

# Raus aus der Sporthalle

## PRAXIS IN BEWEGUNG

### 4 Wurferfahrungen im Gelände

Wie fliegt eigentlich ein Heulerball?

ALEXANDRA MAHLBERG

### 9 In Bewegungswelten unterwegs

Ideen zur Gestaltung eines Sporttages

DETLEF KUHLMANN / JULIEN ZIERT

### 14 So weit der Reifen fliegt

Mit Fahrradmänteln zum Drehwurf

MICHAEL BELZ

### 22 Rugby in der Schule

Eine Annäherung an das Rugbyspiel

PETRA SCHMITMEIER

### 30 Auf Inlinern unterwegs

Grenzen aufbrechen und Geschwindigkeit erleben

MATTHIAS FINK

## Materialien im Mittelteil

### 35 Fitness im Wald

Alte Trimm-dich-Pfade neu entdecken

SABINE HAFNER / ANDREAS LAUBE



4

Werfen kann so vielseitig sein, dass es nie langweilig wird. Da sind zum Beispiel die Wurfgeräte, die die Freude am Experimentieren wecken: Wie fliegt der selbstgebastelte Schweifball und was kann man mit dem Indiac besonders gut? Die Kinder entwickeln Wurfstationen zum hohen, weiten und zielgerichteten Werfen.



9

Auf einem Schulfest entdecken Schülerinnen und Schüler aufregende Bewegungswelten und lösen darin spannende Bewegungsaufgaben. Die Zirkuswelt fordert von ihnen Kreativität, Mut und Geschicklichkeit und beim Schwindel-Elfmeter in der Welt von „Wetten, dass ..?“ muss man sich seiner Fähigkeiten sehr sicher sein.



14

Aus der Drehung lässt es sich viel weiter werfen als aus dem Stand. Drehwürfe, wie sie in der Leichtathletik vorkommen, werden in einer methodischen Reihe mit Fahrradmänteln spielerisch erlernt. Am Ende steht ein Wettbewerb, der über den gesamten Sportplatz führt und den Lernenden neben Wurfweite auch Zielgenauigkeit abverlangt.

## MAGAZIN

### BÜCHER

#### 42 Bücher zum Heftthema und Neuerscheinungen

BIRGITT-ALEXA LIEGMANN /  
 DETLEF KUHLMANN

### SCHULE IN BEWEGUNG

#### 46 Rucksacksport

Mobile Bewegungsideen für unterwegs  
 DETLEF KUHLMANN

#### 49 Bundesjugendspiele ... in der Diskussion

DETLEF KUHLMANN

### SPIELE SPIELEN

#### 52 Zombieball

Ein echter Renner mit neuen Varianten  
 JULIEN ZIERT

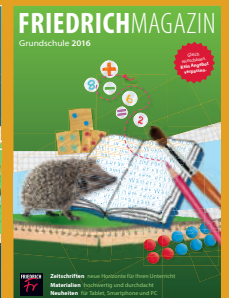
#### 54 VORGELESEN

#### 56 VORSORTIERT

#### 57 VORSCHAU · IMPRESSUM

Ab sofort gibt es aktuelle Gesamt-Kataloge aller Magazine des Friedrich Verlages zur Sekundarstufe und Grundschule mit attraktiven Monatsangeboten über das gesamte Jahr 2016.

Die Kataloge eröffnen einen interessanten Einblick in die Arbeit des Verlages und führen die Leserinnen und Leser ansprechend aufgemacht durch die Inhalte und Themen aller Zeitschriften. Außerdem bieten sie jede Menge Prämien-Highlights. Die Kataloge stehen zum kostenlosen Download oder zum direkten Durchblättern im Internet unter [friedrich-verlag.de/aktion-2016](http://friedrich-verlag.de/aktion-2016) bereit und können dort auch portofrei bestellt werden. Gerne können Sie sich auch per E-Mail an [leserservice@friedrich-verlag.de](mailto:leserservice@friedrich-verlag.de) sowie telefonisch unter 0511/40004-150 an uns wenden.



22

Ein Rugbyspiel ist komplex und die Regeln sowie der Ball für viele Schülerinnen und Schüler neu. Der Weg zum Rugby kann mit abwechslungsreichen Spiel- und Übungsformen einfach und freudvoll gestaltet werden. Rugby ist prädestiniert für das Spiel im Freien und lebt von den unterschiedlichsten Spielertypen.



30

Eine Tour mit Inlinern muss gut geplant werden, bietet aber so viel mehr als das Rollen und Fahren in der Halle oder auf dem Schulhof. Die Teilnehmer erfahren Geschwindigkeit und kommen raus aus dem Alltag. Sie erleben Gemeinschaftsgefühl, übernehmen Verantwortung und verbessern ihr Fahrkönnen in kleinen Spielformen.



35

Alte Trimm-dich-Pfade sind wieder im Kommen und laden zu einer Fitness-Einheit im Freien mit der gesamten Klasse ein. In Kleingruppen können die Schülerinnen und Schüler unterschiedlich intensiv trainieren und ihre Kraft- und Ausdauerleistung steigern. Gibt es keinen Pfad in der Nähe, finden sich im Wald Möglichkeiten, einen eigenen zu entwickeln.