

Sarah Holzwarth (Kurs 2022-2023)

Wir werden gemeinsam fit!

Wir kennen sie alle: die Vorsätze für das neue Jahr, mehr Sport zu machen, leistungsfähiger zu werden und sich und seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun. Doch warum nicht mal im Sportunterricht gemeinsam fit werden? Wie Fitness als Thema im Sportunterricht für Schülerinnen und Schüler motivierend und attraktiv gestaltet werden kann, zeigt der Beitrag von Sarah Holzwarth. Im Fokus steht dabei eine Finesseinheit für die Mittel- und Oberstufe.



Michèle Meyer (Kurs 2016-2017)

Hochsprung in der Schule

Springen hat für Kinder einen gewissen Reiz. Im Hochsprung geht es darum, eine maximale Höhe zu überspringen. Unter Berücksichtigung biomechanischen Wissens hat sich bis heute die Technik des Flops gegenüber älteren Techniken, wie dem Hock-, dem Roll- oder dem Wälzsprung, durchgesetzt.

Michèle Meyer beleuchtet in ihrem Beitrag wichtige Knotenpunkte des Hochsprungs und zeigt eine für die Schule geeignete methodische Vorgehensweise auf.



Maria Mysliwietz (Kurs 2022 – 2023)

Moderner Tanz in der Schule

Der moderne Tanz bietet eine große Vielfalt an Bewegungen und Ausdrucksmöglichkeiten. Maria Mysliwietz stellt in ihrem Beitrag ein praxisorientiertes Unterrichtsbeispiel vor, welches durch Bewegungen aus dem Modernen Tanz die Körperwahrnehmung von Schülerinnen und Schülern fördert. Die Lernenden erleben in der fünf Doppelstunden umfassenden Unterrichtseinheit Tanzen nicht nur als Sport, sondern auch als Möglichkeit der Selbstinszenierung.



Nina Frech (Kurs 2005 – 2007)

Vom rhythmisierten Laufen zum Dreischrittrhythmus in einer Doppelstunde

Sprintstarke Schülerinnen und Schüler zeichnen sich dadurch aus, dass sie beim Sprinten eine gleichmäßig hohe Frequenz halten können. Der vorliegende Beitrag zeigt auf, wie man diese Eigenschaft mithilfe rhythmusorientierter Aufgaben als Vorbereitung auf das Hürdenlaufen entwickeln kann.



Michael Belz

Spielerisches Werfen für die Unterstufe

Die zunächst spielerische Beschäftigung mit Wurfbewegungen ist hoch motivierend und schafft eine breit angelegte Basis für weite Würfe im späteren Verlauf der Schulzeit. Der vorliegende Beitrag skizziert mehrere Ideen für den Einsatz in der Unterstufe.

Für diesen Artikel hat Fachleiter Michael Belz die Inhalte der Fachdidaktikszung zum Werfen in der Unterstufe etwas aufbereitet und mit dem aktuellen Sportkurs erprobt. Ein Dank geht an die Referendarinnen und Referendaren für die Fotoaufnahmen.



Weitergehende Informationen unter: www.sportpraxis.com