

Aktiv in der Schule

PRAXIS IN BEWEGUNG

4 „Macht ein Blumen-Selfie“

Den (neuen) Schulhof laufend entdecken

NADINE GERTSCH

8 Einfach mal durchatmen

Achtsam und fokussiert durch den Schulalltag

KIRA SIEWERT

16 Mit allen Sinnen bewegen

Life Kinetik in der Schule

BÖRGE ALBERS

20 Sportevents im Schulalltag

Kompakte Wettbewerbe für alle Klassenstufen

NADINE GERTSCH

24 Wenn Lernende lehren

Ein Modell zur aktiven Gestaltung bewegten Schullebens

SIMON SCHRAGE

Im Abo enthalten: Praxis in Bewegung Sport & Spiel

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

In der Heftmitte: Life-Kinetik-Übungen
zum Beitrag von Seite 16

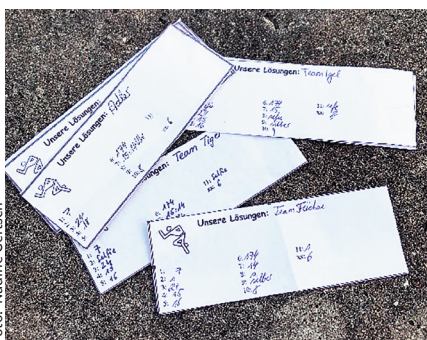


Foto: Nadine Gertsch



Foto: Dirk Siewert



Foto: Borge Albers

4

Neues Schuljahr, neues Schulgebäude, neuer Schulhof – die Schülerinnen und Schüler das neue Umfeld erkunden zu lassen geht spielerisch und mit Spaß: Dieser Beitrag stellt Laufaufgaben samt Selfie-Rallye vor, die sich unkompliziert vorbereiten und durchführen lassen.

8

Pandemie, Social Media, Leistungsdruck: Die heutige Zeit kann ganz schön stressig sein. Dieser Text zeigt, wie sich achtsamkeitsbasierte Übungen in den Unterricht einbauen und aufeinander aufbauen lassen. Für mehr Fokus, für mehr Entspannung. Und mit detaillierter Anleitung.

16

Koordination und Aufmerksamkeit lassen sich ohne großen Materialaufwand verbessern: mit Life Kinetik. Dieser Artikel beschreibt das Prinzip der Life Kinetik und zeigt spezifische Übungen für den Sportunterricht auf sowie solche, die sich für zwischendurch eignen.

MAGAZIN

SPIELE SPIELEN

28 Würfeln und Bärenfänger

Kleine Spiele zur Wiederholung motorischer Inhalte

NADINE GERTSCH

APP

30 Teamtraining per Fernunterricht

Mithilfe der App „Teamfit“ kooperieren

DAVID THALE

31 VORGELESEN

FORSCHUNG IN BEWEGUNG

34 Eine Generation von Nichtschwimmern?

Ein Gespräch mit Dr. Harald Rehn von der DLRG

BÜCHER/NEUVORSTELLUNGEN

37 Lernen und Bewegen

Neuerscheinungen und Bücher zum Heftthema

NADINE GERTSCH | ANNE-CHRISTIN ROTH |

ELKE GRAMESPACHER

39 VORSORTIERT

40 VORSCHAU · IMPRESSUM

Machen Sie mit!
 Wir freuen uns über Ihre Beitragsideen. Die kommenden Heftthemen finden Sie auf Seite 40.



Foto: Nadine Gertsch

20

Schulturniere oder Sporttage können aktuell noch nicht wieder stattfinden. Eine Möglichkeit, um sich dennoch zusammen, sogar schulübergreifend, zu bewegen und zu messen, sind Sportevents über eine Doppelstunde. Dieser Beitrag liefert Anregungen.



Foto: istockphoto/SolStock

24

Sich als Schülerin oder Schüler ins Schulleben einzubringen kann motivierend und identitätsstiftend wirken. Ermöglichen lässt sich dies z. B. über die Ausbildung zur Schulsportassistentin. In diesem Beitrag werden die Einsatz- und Ausbildungsmöglichkeiten beschrieben.



Foto: istockphoto/FatCamera

28

Idee dieses Unterrichtsvorhabens ist es, durch das Verändern altbekannter Spiele vorangegangene Stundeninhalte zu wiederholen. Dies gelingt schon mit wenigen Anpassungen. Vorgestellt werden in diesem Beitrag drei Beispiele, teils mit Varianten.