

# Power mit Materialien

## PRAXIS IN BEWEGUNG

### 4 Power mit der Kiste

Laufen, Springen und Werfen mit Bananenkisten

BIRGITT-ALEXA LIEGMANN

### 10 Power mit Pommes

Übungen und Wettkampfformen mit Schaumstoffbalken

RENATE SCHUBERT

### 20 Joghurtbechertennis

Regeln finden, verabreden und verändern

MAJA REICHARDT/MAIKE BODE

### 26 Wilde Spiele mit Noodles

Von Schwertkämpfen und Mutproben

HEINZ FROMMEL

### 30 Tubing

Power mit elastischen Bändern

GABRIELE MÜLLER

### 36 Hip Hop meets Basketball

Crossover-Sport in der Schule – eine coole

Mischung!

MARTINA BRAUN



Karteikarten  
in der Heftmitte

4



Fast jeder Sportlehrer hat die Bananenkiste schon eingesetzt, ist sie doch umsonst zu haben, recht stabil und zudem vielseitig einsetzbar. Neue und bewährte Ideen zum Laufen, Springen und Werfen mit der Bananenkiste bringen Schwung in die Sporthalle.

10



Wie variantenreich die sogenannten Pommes im Sportunterricht einsetzbar sind, zeigt der Beitrag auf Seite 10. Die Laufübungen in Kombination mit Wurf- und Schussübungen sind sowohl koordinativ als auch konditionell anspruchsvoll. Eine Übersicht zum Heraustrennen am Ende des Heftes zeigt eine Auswahl an Organisationsformen, die mit den günstig zu erwerbenden Schaumstoffstreifen möglich sind.

46

Alascian Rugby ist ein Kleines Spiel, das Sie mit geringstem Materialaufwand ganz schnell und fast überall realisieren können.

20



Ein Alltagsmaterial, das bisher wohl eher selten im Sportunterricht eingesetzt wurde, ist der Joghurtbecher. Er ist leicht zu beschaffen, gut zu verstauen (stapelbar) und eignet sich hervorragend zum Fangen und Werfen von Tennis- oder anderen Bällen. Lassen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler (Rückschlag-)Spiele mit diesem Alltagsmaterial erfinden.

**MAGAZIN**

BÜCHER ZUM THEMA

**44 Power mit Materialien**

BIRGITT-ALEXA LIEGMANN

SPIELE SPIELEN

**46 Alascian Rugby**

BIRGITT-ALEXA LIEGMANN

FORSCHUNG IN BEWEGUNG

**47 Kooperation von Schule & Sportverein**

Sportpolitische Forderungen und empirische Befunde

DETLEF KUHLMANN

VORGELSESEN

**50 Ist der Sportlehrerberuf in Gefahr?**

Sportlehrkräfte und Profession

DETLEF KUHLMANN

VORGESPULT

**53 „Die DVD ist super! Schau mal rein!“**

Attraktiven Sportunterricht sicher gestalten

CHRISTIAN SCHWEIHOFFEN

**55 VORSORTIERT**

**56 VORSCHAU · IMPRESSUM**

26



Die Poolnoodle ist aus dem Schwimmunterricht nicht mehr wegzudenken. Im regulären Sportunterricht sieht man sie bisher jedoch noch eher selten. Das muss nicht so bleiben, wie die Schwertkämpfe, Mutproben und Hockeyspiele des Beitrages zeigen.

30



Richtig anstrengend sind die Kräftigungsübungen mit den Tubes bzw. dem Theraband. Hier können sich gerade die Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I voll auspowern.

47

Wie sieht sie aus, die Kooperation von Schule und Verein? Wo und welcher Art findet sie statt? Welche sportpolitischen Forderungen ergeben sich? Diesen Fragen geht Detlef Kuhlmann in seinem Überblicksbeitrag nach.

36



Die Unterrichtsidee verbindet zwei zunächst völlig getrennt erscheinende Sportarten: Tanz und Basketball. Hier werden Mädchen und Jungen zugleich angesprochen, auch wenn sie sich zunächst eher von einer der beiden Sportarten angezogen fühlen. Die Stationskarten in der Heftmitte unterstützen Sie bei der direkten Umsetzung der Unterrichtseinheit.