

# Inhalt

<b>Vorwort der Reihenherausgeber .....</b>	<b>12</b>
<b>Einleitung .....</b>	<b>14</b>
Harald Lange: Fitness im Schulsport .....	15
Martin Baschta: Fitness testen? Fitness zum Thema machen! .....	28
<b>I Kraft, Ausdauer und Gerätetraining .....</b>	<b>42</b>
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
<b>II</b>	<b>Anspannen und entspannen .....</b>	<b>106</b>
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
<b>III</b>	<b>Tanz und Körperarbeit mit Partnern .....</b>	<b>158</b>
8	Andrea Probst: „Noch vier, noch drei, noch zwei, noch eins!“ – eigene Aerobicchoreografen entwerfen .....	159
8.1	Aerobic im Fitnessstudio .....	159
8.2	Aerobic im Sportunterricht .....	160
8.2.1	Aerobic als Fitnesstraining .....	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
<b>IV</b>	<b>Wasser, Strand und Aquatraining .....</b>	<b>196</b>
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 Pargäz: Aquajogging .....	212
11.1	Aquajogging – trainingspädagogische Facetten einer Thematisierung im Sportunterricht .....	212
11.1.1	Bildungspotenziale im Aquajogging? .....	213
11.1.2	Spielegerisch 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	Der instabile Untergrund fördert die Koordination .....	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
<b>V</b>	<b>Hand- und Spielgeräteinsatz .....</b>	<b>250</b>
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	Ballgewöhnung .....	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-Wipfbrett .....	328
16.4.8	Balance-Parcours .....	329
16.5	Fazit .....	332
	Bildnachweis.....	334