

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	15
<b>Einführung: Methoden im Sport</b> .....	18
Harald Lange, Silke Sinning	
Einleitung .....	18
Methoden und ihre Relevanz für die Praxis .....	19
Zusammenhang zwischen Bewegungsbegriff und methodischem Konzept .....	20
Themenkonstitution .....	28
Literatur .....	33

## A Bewegungslernen

<b>Erfahrungslernen</b> .....	37
Harald Lange	
Einleitung .....	37
Problemanriss .....	37
Begriff der Erfahrung und des Erfahrungslernens .....	38
Szenische Annäherung an das Erfahrungslernen .....	40
Prozessorientierter Ansatz .....	42
Reflexionen im Horizont bewegungspädagogischer Zugänge und Annahmen .....	45
Erfahrungsbildung im Sportunterricht .....	48
Dialogisches Bewegungslernkonzept .....	50
Literatur .....	52
<b>Genetisches Lehren und Lernen – eine wahrnehmungs- und erfahrungsgeleitete Methode</b> .....	57
Silke Sinning	
Grundlegende Philosophie .....	57
Martin Wagenschein .....	60
Merkmale des genetischen Lehrens .....	62
Genetisch Lehren .....	64
Exemplarisch Lehren .....	67
Sokratisch Lehren .....	71
Literatur .....	73

<b>Neue Bewegungsbaustelle – vom Methoden- zum erweiterten Lern- und Entwicklungskonzept .....</b>	<b>77</b>
Klaus Fischer	
Ideengeschichte .....	77
Theoriebezüge und didaktisch-methodische Überlegungen .....	80
Grundlegende Bewegungsthemen .....	85
Reflexion und Ausblick .....	90
Literatur .....	91
<b>Trendsport als Feld informellen Lernens .....</b>	<b>93</b>
Eckart Balz, Tim Bindel	
Einleitung .....	93
Lernfeld Trendsport .....	93
Lernanlässe im Trendsport .....	96
Fazit und Denkanstöße .....	102
Literatur .....	104
<b>Vom Sportförderunterricht zum Sportunterricht in inklusiven Settings .....</b>	<b>106</b>
Heike Tiemann, Annette R. Hofmann	
Einleitung .....	106
Sportförderunterricht – ein funktionell-defizitärer Ansatz? .....	106
Inklusion – Herausforderung für den Sport? .....	107
Methodische Ansätze aus sport- und inklusionspädagogischer Perspektive .....	109
Inklusiver Sportunterricht – Praxisbeispiel .....	112
Kurzes Fazit .....	114
Literatur .....	115
<b>Projekte und Projektunterricht im Sport .....</b>	<b>117</b>
Petra Böcker	
Einleitung .....	117
Einfache Methode oder didaktische Konzeption? .....	117
Projekte im Bewegungs-, Spiel- und Sportunterricht .....	127
Fazit .....	132
Literatur .....	133

**Methodische Reihen und differenzierte Erfahrungssituation im Sportunterricht ..... 136**

Markus Stobrawe

Einleitung .....	136
Methodische Reihe .....	136
Differenzierte Erfahrungssituation .....	140
Methodische Reihe oder differenzierte Erfahrungssituation? .....	142
Literatur .....	149

**Rhythmus und Rhythmislernen ..... 151**

Claudia Böger, Andrea Probst

Einleitung und Definition .....	151
Rhythmusgeschichte .....	152
Unterscheidung von Rhythmus und Takt .....	154
Zeit und Bewegung in der Praxis .....	156
Praxisteil .....	157
Literatur .....	163

**Bewegungskoordination – Koordinationslernen ..... 165**

Harald Lange

Einleitung .....	165
Sportwissenschaftliche Modelle zur Bewegungskoordination .....	166
Pädagogischer Zugang: Koordinieren als Kerntätigkeit menschlichen Handelns .....	170
Koordinieren als Funktion verstehen .....	174
Modell der koordinativen Funktionen .....	175
Literatur .....	179

**Bewegungs- und Wahrnehmungserziehung im Kontext ästhetischer Bildung ..... 182**

Harald Lange, Esther Klenk

Problemanriss .....	182
Aufmerksamkeit: kindliches Bewegungsverhalten .....	183
Ästhetische Bildung und Erziehung .....	183
Ästhetisches Verhalten .....	184
Fächerübergreifender Ansatz .....	185
Perspektiven des Bewegungs- und Sportunterrichts .....	186
Ästhetische Bewegungsbildung im Sportunterricht .....	187
Felder bewegungsbezogener Bildungsgelegenheiten .....	188

Wahrnehmung und Weltkonstruktion .....	188
Konsequenzen für das Lehren und Lernen .....	189
Beispiele unterrichtlicher Konkretisierung .....	191
Literatur .....	197
<b>Angewandte Kinesiologie – gehirngerechtes Lernen .....</b>	<b>201</b>
Eckart Meyners	
Problemanriss .....	201
Grundlagen .....	202
Ziele und Chancen im Sport .....	205
Negative Beeinflussungen (Stressoren) .....	207
Brain-Gym: »Gymnastikübungen für das Gehirn« .....	209
Kritik .....	215
Literatur .....	217
<b>Sportartenübergreifende Methodenkonzeption .....</b>	<b>218</b>
Arturo Hotz	
Einleitung .....	218
Funktion versus Form .....	220
Trilogien als logisch strukturierte Schrittfolgen des Denkens .....	221
Inhalte eines fächerübergreifenden Methodikkonzepts .....	223
Methodisches Handeln – konkret .....	226
Abschließende Reflexionen und Fazit .....	233
Literatur .....	234
<b>B Körperarbeit .....</b>	<b>238</b>
<b>Kraft und ihre methodische Entwicklung: Muskeltraining im Schulsport .....</b>	<b>238</b>
Jürgen Gießing, Jan Hasper	
Vorbemerkung .....	238
Einleitung .....	238
Dimensionen des Krafttrainings .....	239
Parameter eines gesundheitsorientierten Muskeltrainings für den Schulsport .....	240
Bildungschancen einer Unterrichtsreihe zum Muskeltraining .....	242
Überlegungen zur Unterrichtsplanung .....	247
Vorschlag zum Einstieg in eine Unterrichtsreihe .....	248
Eine Stunde mit Theorie-Praxis-Verzahnung .....	251

Reflexion und Ausblick .....	254
Literatur .....	255
<b>Sensomotorik – Integration von Koordination und Kraft</b> .....	259
Stephan Turbanski, Martin Giese	
Einleitung .....	259
Sensomotorik in Abgrenzung zur Propriozeption .....	259
Bedeutung der Sensomotorik in der Sportpraxis .....	262
Sensomotorisches Training im schulischen Sportunterricht .....	264
Schulische Rahmenbedingungen und Einsatzmöglichkeiten .....	266
Praktisch illustrierte Unterrichtsexempel .....	268
Literatur .....	270
<b>Schnelligkeit</b> .....	273
Gerd Thienes, Martin Baschta	
Einleitung .....	273
Trainingswissenschaftliche Grundlagen: Modelle zur Schnelligkeit .....	273
Methodik des Schnelligkeitstrainings .....	275
Schnelligkeit als Thema im Sportunterricht und Vereinstraining .....	281
Ausblick .....	284
Literatur .....	285
<b>Beweglichkeit</b> .....	287
Volker Lange-Berlin, Jürgen Freiwald	
Einleitung .....	287
Sportwissenschaftliche Grundlagen .....	287
Training der Beweglichkeit .....	288
Beweglichkeit und Beweglichkeitstraining im Sportunterricht .....	292
Ausblick .....	293
Literatur .....	294
<b>Methoden im Ausdauersport</b> .....	296
Olaf Hoos, Kuno Hottenrott	
Einleitung .....	296
Ausdauer – Verständnis und Definition .....	296
Ausdauertrainingsbereiche .....	297
Proportionierung der Intensitätsbereiche .....	298

Ausdauermethoden .....	299
Reflexion und Fazit .....	308
Literatur .....	309
<b>Adipositas und Bewegungsintervention in Schulen .....</b>	<b>313</b>
Christine Graf	
Hintergründe .....	313
Folgen körperlicher Inaktivität .....	314
Prävention der kindlichen Adipositas .....	315
Sport und Bewegung bei kindlicher Adipositas .....	319
Praktische Aspekte .....	320
Ausgewählte Risiken im Sport und bei körperlicher Aktivität .....	323
Fazit .....	325
Literatur .....	325
<b>Methoden zur körperlich-geistigen Entspannung .....</b>	<b>330</b>
Simone Lang	
Einleitung .....	330
Methoden der körperlich-geistigen Aktivierung und Entspannung .....	333
Literatur .....	340
<b>Methodik der Klinischen Bewegungstherapie bei psychischen Erkrankungen .....</b>	<b>342</b>
Gerd Hölter	
Einleitung .....	342
Verfahren, Methoden, Techniken .....	342
Autonome Methodik .....	345
Therapeutische Methodik .....	347
Exkurs: Methoden und Techniken in der Tanztherapie .....	355
Modell einer Methodik der Klinischen Bewegungstherapie .....	356
Resümee .....	359
Literatur .....	360
<b>Psychomotorik .....</b>	<b>362</b>
Helmut Köckenberger	
Einleitung .....	362
Bewegung .....	362
Grundlagen und Prinzipien der Psychomotorik .....	366

Didaktik und Methodik .....	372
Beispiele der Psychomotorik .....	379
Literatur .....	385
<b>Methoden im Feld des Gesundheitssports .....</b>	<b>387</b>
Filip Mess, Alexander Woll	
Relevanz und Aktualität von körperlich-sportlicher Aktivität .....	387
Gesundheitssport – eine Einführung .....	388
Ziele, Inhalte, Methoden .....	388
Beispielhafte Umsetzung der methodischen Position .....	396
Zusammenfassung und Perspektiven .....	399
Literatur .....	399
<b>Stationslernen und Circuittraining .....</b>	<b>405</b>
Silke Brand	
Verhältnis von Zirkeltraining und an Stationen lernen .....	405
An Stationen lernen: wichtige Kernelemente und Prinzipien .....	406
Zirkeltraining als Lernen an Stationen .....	408
Durchführung der Unterrichtseinheit .....	409
Fazit .....	411
Literatur .....	413

## **C Bewegungserleben**

<b>Explorieren und Erfinden .....</b>	<b>416</b>
Verena Freytag, Silke Sinning	
Einleitung .....	416
Explorieren .....	417
Explorieren versus Experimentieren .....	418
Erfinden und Entdecken .....	419
Exploration im Tanz .....	420
Explorieren und Erfinden im Spiel .....	421
Pädagogische Potenziale des Explorierens und Erfindens .....	423
Methodische Orientierungen .....	424
Beispiele aus der Praxis .....	427
Literatur .....	428

<b>Improvisieren – Magie des Augenblicks</b> .....	431
Marianne Bäcker	
Einleitung .....	431
Improvisieren auch im Sport? .....	432
Improvisieren mit Bewegung im Tanz .....	432
Pädagogische Bedeutung der Improvisation .....	433
Wie kann Improvisationsfähigkeit vermittelt werden? .....	434
Improvisieren lernen – ein Unterrichtsbeispiel .....	436
Improvisation als Lehrkunst .....	440
Literatur .....	441
<b>Gestalten</b> .....	444
Carmen Cabrera-Rivas	
Einführende Fragen .....	444
Gestalt – Gestalten – Gestaltung .....	448
Gestalten mit der Bewegung .....	449
Schlussbemerkung .....	456
Literatur .....	456
<b>Darstellen, Vorführen, Aufführen – vom Bewegungsspiel zum Bewegungstheater</b> .....	458
Nils Neuber	
Einleitung .....	458
Kreative Bewegungserziehung – Bewegungstheater .....	458
Methodische Grundlagen .....	464
Unterrichtsbeispiel .....	472
Schlussbemerkung .....	474
Literatur .....	474
<b>Fächerübergreifendes Unterrichten in der Grundschule mithilfe erzählender Texte</b> .....	477
Petra Vogel, Christa Kleindienst-Cachay	
Einleitung .....	477
Formen des fächerübergreifenden Unterrichts .....	477
Mehrperspektivische, fächerübergreifende Bearbeitung eines Sachbereichs .....	478
Arbeit mit dem Bilderbuch »Wo die wilden Kerle wohnen« .....	480
Welche Kompetenzen können gefördert werden? .....	487
Literatur .....	489



<b>Erlebnisorientiertes Lehren und Lernen</b> .....	494
Martin Scholz	
Einleitung .....	494
Grundlagen .....	494
Lehr-Lern-Prozess .....	495
Methodisch-didaktischer Zugang .....	496
Zusammenfassung .....	503
Literatur .....	504
<b>On Tour</b> .....	505
Frank Brückel	
Einleitung .....	505
Erfahrungen in der Schule .....	505
»On Tour« als Teil der Sport- und Bewegungspädagogik .....	507
»On Tour« konkret .....	510
»On Tour« als Beitrag zur Schulentwicklungsarbeit .....	514
Literatur .....	514
<b>Bewegungs- und Erlebnislandschaften bauen</b> .....	515
Heike Beckmann	
Einleitung .....	515
Begriffliche Klärungen und Ursprünge .....	515
Bewegungspädagogische Grundlagen .....	518
Konzept zum Einsatz von Bewegungslandschaften .....	520
Bewegungslandschaften bauen – eine kritische Betrachtung .....	524
Literatur .....	525
<b>Parkour</b> .....	527
Christian Heinlin, Harald Lange	
Einleitung .....	527
Erlebnisreiches »Sichbewegen« in Grenzbereichen .....	527
Parkour – Annäherung .....	528
Ausdifferenzierungen von Parkour .....	529
Unterrichtsbeispiel .....	533
Literatur .....	535

<b>Soziallernen – Methoden sozialen Lernens</b> .....	537
Ulf Gebken	
Gegenstandsbezogene Einführung .....	537
Soziales Lernen, was ist das? .....	537
Soziales Lernen in der sportdidaktischen Diskussion .....	538
Methodische Inszenierung .....	542
Ausblick .....	546
Literatur .....	546
<b>Fernöstliche Körperarbeit</b> .....	548
Kirsten-Antara Hotz	
Einleitung .....	548
Funktion .....	548
Struktur .....	549
Beispielhaftes methodisches Vorgehen .....	556
Abschließende Gedanken .....	559
Literatur .....	560
<b>Bewegungskünste</b> .....	562
Peter Kuhn	
Stimmungsbilder .....	562
Alles Bewegungskünste oder was? .....	563
Pädagogisch-didaktische Grundlegung .....	563
Hilfreiche Grundkenntnisse und -fähigkeiten der Lehrkraft .....	565
Handwerker in der Bewegungskünstewerkstatt .....	567
Methodische Reflexion .....	571
Von Schneckenhäusern und Showbühnen .....	572
Fazit: eine echte Herausforderung .....	573
Literatur .....	577
<b>Autorenverzeichnis</b> .....	580
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	588