

# Sport & Natur

## PRAXIS IN BEWEGUNG

### 4 Back to the Roots

Orientierungslauf als Natursport mit vielen Benefits

KAI RÄTZEL 

### 11 Mit Schwung ins Freie

Schulsport im Golfclub

SIMON SCHRAGE

### 15 Auf dem Rad in die Natur

Techniken fürs Mountainbiken erlernen

MARIO SINGER 

### 24 Wie kommen wir da rüber?

Parkourtechniken erlernen und filmisch in Szene setzen

MARTIN BASCHTA

### 29 Press, Pop, Roll & Spin

Snowboard-Freestyle auf der Piste

SEBASTIAN KARPINSKI | BENJAMIN BÜSCHER 

### 34 Auf der gleichen Welle reiten

Tipps und Ideen für eine schulische Wellenreitfahrt

KRISTOF GRÄTZ | HANNAH MÜLLER 

Im Abo enthalten:  
**Praxis in Bewegung  
Sport & Spiel**

So erhalten Sie Zugang  
zur digitalen Ausgabe:  
<https://fr-vlg.de/bss>



Die Downloads dieser Ausgabe finden Sie unter  
[friedrich-verlag.de/Downloadcode](https://friedrich-verlag.de/Downloadcode):



4

Wie wäre es, sich in der Natur mal nur mit Karte zurechtzufinden? Ein Orientierungslauf ist nicht nur spannend, sondern auch äußerst wichtig. Wie das mit einfachen Mitteln in der Schulsporthalle und draußen gelingen kann und zudem bei den Schüler:innen Ausdauer und Gedächtnis trainiert, zeigt dieser Beitrag.



11

Schulsport im neuen Terrain! Das macht ein Golfprojekt möglich. Vom Laufen über schöne Anlagen in der Natur, koordinativen Übungen, konzentrierten Putten bis zum kooperativen Miteinander lässt sich ein hoher Mehrwert erfahren. Ein gemeinsames Erleben auf dem „Green“ mit einem großen Plus: Das Spieltempo bestimmt man selbst!



15

Den Kopf freimachen und hinaus – auf dem Mountainbike! Auf schuleigenen Flächen durch Hindernisse zirkeln, richtig bremsen und Kurven fahren. Angewendet auf einer Gruppenausfahrt erfährt man neben dem Gleichgewichtstraining auch Verantwortung, gegenseitiges Feedback und jede Menge Fun!

## MAGAZIN

### SPIELE SPIELEN

- 42 Wer löst das Rätsel draußen zuerst?**  
Objekt-Schatzsuche in verschiedenen Schwierigkeitsgraden

NADINE GERTSCH

### APP

- 44 Naturerlebnisse mittels App im Sportunterricht**  
Der All-in-one-Routenplaner Komoot

DAVID THALE

### FORSCHUNG IN BEWEGUNG

- 46 Berg – Natur – nachhaltiges Erlebnis**  
Interview mit der DAV-Bildungsreferentin Lena Behrendes

DETLEF KUHLMANN

### BÜCHER/NEUVORSTELLUNGEN

- 48 Lernen und Bewegen**  
Neuerscheinungen und Bücher zum Hefthema

ANNE-CHRISTIN ROTH | JULIEN ZIERT | NADINE GERTSCH

- 49 VORSCHAU · IMPRESSUM**

Machen Sie mit!  
Wir freuen uns über Ihre Beitragsideen. Die kommenden Hefthemen finden Sie hinten im Heft (S. 49).



**24**

Wie man Hindernisse überwinden kann und sich dabei dem Bewegen an Geräten nähert, zeigt dieser Beitrag. Hindernisse bewusst in den Bewegungsablauf mit einzubeziehen, ganz ohne waghalsige Stunts, ist motivierend und lässt sich in der Turnhalle erlernen. Um es dann ins Outdoor-Gelände zu verlagern. Film ab!



Material im Mittelteil

**29**

Mit dem Snowboard erste Drehungen, Tricks und Sprünge machen – die Disziplin Freestyle ist faszinierend, aber doch nichts für den Schulsport! Dieser Beitrag zeigt das Gegenteil auf: Die kreativen Bewegungsformen lassen sich auf der Piste während einer Wintersportfahrt auch von Einsteigern erlernen. Und auch medial in Szene setzen.



Material im Mittelteil

**34**

Wellenreiten ist mehr als ein Trendsport im natürlichen Erlebnisraum Meer. Neben neuen Bewegungserfahrungen und spaßigem Lernen stehen bei der Schulfahrt auch Reflexion und Persönlichkeitsentwicklung im Fokus. Zudem lässt sich das Thema Natur und Umwelt näherbringen. Surfen einmal anders!