

Laufen

PRAXIS IN BEWEGUNG

4 Schnelles Laufen plus X

Schnelligkeit mit kleinen Spielen schulen

INA KNOBLOCH

10 Spenden- und Sponsorenläufe

Eine „wettkampfweiche“ Variante mit Laufschaften

DETLEF KUHLMANN

14 Energiebilanz per App

Eine Aktivitäts- und Ernährungs-App testen und diskutieren

VERENA LUNKE

22 Bring dein Rad mit!

Duathlon im Sportunterricht

SASCHA GRUSCHWITZ

29 HIIT in der Oberstufe

Hochintensives Intervall-Training in Praxismodulen

MILAN DRANSMANN | FREDERIC VON BOSE

Materialien im Mittelteil



4

Spiel- und Wettkampfformen, die Anforderungen an die komplexe Schnelligkeit stellen, motivieren. Denn es kommt auf mehr an als auf körperliche Stärke. Getreu dem Titel „Laufen plus X“ werden Spielformen vorgestellt, die verschiedene Schnelligkeitsfähigkeiten ausbilden.



10

Spenden- und Sponsorenläufe stärken das Gemeinschaftsgefühl, eignen sich auch für Ein- und Wiedereinsteiger und haben ein wohlütiges Ziel. Wer Interesse an der Organisation eines solchen Laufs hat, findet hier erste Anregungen, um ein solches Vorhaben umzusetzen.



14

Digitale Technik bietet neue Möglichkeiten, die eigene Fitness zu verbessern, schürt aber auch Unsicherheiten. Den Umgang mit Ernährungs- und Bewegungs-Apps zu üben, bedeutet, sich sowohl mit Chancen und Grenzen der Technik auseinanderzusetzen als auch die eigene Lebensweise zu hinterfragen.

MAGAZIN

FORSCHUNG IN BEWEGUNG

34 HIIT im Schulsport

Untersuchung: Ist hochintensives Intervalltraining im Schulalltag umsetzbar?

ALEXANDRA HECKEL

BÜCHER

37 Bücher zum Heftthema

DETLEF KUHLMANN

40 VORGELESEN

SPIELE SPIELEN

42 Raten, Reden, Runden drehen

Ein Laufspiel, das die Ausdauer fördert

ARNO MEYER

47 VORSORTIERT

48 VORSCHAU · IMPRESSUM



22

Laufen, Rad fahren, Laufen – Bewegungsformate wie der Duathlon fördern die Gesundheit, sind abwechslungsreich und mit überschaubarem Aufwand zu organisieren. Ein Wettkampfformat, bei dem am Ende alle als Sieger dastehen.



29

Beim hochintensiven Intervalltraining (HIIT) wechseln sich Phasen starker Belastung mit Pausen ab. Das bringt Abwechslung und verbessert schon bei kurzer Trainingsdauer die Ausdauerfähigkeiten. In fünf Modulen wird dieses Prinzip umgesetzt.



34

HIIT ist populär. Ob sich das hochintensive Intervalltraining auch für den Sportunterricht eignet, probierten Schülerinnen und Schüler in der Praxis aus. Und kamen zu dem Schluss: Es ist als Alternative zum „normalen“ Ausdauerlauf durchaus einen Versuch wert.