

# Spannung und Entspannung

## PRAXIS IN BEWEGUNG

### 4 Kick-Box-Workout in der Schule

Kämpfen ohne Risiko

GABRIELE MÜLLER

### 9 Entspannen lernen

Übungen zum Abbau ungesunder

Anspannung

ANDREAS SIMON

### 16 Erlebnispädagogik in der Schule

Warm-up, Teamtask und Gruppenreflexion

MARC FISCHER

### 21 Treffer! Spannung am Korb

Kompetitive Präzisionsspiele im Sportunterricht

MICHAEL KOLB

### 26 Experimentieren mit Yoga

In der Gruppe eigene Körperübungen entwickeln

PETRA SCHMITMEIER

### 31 Schlingentraining

Übungen zur Entwicklung der Muskelkraft

SASCHA GRUSCHWITZ

Materialien im Mittelteil



4

Kampfsport ist bei Schülerinnen und Schülern sehr beliebt. Mit einem Kick-Box-Workout, einer Mischung aus Kampfsportbewegungen und motivierenden Beats, ist eine schweißtreibende Sportstunde garantiert.



9

An- und Entspannung begegnen uns täglich, leider auch Symptome von Verspannungen. Diese lassen sich auf spielerische Weise und in unaufwendigen Übungen – vom „Toaster“ über Fantasiereisen bis zu leichten Massagen – reduzieren.



16

Elemente der Erlebnispädagogik sind eine hervorragende Ergänzung für den Sportunterricht. Warm-up, Teamtask und Gruppenreflexion ermöglichen die Stärkung der Kooperations- und Problemlösefähigkeiten.

## MAGAZIN

### BÜCHER UND MEDIEN

#### **36 Bücher und Medien zum Thema: Spannung und Entspannung**

BIRGITT-ALEXA LIEGMANN

### FORSCHUNG IN BEWEGUNG

#### **38 Kompetenzorientiert tanzen und turnen**

Eine mehrdimensionale Bewertungsmatrix zur Förderung prozess- und produktorientierten Kompetenzerwerbs beim Gestalten im Tanz- und Gruppenturnunterricht an (Hoch-)Schulen

SABINE HAFNER

### SPIELE SPIELEN

#### **41 Burgball**

Ein bewegungsintensives Mannschaftsspiel für alle Altersgruppen

NINA BUCHTERKIRCHEN

#### **42 VORGELESEN**

#### **44 VORGESPULT**

#### **Bewegungslernen mit dem Tablet**

Wie Apps das motorische Lernen unterstützen können

VERENA LUNKE

#### **48 VORSORTIERT**

#### **49 VORSCHAU · IMPRESSUM**



**21**

Ziel der meisten kompetitiven Präzisionsspiele ist es, gegen den Widerstand eines anderen Teams in ein Ziel zu treffen, z. B. in einen Basketballkorb. Die Begeisterung kulminiert im Moment des Gelingens!



**26**

Yoga-Übungen bieten sich auch im Sportunterricht an, um die Körperbeweglichkeit, die Körpererfahrung und das Körperbewusstsein der Schülerinnen und Schüler zu verbessern sowie An- und Entspannungsmomente für Körper und Geist erlebbar zu machen.



**31**

Aktuelle außerschulische Entwicklungen geben Anreize, tradierte Formen des Krafttrainings aufzulösen. Die Übungen sind Versuche, das in Fitnessstudios derzeit sehr beliebte Sling- bzw. TRX-Training für den Schulsport zu adaptieren.