

Power mit dem Partner

PRAXIS IN BEWEGUNG

4 Ein Kampfkreis

Das etwas andere Zirkeltraining

GABRIELE MÜLLER

8 Fußballtechniken üben

Vermittlung von Individualtechniken beim Fußball

KARINA REUSCHEL/JEANETTE HEINEMANN

16 Power auf der Matte

Im fairen Kampf die eigenen Kräfte erproben

KONRAD FLAIG

22 Fit sein macht Schule

Ein Kraftzirkel mit dem Partner

ANNIKA SCHNEIDER



Karteikarten
auf Beihefter

26 Tennis mit Herz

Ausdauerschulung mit dem Tennisschläger

CHRISTIN HUBER

32 Jumpstyle zu zweit

Tanzpower auf modern

CHRISTINE WAGNER



Karteikarten
auf Beihefter

4



Dieser Kraftzirkel für die jüngeren Schülerinnen und Schüler besteht aus vielen kleinen Kampfspielen, in denen sich die Partner über einen kurzen Zeitraum miteinander messen können. Geschult werden dabei sowohl Kraft und Ausdauer als auch Koordination.

8



Gemeinsam lernen die Schülerinnen und Schüler in Paaren verschiedene Individualtechniken. Hierbei können sie nur zu zweit erfolgreich sein. Etliche Kopiervorlagen zu den einzelnen Übungen unterstützen Sie in der Vorbereitung der einzelnen Übungen.

16



Mithilfe eines vierstufigen Konzeptes lernen die Schülerinnen und Schüler den fairen Kampf gegeneinander. Dabei geht es zunächst darum, im Miteinander Vertrauen zu schaffen sowie in ersten Wettkämpfen gegeneinander Spannung und Entspannung zu erfahren, um anschließend im spielerischen Kampf gegeneinander bestehen zu können.

MAGAZIN

BÜCHER ZUM THEMA

38 Power mit und ohne Partner

BIRGITT-ALEXA LIEGMANN

SPIELE SPIELEN

40 Powerball

Viele Spiele in einem vereint

MICHAEL GLANEMANN

INTERVIEW

42 Bedeutung der Frauen-WM für den Schulsport

Verstärkte Zusammenarbeit von Schule und Verein durch „TEAM 2011“

DETLEF KUHLMANN

VORGELESEN

44 Ungewissheit

Eine „gewisse“ sportpädagogische Herausforderung

DETLEF KUHLMANN IM GESPRÄCH MIT STEFFI JONES

46 VORSORTIERT

48 VORSCHAU · IMPRESSUM

22



Dieser Kraftzirkel lässt sich hervorragend auch mit großen Gruppen in der Sekundarstufe I sowie der Oberstufe realisieren. Durch die Art der Organisation (je drei Paare zugehörig zu einer Station) werden die Erholungszeiten aktiv und sinnvoll durch Beobachtungen der ausführenden Mitschülerinnen und Mitschüler genutzt.

26



Der Beitrag überträgt die Idee des Cardio Tennis auf die Anforderungen in der Schule, sodass Sie auch in größeren Gruppen und in der Sporthalle das Sportspiel Tennis sinn- und freudvoll mit einer Schulung der Ausdauer verbinden können.

32



Jumpstyle ist ein noch recht neuer Tanztrend, der den Sportunterricht für Jungs und Mädchen durch seine powervollen Schritte und Sprünge sowie seine mitreißende Musik noch attraktiver macht.