

## LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

die Schulen sind zwar wieder offen, von schulischer Normalität kann allerdings noch nicht die Rede sein. Die Corona-Pandemie ist allgegenwärtig und macht auch und vor allem vor dem Sportunterricht nicht halt.

Bewegung ist wichtig, doch wie lässt sie sich in Zeiten wie diesen, mit Maskenpflicht und Abstandsregeln, im Schulkontext umsetzen?

In diesem Heft haben wir einige kreative Ideen für kontaktlosen Sportunterricht zusammengefasst, die in verschiedenen Magazinen des Friedrich Verlags erschienen sind.

Ich hoffe, Ihnen mit den Ideen der Autorinnen und Autoren in diesem Heft Anregungen für die kommenden Wochen und Monate geben zu können und wünsche Ihnen Mut und Motivation, sich den Herausforderungen dieser ungewöhnlichen Zeit zu stellen.

Eine anregende Lektüre und bleiben Sie gesund,

C. Felchner

**Im Abo enthalten:  
sportpädagogik digital**

So erhalten Sie Zugang  
zur digitalen Ausgabe:  
[www.friedrich-verlag.de/  
digital/](http://www.friedrich-verlag.de/digital/)



### 3

#### Alles eine Frage des Gleichgewichts

Balancieren macht Spaß. Kinder suchen sich draußen fast von allein Möglichkeiten dazu. Dieses Unterrichtsvorhaben zeigt, wie sich der „Bewegungsprozess Balancieren“ vermitteln lässt.



### 6

#### Progressive Muskelrelaxation für Kinder

Leicht zu erlernen und ein wirkungsvolles Mittel gegen Stress: die Progressive Muskelentspannung. In diesem Beitrag werden Voraussetzungen, Vorbereitung und Umsetzung in der Schulpraxis aufgezeigt.



# 10

## Werfen mit dem Schweifball

Altersgemäße Wurftechniken mit einem selbst gebastelten Wurfgerät, dem Schweifball, erlernen – darum geht es in diesem Beitrag.



# 22

## Vom Werfen zum Stoßen

Schülerinnen und Schüler untersuchen in diesem Beitrag die Einflussfaktoren auf ihre Wurfweite, analysieren im Vergleich dazu die Einflüsse auf ihre Stoßweite und entwickeln die Stoßauslage im Kugelstoßen.

## ZUM THEMA

- 2 **Kontaktloser Sport**  
Carola Felchner

## PRAXIS

- PRIMARSTUFE
- 3 **Alles eine Frage des Gleichgewichts**  
Christian Scheinert/Marko Seeg
- PRIMARSTUFE
- 6 **Progressive Muskelrelaxation für Kinder**  
Rüdiger Hein
- SEKUNDARSTUFE I
- 10 **Werfen mit dem Schweifball**  
Michael Belz
- SEKUNDARSTUFE I
- 16 **Affentennis spielen**  
Helga Leineweber/Petra Leineweber
- SEKUNDARSTUFE I
- 22 **Vom Werfen zum Stoßen**  
Monique Krause/Arne Schumann
- SEKUNDARSTUFE I
- 32 **Fit trotz Homeschooling**  
Daniel H. Schreier
- SEKUNDARSTUFE I
- 38 **Hip-Hop für (Nicht-)Tänzer**  
Andreas Simon
- SEKUNDARSTUFE I
- 43 **Was traue ich mir zu auf dem Minitrampolin?**  
Melanie Lachmund
- SEKUNDARSTUFE I/II
- 48 **Ultimate Frisbee**  
Natalie Moser

## MAGAZIN

- 54 **Unterrichtsidee**  
Marc Habler/Jürgen Kittsteiner
- 56 **Rezension: Best of! 70 innovative Bewegungsspiele**  
Peter Neumann
- 57 **Impressum/Aktuelles**

## EXTRA

**Spielerische Ausdauerschulung (S. 28 ff), inkl. Materialkarten**