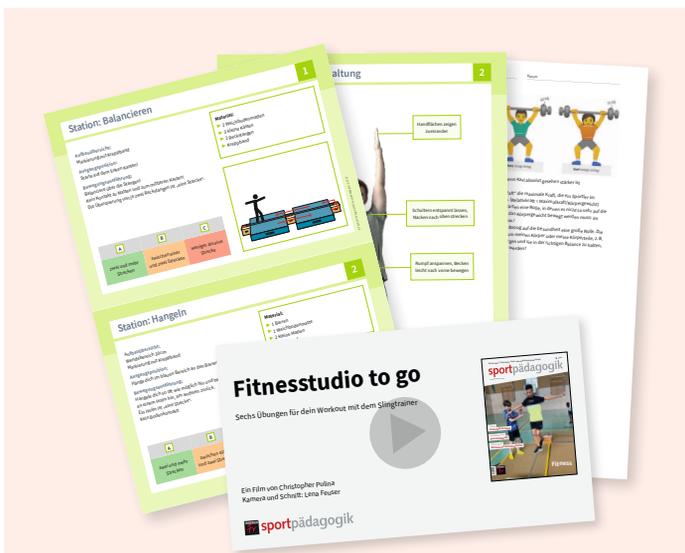
UNTERRICHTSIDEEN

47 Pausenhofspiele

Klassiker für bewegte Pausen auf dem Schulhof neu entdecken
Isabelle Geh | Stefanie Meißner

49 Impressum

Diese Ausgabe wurde moderiert von Ralf Duwenbeck.



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

