

Ausdauer trainieren

PRAXIS IN BEWEGUNG

4 Das Husky-Schlittenrennen

Spielerische Ausdauererschulung für die Primarstufe

JANA BERGMANN | SOFIA FALKENBERG

14 Lächeln statt hecheln

Miteinander im Team laufen

NADINE GERTSCH

19 „Kachelnzählen“ war gestern

Alternativen der Ausdauerförderung
im Schwimmen

VERONIQUE WOLTER

23 Park oder Feldmark?

Die schulnahe Umgebung als Laufterrain nutzen

SIMON SCHRAGE

26 Ausdauertraining individuell

Mit der Borg-Skala Belastung steuern
und gestalten

PHILIP BÖHM

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 und zum Download in der
Webapp: *Lauftagebuch* zum Beitrag von Seite 14

Abb.: Jana Bergmann, Sofia Falkenberg

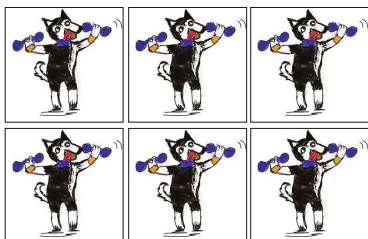


Foto: Nadine Gertsch



Foto: ©istockphoto / technotr



4

Ausdauerndes Laufen mal anders: In diesem Unterrichtsvorhaben für die Grundschule helfen zwei Huskys und ein „Forscherfuchs“ den Schülerinnen und Schülern dabei, erste Lauferfahrungen zu sammeln und zu sehen, wie der Körper auf Ausdauerbelastungen reagiert – mit Spaß, kreativen Spielen und einem abschließenden Husky-Abzeichen.

14

Grundlagenausdauer ist lahm? Nicht, wenn man im Team trainiert. Dieser Text zeigt ein Unterrichtsvorhaben auf, in dem ein „Bike & Run“-Warm-up mit einem kooperativen Ausdauerhauptteil kombiniert wird und es damit sowohl die Lauftechnik als auch die Persönlichkeitsentwicklung schult.

19

Sich im Wasser bewegen finden viele Lernende toll. Ausdauernd schwimmen und endlos Bahnen ziehen weniger. Dieser Beitrag beschreibt Möglichkeiten, wie sich die Ausdauererschulung im Schwimmen abwechslungsreich gestalten lässt.

MAGAZIN

SPIELE SPIELEN

30 Brennball auf Rollen?!
 Weiterentwicklung des Spieleklassikers durch Rollgeräte und Hindernisse
 BENJAMIN BÜSCHER

32 VORGELESEN

FORSCHUNG IN BEWEGUNG

35 Geschichten von Lebensläuferinnen
 Wie Frauen zum Laufen fanden und welche Rolle der Schulsport spielt(e)
 DETLEF KUHLMANN

BÜCHER/NEUVORSTELLUNGEN

37 Lernen und Bewegen
 Neuerscheinungen und Bücher zum Heftthema
 NADINE GERTSCH | ANNE-CHRISTIN ROTH

APP

38 Der Körper im digitalen Fokus
 Wie ein 3D-Modell Einzug in den Sportunterricht halten soll
 DAVID THALE

40 VORSORTIERT

41 VORSCHAU · IMPRESSUM

Machen Sie mit!
 Wir freuen uns über Ihre Beitragsideen.
 Die kommenden Heftthemen finden Sie auf Seite 41.



Foto: Simon Schrage



Foto: Philip Böhm



Foto: Benjamin Büscher

23
 Es müssen nicht immer Schulsportthalle oder Tartanbahn sein. Auch ein Park oder eine andere Naturfläche können reizvolles Setting sein – für einen Orientierungslauf außerhalb des Schulgeländes! Wie sich dieser organisieren und bewerten lässt, verrät dieser Beitrag.

26
 Warum komme ich immer außer Puste? Werde ich auf meiner Stammrunde besser? Nur zwei von vielen Fragen, die sich Lernende vielleicht stellen, die während des Lockdowns „einfach laufen“ gegangen sind. Dieser Text beschreibt, wie sich die Borg-Skala zur objektiven Leistungsmessung nutzen lässt.

29
 Brennball mal anders – auf Inlinern, Skateboards, Rollbrettern oder einem BMX-Rad. Wie sich eine solch „rollende“ Abwandlung des Spieleklassikers organisieren lässt und worauf dabei zu achten ist, beschreibt dieser „Spiele spielen“-Beitrag.