

## BASISARTIKEL

- GRUNDLAGEN  
**4 Fitness in der Schule**  
 Andrea Menze-Sonneck

## PRAXIS IM BLICKPUNKT

- SEKUNDARSTUFE I  
**9 Fit? Na klar!**  
 Martin Baschta
- SEKUNDARSTUFE I  
**14 Kevin wird fit**  
 Jörg Heinold
- SEKUNDARSTUFE I  
**16 Thai Bo als Schnupperkurs**  
 Birgit Hielscher/Peter Neumann
- SEKUNDARSTUFE II  
**21 «Ich fühl' mich wohl in meinem Körper!?»**  
 Kerstin Gebhardt
- SEKUNDARSTUFE II  
**46 FITango**  
 Anette Nierhoff
- SEKUNDARSTUFE II  
**50 Fit für Badminton?**  
 Cora Winke



- 4 Fitness in der Schule**  
 Fitness ist ein schillernder Begriff. Er verspricht Schönheit und Leistungsfähigkeit. Kein Wunder, dass Fitnessangebote in der Schule immer gut besucht sind – trotz der Zwänge und Paradoxien der Fitnesswelle. Der Basisartikel erklärt, warum das so ist und entwirft Leitlinien für den Unterricht.

- 9 Fit? Na klar!**  
 Die Signale des Körpers sind wichtig für ein gesundes Ausdauertraining. Der Beitrag zeigt, wie Schüler ihre Wahrnehmung verbessern und lernen, das Training richtig zu dosieren. **Mit Materialien zur Schulung des subjektiven Belastungsempfindens.**

- 14 Kevin wird fit**  
 Mit der Fitness tanken Schüler auch Selbstbewusstsein in der «Mucki-Bude». Sie setzen sich Ziele und planen ihr Training gemeinsam mit dem Lehrer. **Mit Tipps zur Planung einer Fitness-AG.**



- 16 Thai Bo als Schnupperkurs**  
 Thai Bo ist eine typische Fitness-Sportart. Die Mischung aus Kampfsport und Aerobic finden viele Schülerinnen und Schüler attraktiv. In diesem Beitrag gibt eine Thai Bo-erfahrene Schülerin eine Schnupperstunde. **Mit Fotos und Tipps für die wichtigsten Moves.**

## «Ich fühl' mich wohl in meinem Körper!?»

Muss frau wirklich Idealmaße haben, um sich wohl zu fühlen? Die Schülerinnen untersuchen, welche Bedeutung Fitness für ihr Selbstbild hat. **Mit Materialien zu den Themen Gewicht, Ernährung und Training.**

# 21



## 46 FITango

Eine Bewegungsgestaltung aus Fitness und Tango – eine Mischung, die den Fitnesswahn kritisch, aber humorvoll unter die Lupe nimmt. **Mit Medientipps, Infos zum Tango und Vorschlägen für Bewegungsaufgaben.**

## 50

### Fit für Badminton?

Um diese Frage zu beantworten, entwickeln die Schüler einen Badmintontest. Sie erarbeiten spezifische Aufgaben und diskutieren die Ergebnisse. **Mit Beispielaufgaben.**



## FORUM

### 1 Editorial

ZUM THEMA

### 55 Motorische Vielseitigkeitsschulung ist wichtiger als massives Üben!

Claudia Voelcker-Rehage

### 59 BUCHTIPPS/KOMMENTAR

REZENSION

### 60 Schüler im Sportunterricht

Silke Sinning

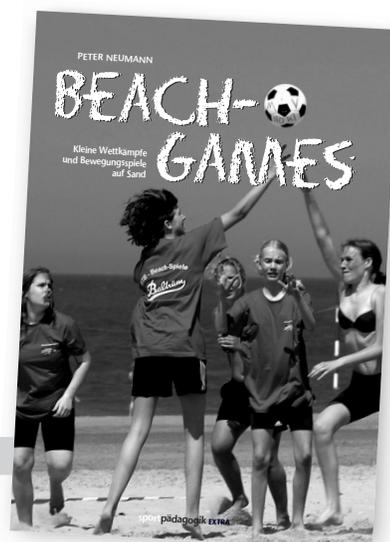
IDEENMARKT

### 61 Bahn frei!

Rüdiger Klupsch-Sahlmann

AKTUELLES/IMPRESSUM/VORSCHAU

neben dem Editorial



## EXTRA

### 23–38 Beach-Games Kleine Wettkämpfe und Bewegungsspiele auf Sand

Peter Neumann

Beachsport ist in: Immer mehr Schulen haben eigene Beachanlagen, denn auf Sand zu spielen macht Spaß und ist konditionell anspruchsvoll. Es muss aber nicht gleich Beachsoccer oder Beachvolleyball sein – auch für kleine Spiele und Wettkämpfe gibt es packende Beach-Varianten. **Mit Tipps und vielen Ideen für Schule und Klassenfahrt.**

**Zum Herausnehmen!**