

Ausdauersport

PRAXIS IN BEWEGUNG

4 Ausdauer in der Grundschule

Eine Kombination mit koordinativen Aufgabenstellungen

JOCHEN KUCERA

8 Ausdauertraining in der Sek. I

Ausdauertraining mit theoretischem Basiswissen ergänzen

DANIEL FRIRDICH/PROF. DR. STEFAN KÖNIG

16 Ausdauer beim Schwimmen

Mit attraktiven Übungen die Ausdauer schulen

TINA MOLLENHAUER

21 Run & Bike

Eine attraktive Form der Ausdauertraining in der Schule

DR. DIETMAR LÜCHTENBERG

26 Line Dance

Heute wird nicht aus der Reihe getanz

BIRGITT-ALEXA LIEGMANN

32 Kraftausdauer beim Schwimmen

Schulung der Kraftausdauer beim

Delfinschwimmen

CHRISTINE KREUTZER



Karteikarten im Mittelteil

4



Ist Ausdauertraining in der Grundschule überhaupt sinnvoll und wie könnte eine kindgerechte Schulung der Ausdauer aussehen? Diese und andere Fragen beantwortet der Beitrag und hält eine Sammlung motivierender Übungsbeispiele bereit.

8



Das Unterrichtsmodell bietet eine sechswöchige Unterrichtseinheit zur Ausdauer, wobei sich die Schülerinnen und Schüler neben den zwei praktischen Ausdauerreizen pro Woche auch theoretisch mit dem Thema auseinandersetzen.

16



Auch ausdauerndes Schwimmen kann Spaß machen: Der Beitrag stellt abwechslungsreiche und attraktive Übungen zur Schulung der Ausdauer beim Schwimmen vor. Auch bei geringem Platzangebot lassen sich die Übungen mit Partner, allein und mit Geräten, die verschiedenen Schwierigkeitsstufen zugeordnet sind, gut umsetzen.

MAGAZIN

SPIELE SPIELEN

37 Handball-Brennball

Outsider meets Klassiker

STEFFEN GREVE

FORSCHUNG IN BEWEGUNG

38 Körperliche Förderung im Schulsport

Was kann der Schulsport wirklich leisten?

PROF. DR. STEFAN KÖNIG

VORGESTELLT

41 Laufen und lesen

Facetten der Laulliteratur

PROF. DR. DETLEF KUHLMANN

VORGELESEN

44 Wichtige Neuerscheinungen aus Sport und Sportwissenschaft

PROF. DR. DETLEF KUHLMANN/BIRGITT-ALEXA LIEGMANN

47 VORSORTIERT

48 VORSCHAU · IMPRESSUM

21



Run & Bike ist eine ideale Möglichkeit für Schülerinnen und Schüler, ihre Belastungsdauer und ihre aktiven Pausen individuell zu gestalten, sei es in der Großgruppe oder in Paaren. Neben einem Fahrrad für jeden zweiten Schüler braucht es nur eine geeignete Wegstrecke oder – nach Absprache mit dem Platzwart – die Laufbahn des Sportplatzes.

26



Das Unterrichtsmodell spricht alle Schülerinnen und Schüler an, die ihre Ausdauer nicht über die klassischen Sportarten Leichtathletik oder Schwimmen verbessern möchten, sondern sich einen tänzerischen Zugang wünschen.

32



In drei Doppelstunden durchlaufen die Schülerinnen und Schüler über verschiedene Stationen ein Kraftausdauerprogramm, bei dem sie mit einem Tandempartner die Ausdauer schulen und ihre Delfintechnik verbessern. Umfangreiches Material in Form von Karteikarten finden Sie dazu im Mittelteil des Heftes.