



Inhalt

Vorwort der Reihenherausgeber	12
Einleitung	14
Harald Lange: Fitness im Schulsport	15
Martin Baschta: Fitness testen? Fitness zum Thema machen!	28
I Kraft, Ausdauer und Gerätetraining	42
1 Klaus Wichmann: Sporthalle als Fitnessstudio	43
1.1 Bildungsbezogene Leitvorstellungen	43
1.2 Fitnessorientiertes Krafttraining	44
1.3 Pädagogische Perspektive „Sich fit halten“	46
1.4 Inszenierung: Sporthalle als Fitnessstudio	48
1.4.1 Das Unterrichtsvorhaben im Überblick	49
1.4.2 Das Unterrichtsvorhaben im Detail	50
1.5 Fazit	54
2 Martin Baschta & Harald Lange: Laufspiele – spielerisch laufen und laufend spielen	63
2.1 Training oder Spiel?	64
2.2 Zur spielerischen Inszenierung von Sportunterricht und Training	64
2.2.1 Zu Facetten der Spieltheorie	63
2.2.2 Funktionslust	66
2.2.3 Momente und Kennzeichen des Spiels	67
2.2.4 Didaktisches Ziel: Kinder in Spiele verwickeln!	68
2.3 Praxisperspektiven der Laufspiele	68
2.4 Zwei exemplarische Unterrichtsstunden	70
2.4.1 Schätze suchen	70
2.4.2 Fußball-Fahrtspiele	71
3 Dennis Sandig & Mirco Beyer: Triathlon – ein Ausdauerprojekt für die Schule	74
3.1 Was ist Triathlon?	74
3.1.1 Physiologische und psychologische Effekte	76
3.2 Didaktisch-methodische Überlegungen	78
3.2.1 Gesundheitsförderung als Sinnbezug	78



3.3	Triathlon in der Schule	79
3.3.1	Die Triathlon Schultour – Wettkampf bildet!	80
3.3.2	Projektwoche Triathlon	80
3.3.3	Der Schultriathlon	81
3.4	Zwei exemplarische Unterrichtsstunden	82
3.4.1	Fahrradfahren: Schulung des Gleichgewichts	82
3.4.2	Hallentriathlon: Schulung der Ausdauer	87
3.5	Fazit	89
4	Matthias Obinger: Zirkeltraining	91
4.1	Zirkeltraining im Schulsport	91
4.1.1	Übungsbeispiel „Hürdenüberquerungen“	92
4.2	Unterrichtsorganisation	93
4.3	Übungsbeispiele	94
4.3.1	Koordination (Station A)	94
4.3.2	Schnelligkeit (Station B)	97
4.3.3	Kraft (Station C)	100
4.3.4	Ausdauer (Station D)	102
II	Anspannen und entspannen	106
5	Gerd Thienes & Sönke Kamp: Dehnen und beweglich werden im Sportunterricht	107
5.1	Beweglichkeit, Dehnfähigkeit, Gelenkigkeit und Flexibilität	107
5.2	Stretching im Sportunterricht	111
5.3	Thematisierung und Vermittlung	112
5.3.1	Postulat der Sinnhaftigkeit	113
5.3.2	Postulat der Machbarkeit	114
5.4	Zwei exemplarische Unterrichtsstunden	114
5.4.1	Kampfsport-Medley – Beweglichkeit anhand des Kampfsports erfahren und entwickeln	115
5.4.2	Dehnen und Beweglichkeit im Kampfsport – Entwicklung eines Basisprogramms	116
5.5	Fazit	120
6	Gabriel Duttler & Matthias Engel: Koordinieren und Koordinationsfitness	122
6.1	Sportwissenschaftliche Modelle zur Bewegungskoordination	123



6.2	Das Modell der koordinativen Funktionen	125
6.3	Übungen zur Ausbildung einer Koordinationsfitness	128
6.4	Fazit	138
7	Kirsten-Antara Hotz: Yoga versus Fitness – Gegensatz oder willkommene Ergänzung?	140
7.1	Yoga	140
7.2	Fitness – „Fit-Sein“	141
7.3	Yoga und Fitness	141
7.4	Kerngedanke zur Yoga-Übungspraxis	142
7.5	Praktische Umsetzungsmöglichkeiten von Yoga in der Schule	144
7.6	Ausgewählte Praxisbeispiele	145
7.6.1	Übungen zum Umgang mit angestauter Energie	146
7.6.2	Bewegungen und Haltungen zur Harmonisierung von Körper, Atem und Geist sowie zur Stärkung des Energiesystems	147
7.6.3	Übungen zur Beruhigung und Zentrierung	151
7.6.4	Rituale zu Beginn des Unterrichts oder bei einer neuen Aufgabe, um Sicherheit zu vermitteln	151
7.6.5	Visualisierungen	154
7.6.6	Entspannungsübungen	155
7.7	Ein Gedanke zum Schluss	155
III	Tanz und Körperarbeit mit Partnern	158
8	Andrea Probst: „Noch vier, noch drei, noch zwei, noch eins, meins!“ – eigene Aerobicchoreografien entwerfen	159
8.1	Aerobic im Fitnessstudio	159
8.2	Aerobic im Sportunterricht	160
8.2.1	Aerobic als Fitnessstraining	161
8.2.2	Das Unterrichtsvorhaben im Überblick	163
8.2.3	Das Unterrichtsvorhaben im Detail	163
8.3	Fazit	174
9	Andreas Petko: Zumbatomic® – wenn Kinder Lust am Tanzen bekommen	176
9.1	Zumbatomic® – eine sportliche Party	176
9.2	Das Zumbatomic®-Konzept	177
9.3	Zumbatomic® in der Praxis	178



9.4	Die Songstruktur	180
9.5	Methodische Prinzipien	181
9.5.1	Einfache Strukturierung der Choreografie	181
9.5.2	Bewegungsfreiraum zulassen	183
9.5.3	Individuelle Bewegungserfahrungen gewähren	184
9.5.4	Ein klar erkennbarer roter Bewegungsfaden	184
9.6	Zwei exemplarische Unterrichtsstunden	184
9.6.1	Eigene Choreografien entwickeln	184
9.6.2	Wir verbessern unsere Fitness	188
9.7	Fazit	193
IV	Wasser, Strand und Aquatraining	196
10	Annette R. Hofmann & Bettina Straub: Trendsport im Wasser – Aquafitness für die Sekundarstufe I	197
10.1	Physikalische Vorteile des Wassers für die Aquafitness	198
10.2	Bewegungsbausteine	199
10.2.1	Aquajogging	200
10.2.2	Poolwork	201
10.2.3	Laufformen im tiefen Wasser (mit und ohne Auftriebsmittel)	201
10.2.4	Spiele im Wasser	202
10.2.5	Aquarobic	203
10.2.6	Triathlon	203
10.2.7	Staffeln	204
10.2.8	Unterwassertrampolin	205
10.3	Zwei exemplarische Unterrichtsstunden	205
10.3.1	Triathlon im Wasser	205
10.3.2	Poolwork im flachen und tiefen Becken	207
10.4	Fazit	209
11	Jonathan Pargäzti: Aquajogging	212
11.1	Aquajogging – trainingspädagogische Facetten einer Thematisierung im Sportunterricht	212
11.1.1	Bildungspotenziale im Aquajogging?	213
11.1.2	Spielerisch mit dem Wasser(-Widerstand) ungehen und trotzdem trainieren	213



11.2	Praxisvorschläge	214
11.2.1	Vorbemerkungen	214
11.2.2	Heranführende Übungs- und Spielformen zum Laufen im Wasser	215
11.2.3	Praxisideen für ein ausdauerorientiertes Lauftraining im Wasser	222
12	Thomas Kurth: Fitness im Sand – wertvoller Sand im Getriebe	229
12.1	Bewegungen im Sand	229
12.1.1	Sand schafft neue Belastungsreize	229
12.1.2	Bewegungen im Sand sind schonend	229
12.1.3	<i>Der instabile Untergrund fördert die Koordination</i>	230
12.2	Sich-Bewegen im Sand	230
12.2.1	Organisatorische Hinweise	230
12.3	Mögliche Unterrichtsthemen	232
12.3.1	Das Unterrichtsvorhaben im Überblick: Kontrast	234
12.3.2	Das Unterrichtsvorhaben im Detail	235
12.3.3	Das Unterrichtsvorhaben im Überblick: Fitness	240
12.3.4	Das Unterrichtsvorhaben im Detail	240
12.4	Fazit	247
V	Hand- und Spielgeräteeinsatz	250
13	Björn Eichmann & Dennis Wolke: Der Medizinball als vielseitiges Übungsgerät im Schulsport	251
13.1	Trainingswissenschaftliche Hinweise zum Umgang mit dem Medizinball	252
13.2	Übungen mit dem Medizinball	254
13.2.1	Ballgewöhnung	255
13.2.2	Übungsauswahl	257
14	Andrea Menze-Sonneck: Rope Skipping – wie aus einem Fitnesstrend eine pädagogisch bedeutsame Schulsportart wird	268
14.1	Rope Skipping	269
14.1.1	Vom traditionellen Kinderspiel	269
14.1.2	. . . zum modernen Fitnesssport	269
14.2	Wie die Fitnessperspektive und Rope Skipping im Sportunterricht zusammenkommen	270



14.3	Darstellung eines Unterrichtsvorhabens	273
14.3.1	Das Unterrichtsvorhaben im Überblick	274
14.3.2	Das Unterrichtsvorhaben im Detail	275
14.4	Fazit	285
15	Thomas Leffler: Mehr als nur ein Ball – Training mit dem Gymnastikball	287
15.1	Gymnastikball	287
15.2	Vermittlung	289
15.2.1	Das Unterrichtsvorhaben im Überblick	291
15.2.2	Das Unterrichtsvorhaben im Detail	291
15.3	Die Übungen im Überblick	293
15.3.1	Ballgewöhung	293
15.3.2	Mobilisation	295
15.3.3	Koordination	297
15.3.4	Kräftigung	299
16	Christoph Anrich: Propriozeption mit Kleingeräten	314
16.1	Gesetz der neuronalen Bewegungssteuerung	314
16.2	Training der Propriozeption mit Kleingeräten im Sportunterricht	316
16.3	Unterrichtsorganisation	317
16.4	Übungsbeispiele	318
16.4.1	Federbrett	318
16.4.2	Fußbrettwalze und Halbkugel	319
16.4.3	Stabilisator	322
16.4.4	Pedalo	323
16.4.5	Rodeosell	326
16.4.6	Rola-Bola	327
16.4.7	Fun-Wippbrett	328
16.4.8	Balance-Parcours	329
16.5	Fazit	332
	Bildnachweis.....	334