

Julia DOLD: TANZ- UND BEWEGUNSIDEEN FÜR JUNGEN

Mit Elementen aus Hip-Hop, Improvisation, Wettkampf- und Ballspielen.
Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2017. 19.95

Auf die Frage: „Ist unterrichten mit Jungen anders?“ antwortet die Autorin mit „Ja“ und die Folgerung daraus lautete, die Bedürfnisse von Jungen durch neue Unterrichtsinhalte zu bedienen. Einige dieser Erfahrungen, die sie mit 4-6-Jährigen in Kindergärten und mit 11-Jährigen einer Ganztagschule, die sich zu einem Hip-Hop-Kurs angemeldet hatten, gemacht hat, findet man in diesem Buch. So gilt es zum Beispiel den Bewegungsdrang von Jungen entsprechend zu berücksichtigen, hat doch Tanzen nach wie vor für Jungen etwas Abschreckendes oder gar Peinliches an sich. Die Autorin verbindet bereits bekannte Ballspiele mit tänzerischen Elementen des Tanzstils Hip-Hop, aber auch Elemente von Parkour mit tänzerischen Anteilen.

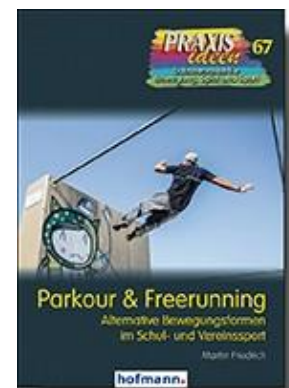


Insgesamt beabsichtigt sie, Anregungen mit einfachen Mitteln zu geben und dadurch abwechslungsreiche und spritzige Tanzstunden für Jungen zu gestalten. Natürlich lassen sich einzelne vorgeschlagene Übungsideen auch für Stunden mit Buben und Mädchen verwenden. Viele Tipps und Anregungen ermöglichen die Umsetzung in der Praxis. Die Anleitung zu rhythmischen Übungen mit dem Basketball („Stomp in der Turnhalle“) oder anderen Kleingeräten zeigt sich als spannende Herangehensweise an die Thematik. Offensichtlich gilt, je früher man mit solchen Übungselementen beginnt, desto eher erobern sie später den Alltag und entfernen sich von vorgeschützter Peinlichkeit. Insgesamt ein Buch voll mit Anregungen für ein schwieriges Thema, klug aufgebaut und in der Praxis erprobt.

Martin FRIEDRICH: PARKOUR & FREERUNNING

Alternative Bewegungsformen im Schul- und Vereinssport
Hofmann Verlag, Schorndorf 2017 (Band 67 der Reihe „PRAXISideen“). 19.90

Ziel des Buches ist, anhand einer methodischen Vorgangsweise die Schritt-für-Schritt Vermittlung der Bewegungskünste von Parkour und Freerunning sowohl für die Schule als auch für den Sportverein sicher und nachhaltig zu ermöglichen. Bewerkstelligt wird dies einerseits mit Hilfe aussagekräftiger Bildreihen und andererseits mit der genauen Darstellung von Sicherungsrufen und Gerätehilfen. Der junge Linzer Martin Friedrich, der sich schon seit einigen Jahren intensiv der Trendsportart Parkour und Freerunning widmet, zeigt in diesem Buch die subtile Herangehensweise an diese jungen Sportart, die die Körperbeherrschung fördert und bis hin zu spektakulärer Akrobatik führen kann. Allerdings gilt es eine entsprechende Risikowahrnehmung zu entwickeln. Der erste Teil des Buches befasst sich mit der historischen Entwicklung der Sportart, der Lebenseinstellung und der Implementierung im Schul- und Vereinssport sowie der Risikowahrnehmung und dem Sicherheitsmanagement. Der zweite Teil widmet sich umfangreich der praktischen Umsetzung. Die einzelnen Abschnitte behandeln das Aufwärmen, die Roll- und Landetechniken, die Hindernisüberwindung (Vaults), die akrobatischen Techniken an der Wand und die Schwungtechniken. Das Buch ist zweifellos geeignet, neuen Schwung, Motivation und Begeisterung in den Schul- und Vereinssport zu bringen.



Ulrich VOHLAND: JUST FOR FUN

Spiele im Freien für Kinder- und Jugendgruppen
Matthias-Grünewald-Verlag, Mainz 1999. 8.50

Nach einer kurzen Einleitung, die viele Tipps für Auswahl und Durchführung von Spielen im Freien enthält folgen sechs Kapitel mit den Themen „Geländespiele“, „Ballspiele“, „Austobspiele“, „Quiz“, „Gemeinsam stark und lustig“ und „Lustige Kämpfe“. Die Beschreibung folgt einem einheitlichen Schema, zuerst werden Spielcharakteristik, Ort, Dauer und Eignung angeführt, dann folgen die Beschreibung des Spiels und Varianten. Weiters werden Hilfsmittel für die Durchführung angeführt und pädagogische Hinweise gegeben. Besonders sei auf die Geländespiele hingewiesen, die leider nur seltener angeboten werden können, wenn man eben die geeigneten Örtlichkeit zur Verfügung hat, doch sie stellen für alle immer eine Besonderheit dar und werden begeistert aufgenommen.



Anke HABERLANDT/ Ilka HOLST: GROUPFITNESS

Workout Basics & Variationen

Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2017. 19.95

Die theoretischen Hintergründe für ein effektives Workout sowie viele praktische Tipps für die Anwendung im Gruppentraining stehen im Mittelpunkt des Buches. Zunächst werden die Grundlagen des Krafttrainings behandelt und dann methodische und didaktische Hinweise zum Workouttraining in der Groupfitness gegeben. Das nächste Kapitel umfasst eine Checkliste der Muskelgruppen und es folgen Grundpositionen und Haltungsaufbau. Übungen für die verschiedenen Muskelgruppen werden ausführlich beschrieben, ein umfangreicher Übungskatalog von über 200 Kraftübungen, unterstützt von vielen anschaulichen Bildern, bildet den Abschluss. Das Buch stellt somit ein wertvolles Nachschlagewerk dar, enthält variable Gestaltungsvorschläge für die Stundeninhalte und ist zudem ein effektiver Begleiter für die Ausbildung im Bewegungs- und Fitnesssegment.



Sabine HIRLER: STUHLKREISTÄNZE FÜR KITA-KINDER

Ökotopia Verlag, Aachen 2017. Mit CD.20.60

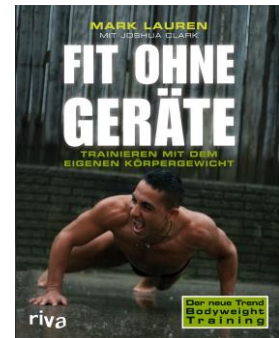
Das Buch eröffnet zahlreiche Möglichkeiten mit Musik, die bei der Strukturierung des Kita-Alltags helfen. Die Beispiele sind den Themenkreise „Stuhlkreistänze“, „Stuhlkreistheater“ und „rhythmische Kurzrituale im Stuhlkreis“ zugeordnet. Alles wurde bereits unter realen Praxisbedingungen durchgeführt, es ist auch jeweils angeführt, ab welchem Alter der Einsatz sinnvoll ist. Die beigefügte CD enthält alle Instrumentalstücke und Lieder des Buches. Mittels QR-Code im Buch kann man Videos zu den Beispielen abrufen. Die Lieder sind auch mit Noten abgedruckt. Im Anhang findet man ein Register, das die Beispiele unter weiteren Aspekten aufzählt, was die Auswahl für bestimmte Situationen, Anlässe oder Möglichkeiten erleichtert.



Mark LAUREN mit Joshua CLARK: FIT OHNE GERÄTE

Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht. Der neue Trend: Bodyweight Training.
riva Verlag, München 2016, 24.Auflage. 17.50

„Was wäre“, schreibt der Autor, „wenn ich Ihnen erzähle, dass Sie das modernste Fitnessgerät, das jemals entwickelt wurde, schon besitzen? Nämlich Ihren eigenen Körper. Und das Großartige daran ist, dass er Ihnen immer zur Verfügung steht.“ Der Autor bereitet seit Jahren Elitesoldaten physisch auf ihren Einsatz vor („Ich trainiere Menschen, deren Leben davon abhängt“) und hat ein effizientes Trainingskonzept entwickelt, das wahrlich einfach umsetzbar ist, vier Mal pro Woche dreißig Minuten beansprucht, auf kleinstem Raum durchführbar ist und nur das eigene Körpergewicht als Widerstand nutzt. 125 Übungen werden in Wort und Bild vorgestellt, zusätzlich werden Motivations- und Ernährungstipps von Experten angeführt.



Irene FLEMMING: AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, LOS!

Wett- und Staffelspiele für 6-12-Jährige.

Matthias-Grünwald-Verlag, Mainz 2000. 8.50

Es werden durchwegs Spiele angeboten, die mit wenig Regelwerk auskommen, kaum Materialien brauchen, wenig Zeit benötigen, einfach erklärt und schnell umsetzbar sind. Originelle Ideen sind den in drei Kapitel zusammengefassten Spielen, nämlich „Staffelspiele“, „Kraftspiele“ und „Wett- und Schnelligkeitsspiele“, eigen. Durch kleine Tricks sind es dabei oft nicht die schnellsten oder stärksten Kinder, die die besten Gewinnchancen haben, so dass verschiedene Fähigkeiten zur Geltung kommen. Ein einheitliches Ordnungsschema erleichtert die Auswahl und hilft bei der Umsetzung. Es handelt sich nicht unbedingt um neue Spiele, manches findet man in Spielebüchern des 19.Jahrhunderts, aber man kann nie genug Spiele auf Lager haben, um einen abwechslungsreichen Sportunterricht gestalten zu können. Auch das Wettkampfspiel muss in unserer Zeit der Konkurrenzgesellschaft seinen Platz neben der „New Games“-Welle, die ebenso oft auf bekannte alte Spiele zurückgreift, im Unterrichtsgeschehen haben.



Klaus BÖS u.a.: DEUTSCHER MOTORIK TEST 6-18 (DMT 6-18)

Manual und internetbasierte Auswertungssoftware

Edition Czwalina im Feldhaus Verlag, Hamburg 2016, 2.Auflage. 12.90

Dieser Test, von führenden Experten der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft (dvs) entwickelt, ermöglicht die Messung und Bewertung motorischer Fähigkeiten von 6-18 jährigen Kindern und Jugendlichen. Es werden die Schritte und Grundlagen dargestellt, Testaufgaben und Testdurchführung beschrieben, die Testgütekriterien erläutert und Auswertungsvorschläge auf der Basis von Normentabellen vorgelegt. Die acht Testitems sind ein 20 Meter Sprint, Balancieren rückwärts, seitliches Hin- und Herspringen, Rumpfbeugen, Liegestütz in 40 Sekunden, Sit-ups in 40 Sekunden, Standweitsprung und ein Sechs-Minuten Ausdauerlauf. Weitere Hinweise findet man auch im Internet.



Marcus WEBER: ERLEBNISPÄDAGOGIK IN DER GRUNDSCHULE

89 Aktionen und Spiele

Ernst Reinhardt Verlag, München 2017. 19.90

Erlebnispädagogische Aktionen können leicht in den Grundschulalltag eingebaut werden, sie leisten einen wichtigen Beitrag zur Team- und Kooperationsförderung. Nach einer kurzen Einführung in das Thema und einem Kapitel mit Anleitungen zur Umsetzung der Aktionen folgen die praktischen Beispiele für drinnen und draußen. Die Spiele sind thematisch Aktionen zum Kennenlernen und für den Wiedereinstieg, Kooperations-spielen und Aktionen zum Thema Vertrauen zugeordnet. Ein einheitliches Schema erleichtert die Orientierung und Auswahl. Zunächst wird immer der Ort des Spieles angegeben, dann folgen Dauer, Alter der Schüler sowie benötigtes Material. Ausführlich wird die Spielanleitung beschrieben, spezielle Hinweise gegeben und zuletzt der Vorschlag zu einer motivierenden Geschichte gemacht, mit der man das Spiel vorstellt. Ein Foto ergänzt jeweils den Text. Die Spiele stammen aus der Praxis des Autors und lassen sich sofort in der Praxis umsetzen.



Manuela RÖSNER/ Barbara KÜSGEN: FUSS-ABENTEUER

Psychomotorische Ideen für bewegte Kinderfüße.

verlag modernes lernen, Dortmund 2017. 21.95

„98 % aller Kinderfüße kommen gesund zur Welt, doch leider haben nur ein Drittel der Erwachsenen gesunde, nicht deformierte Füße. Daher widmet sich dieses Buch speziell diesen zwei wichtigen Körperteilen“, heißt es im Klappentext des Buches. Im Auge hat man die Altersgruppe der 1 bis 10-Jährigen, man will aber keine funktionale Fußgymnastik anbieten, sondern mit Hilfe vieler psychomotorischer Ideen eine ganzheitliche Herangehensweise schaffen. Besonders wird auf Wahrnehmung und Bewegung der Füße geachtet, sodass für die Kinder ein „Fußabenteuer“ entsteht. Der ausführliche Praxisteil des großformatigen Buches gliedert sich in „Tasten – Fühlen – Spüren“, „Greifen, festhalten und wieder loslassen“, „Kraft, Balance und Flexibilität“, „Viel Bewegung für kleine Füße“, „Spiel und Spaß mit unseren Füßen“, „Die Füße als kreative Künstler“ und „Wohlfühlstunde für die Füße“. Abschließend wird noch die Kampagne „Orthofit“ vorgestellt. Im Anhang findet man Kopiervorlagen. Am Ende ist man überrascht, welche Fülle von Ideen in diesem Buch steckt.



Johannes HALBIG/ Reinhard WEHNERT: SPIELWIESE

Kennenlern- und Kommunikationsspiele

Matthias-Grünwald-Verlag, Mainz 2001. 2.Auflage. 8.50

Die in diesem Band vorgestellten Kennenlern- und Kooperationsspiele sind vielfältig in der Praxis erprobt worden. Sie sind für altersgemischte Gruppen geeignet und fördern das Miteinander sowohl für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Bewusst verzichtet man auf Spielversionen, die nur Spaß auf Kosten einer Person hervorbringen oder durch brutalen Körpereinsatz gekennzeichnet sind. Aus diesen Bereichen bekannte Spiele werden geschickt abgewandelt. Jeder Spielbeschreibung vorangestellt ist die Altersgruppe für die das Spiel bevorzugt geeignet ist, dann folgt die Spielbeschreibung. In Kursivschrift werden darüberhinausgehende Tipps für den Spielleiter festgehalten.



Silke SCHÖNRADÉ/ Günter PÜTZ: DIE ABENTEUER DER KLEINEN HEXE

Bewegung und Wahrnehmung beobachten, verstehen, beurteilen, fördern.

verlag modernes lernen, Dortmund 2017. 7., völlig überarbeitete Auflage. 21.95

Das Buch verfolgt den Plan, geeignete Beobachtungsmöglichkeiten mit Hilfe eines strukturierten Beobachtungsverfahrens für vier- bis siebenjährige Kinder anzubieten. „Wir gehen der Frage nach, welche Aspekte der kindlichen Entwicklung Anlass der Beobachtung sein müssen, damit das (Bewegungs-)Verhalten verständlicher wird. Eine qualitative Beobachtung führt zu einem besseren Verstehen des Beobachteten, ein daraus resultierendes Beurteilen erleichtert die Auswahl der anschließenden Förderangebote“. In dieser überarbeiteten Auflage wurden auch viele Anregungen aufgenommen, die sich aus Rückmeldungen aus der Kollegenschaft rekrutieren. Drei inhaltlich zusammenhängende Geschichten bilden die Ausgangssituation, in die jeweils acht Beobachtungssituationen eingebettet sind, die die Kompetenzbereiche der sensomotorischen Entwicklung von Kindern berücksichtigen. Übersichtliche Beobachtungsbögen helfen bei der Dokumentation.



Reinhilde STÖPPLER u.a.: NEUE INKLUSIVE SPIELIDEEN

Spielen will gelernt sein. Teil 2

verlag modernes lernen, Dortmund 2017. 19.95

Das Buch richtet sich an alle, die mit Menschen mit geistiger Behinderung spielen wollen, egal ob es sich um Kinder, Jugendliche Erwachsene oder ältere Menschen handelt. Nach kurzen Abhandlungen über theoretische Aspekte des Spiels, über Spieltheorien und ihre Bedeutung für Menschen mit geistiger Behinderung und das Spiel bei Kindern und Jugendlichen mit geistiger Behinderung folgt der umfangreiche Praxisteil. Zunächst werden allgemeine Hinweise zur Gestaltung von Spielen gegeben, dann Modifikationen bekannter Spiele vorgestellt. Dieses Kapitel gliedert sich in „Tisch- und Brettspiele“, „Sport-, Bewegungs- und Outdoorspiele“ und „Neuentwicklungen“. Alle Spiele wurden im inklusiven Einsatz erprobt, sie haben unterschiedliche Niveaustufen und Akzentsetzungen und sind variabel im schulischen oder außerschulischen Bereich einsetzbar.



Leonie HABERTHÜR u.a.: REISE DURCH DEN WALD

Ein präventives Förderkonzept zur Körperwahrnehmung im Vor- und Grundschulalter
verlag modernes lernen, Dortmund 2017. 23.95

Auf der Entdeckungsreise mit Waldtieren lernen Kinder ihre Körperteile kennen, den eigenen Körper spüren und in Bezug zur Umwelt stellen. Das Praxisbuch beinhaltet acht Förderlektionen, Arbeitsaufträge für eine Werkstatt und Ideen für den Bewegungs- und Sportunterricht im Vorschul- und Volksschulalltag. In jeder Lektion stehen ein neues Waldtier sowie ein neuer Förderschwerpunkt im Mittelpunkt. Dieses Förderkonzept ist sofort umsetzbar, wurde mit dem psychomotorischen Verständnis einer breit angelegten Förderung im Bereich der Körperwahrnehmung erstellt und beinhaltet Lektionen zu den Basissinnen, zum Körperschema und zum Körperbild.



Elke GULDEN/ Bettina SCHEER: KINDER TANZEN MIT TÜCHERN, REIFEN, SPRINGSEIL & CO.

Einfache Choreographien für KITA-Kinder von 2 bis 6.

Ökotopia Verlag, Aachen 2017. Mit CD. 25.70

Die praktische Ringbindung ermöglicht, das Buch beim Proben offen liegen zu lassen. Die Autorinnen stellen kurze, einfache Choreographien zu acht ruhigen, lustigen und modernen Liedern und Tanzstücken vor. Die Schritt-für-Schritt-Anleitungen helfen, dass alle Kinder erfolgreich mitmachen können. Zudem bietet die CD Übungs-Tracks zu den einzelnen Choreographie-Teilen an, was den Nachvollzug beträchtlich erleichtert.



Benjamin KORTWIG: PARKOURTRAINING IN DER SCHULE

Schritt für Schritt jedes Hindernis überwinden

BVK Buchverlag Kempen, 2015. 16.90

Auch Schüler wollen sich möglichst effizient und ohne Hilfsmittel auf urbanen und natürlichen Schauplätzen fortbewegen, genau das ist die Grundidee dieser Trendsportart. In acht Unterrichtseinheiten lernen Schüler sich vorsichtig und kontrolliert an verschiedene Hindernisse herantasten. Es gibt die Möglichkeit, sich bei jeder Übung eine differenzierte Schwierigkeitsstufe auszusuchen. Sicherheitshinweise dürfen dabei natürlich auch nicht fehlen, frischer Wind für den Sportunterricht ist angesagt, das Gerätturnen wird ein wenig ins Eck gestellt, wenn auch herkömmliche Geräte als Hindernisse dienen.



Jenny HÜTTER: BEWEGUNGSSPIELE IM KINDERGARTEN

Sport; Spiel und Entspannung für Über-3-Jährige

BVK Buchverlag Kempen, 2017. 16.90

Nach Vorbemerkungen und Arbeitshinweisen findet man in dieser Praxismappe zahlreiche Themen, die jeweils mit einer großen Bewegungslandschaft vorgestellt werden. Dazu gehören noch spannende Spieleketten, Spiele mit Alltagsmaterialien, kleine Bewegungsspiele für zwischendurch und Entspannungsübungen. Die Beispiele sind den Themen „Auf der Baustelle“, „Auf dem Bauernhof“ und „Piraten auf Seefahrt“ zugeordnet. Für einzelne Bereiche gibt es die dazu nötigen Kopiervorlagen. Die meisten Beispiele können auch losgelöst vom Thema verwirklicht werden und alles ist leicht umsetzbar.



Stefan KÖHLER-HOLLE: NATURIMPULSE

Mit der Natur spielen im Frühling, Sommer, Herbst und Winter für Kita-Kids von 2-6

Ökotopia Verlag, Aachen 2017. 18.50

Die Natur gerät im städtischen Bereich immer mehr ins Hintertreffen, dabei bietet sie so viel zum Entdecken und sie bringt auch Kinder in Bewegung. Umso wichtiger ist es, Anreize bereits im Kindergarten zu setzen und sich bietende Möglichkeiten zu nützen. Der vorliegende Band bringt 56 Naturimpulse, verteilt auf alle Jahreszeiten. Da finden wir zum Beispiel eine Fotosafari im Frühling, mit Naturbestandteilen wird im Sommer etwas gebaut, im Herbst geht es ums Weben mit Unkraut und der



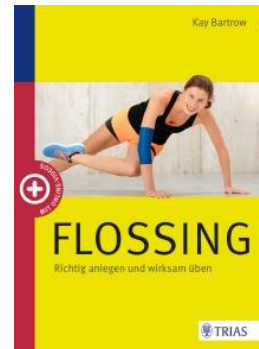
Winter wird mit lachendem Schnee gefeiert. Jedem Naturimpuls wird eine Doppelseite gewidmet. Die Beschreibung der Aktionen wird mit vielen anregenden Bildern unterstützt.

Kay BARTROW: FLOSSING

Richtig anlegen und wirksam üben

TRIAS Verlag, Stuttgart 2017. Mit DVD. 28.70

„Mit der Technik des Flossings umwickeln Sie einzelne Körperregionen mit einer elastischen Gummibinde und binden diese dadurch gezielt ab“, verrät der Autor und „direkt nach der ersten Anwendung verbessern sich häufig die Beweglichkeit und sogar Schmerzen. Mit dem kleinen Gummiband können Sie ihre Leistung im Training steigern, aber auch in Therapie und Rehabilitation große Effekte am Bewegungsapparat und im Feintuning des Muskel-Nerven-Zusammenspiels erzielen“. Diese Methode kommt aus der Physiotherapie und wird im Buch ausführlich mit vielen Beispielen in Wort und Bild behandelt. Natürlich wird auch festgehalten, in welchen Fällen man diese Methode nicht anwenden soll. Die Flossing Bänder gibt es in unterschiedlichen Farben, wobei jeweils eine bestimmte Zug-Stärke erreicht wird. Die dem Buch beigelegte DVD zeigt die Flossing Anlage für die oberen und unteren Extremitäten und für die Wirbelsäule.



Julia ERCHE/ Alexander JANSEN: ICH HABE MEINE MUSIK MITGEBRACHT

Lieder, Spiele und Geschichten von Flüchtlingskindern

Don Bosco Verlag, München. Mit Musik-CD. 20.60

28 Lieder für Kinder im Alter von 4 bis 8 Jahren aus verschiedenen Ländern sollen sowohl Flüchtlingskindern ein Stück eigene Kultur in den Kindergarten bringen und auch die Integration leichter machen. Anhand der lautsprachlichen Übersetzung können die Lieder auch in der Muttersprache der Kinder gesungen werden oder auf Deutsch. Die umfangreiche Sammlung wird durch Fingerspiele, Singspiele und Klanggeschichten erweitert. Das gemeinsame Musizieren lässt Grenzen überwinden und bereitet Verständnis für andere Kulturen auf.



Sabine PAULI/ Andrea KISCH: GESCHICKTE HÄNDE

Handgeschicklichkeit bei Kindern. Spielerische Förderung von 4-10 Jahren.

verlag modernes lernen, Dortmund 2017. 19.90

Thema des Buches ist, fein- und grafomotorisch auffällige Kinder mithilfe spielerischer Behandlung gezielt zu fördern. Im ersten Teil des Buches wird die durchschnittliche Entwicklung der Handgeschicklichkeit beschrieben, der nächste Abschnitt teilt die Handgeschicklichkeit in acht Teilaspekte, um Auffälligkeiten zielgerichtet beobachten zu können. Dann folgt eine reichhaltige Spielesammlung zu den Teilaspekten der Handgeschicklichkeit. Schließlich wird die Bedeutung des Malens als Grundlage der Grafomotorik behandelt, über 50 Ideen sollen Kinder zum Malen motivieren.



Johannes HALBIG: SPIELE MIT SEILEN UND SCHNÜREN

Matthias-Grünwald-Verlag, Mainz 2005. 11.50

Gerade mit Kleingeräten fehlt einem für Gruppen oft ein entsprechender, leicht umsetzbarer Übungsschatz. Dieser Band versammelt Wahrnehmungsspiele und Outdooraktivitäten, Geschicklichkeitsspiele, Rätsel und Ratespiele, Reaktions- und Fangspiele, Tanzspiele sowie „Verschiedenes“ mit Schnüren und Seilen, die eben im wahren Sinn des Wortes verbinden. Für jedes Spiel erfolgen zunächst Angaben zum Alter, zur Gruppengröße und zur veranschlagenden Dauer des Spiels. Nach kursiv gedruckten allgemeinen Hinweisen folgt die Spielbeschreibung, dann gibt es meist noch Tipps und Spielvariationen.

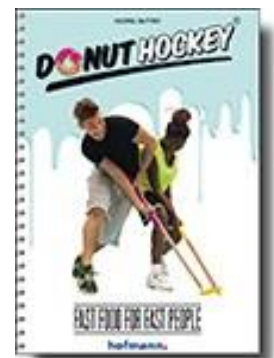


Muriel SUTTER: DONUT HOCKEY®

Fast Food for Fast People

Hofmann Verlag, Schorndorf 2017. 19.90

Das neue Mannschaftsspiel orientiert sich an Hockey, Unihockey und dem kanadischen Ringette, wird allerdings mit Stöcken (bestehend aus Schaft und auswechselbarer Spitze) und Donuts (ringförmiges, weiches, stabiles Material, gleitet sehr gut am Boden) gespielt. Man verwendet Eishockey-Tore oder die etwas kleineren Unihockey-Tore. Der Tormann verfügt über eine Maske und verwendet einen Zahnschutz. Der Ring (Donut) wird mit dem Stock herumgeschoben, zugepasst und auf das Tor geschossen. Erläutert werden in diesem Buch die Regeln, die Technik und das Training. Ähnlich wie im Eishockey ist ein Bodycheck mit Schultern oder Hüften erlaubt, wobei man allerdings auf die gegenseitige Rücksichtnahme aufmerksam machen soll. Wie es sich für eine trendige Sportart gehört, werden alle Elemente des Spiels mit englischen Ausdrücken benannt (es gibt folglich keinen Schuss, sondern nur shots), das Spiel wurde allerdings in der Schweiz entwickelt. Der kleine Wermutstropfen für Schule und Verein: Für den Ankauf einer Grundausrüstung muss man mit bis zu 500 Euro rechnen.

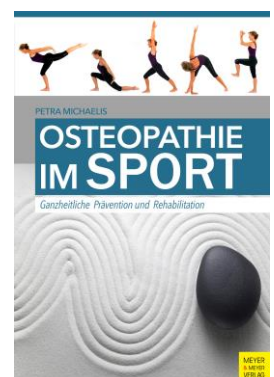


Petra MICHAELIS: OSTEOPATHIE IM SPORT

Ganzheitliche Prävention und Rehabilitation

Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2017. 24.95

Die „Osteopathie bietet einen ganzheitlichen Einblick in krankmachende Prozesse, Ursache-Folge-Ketten und entsprechend wirksame Behandlungsansätze, wenn die primäre Ursache behandelt wird“ erläutert die Autorin. Im Mittelpunkt stehen daher diagnostische Übungen, die erkennen lassen, ob die Faszien mobil sind, die Nachbehandlung von Muskelverletzungen, Beinachsentraining und gute Ernährung. Physiotherapeutische Grundlagen werden mit Osteopathie und Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) zu einem ganzheitlichen Konzept verbunden, das sowohl in der Prävention als auch in der Rehabilitation angewendet werden kann. Der Praxisteil umfasst Core Exercises, Beinachsentraining, Dehnung der Beinrückseite, Übungsprogramme für Anfänger und Fortgeschrittene, Übungen mit dem Theraband, Zirkeltraining und Entspannungsübungen. Alle Übungen werden in Wort und Bild vorgestellt.



Dietmar OHM: ENTSPANNUNG FÜR KINDER

Ausgeglichen und konzentriert mit Yoga, PR, AT & Traumreisen
TRIAS Verlag, Stuttgart 2017. Mit Audio-CD. 20.60

Bekannte Methoden und Entspannungsverfahren wie Yoga, Progressive Relaxation (PR), Autogenes Training (AT) sowie das noch relativ unbekanntes Psychotherapieverfahren Zapfen werden in diesem Buch für Kinder im Alter von 3 bis 12 Jahren behandelt. Ziel ist, den hektischen Alltag und seine negativen Einflüsse durch Ruhe auszugleichen und Konzentration, Lernleistung und nachhaltige Resilienz zu fördern. Anleitungstexte und Entspannungsgeschichten, die in kindgerechter Art die Entspannungsübungen in Wort und Bild vorstellen, erlauben die sofortige Umsetzung, egal ob allein oder in einer Gruppe, wobei die beiliegende Audio-CD mit gesprochenen Anleitungen dies erleichtert.



Elke LEITENSTORFER: 30 POWER-PAUSEN FÜR KINDER

Gehirntraining durch Bewegungsspiele
Don Bosco Verlag, München 2017. 15.40

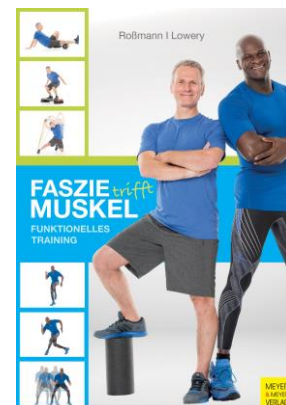
Die dreißig Übungskarten in einer stabilen Kassette beinhalten Aktivierungsübungen für zwischendurch, die in der Klasse oder der Gruppe zu neuer Konzentration führen. Vorgestellt werden Übungen zur flexiblen Körperbeherrschung, zum Erlernen und Schulen der Auge-Hand und Bein Koordination sowie Übungen um kognitive Fertigkeiten bewusst zu trainieren, wobei immer die Verknüpfung beider Gehirnhälften im Mittelpunkt steht. Die Übungen werden den Bereichen Übungen allein oder am Platz, Übungen im (Stuhl-)Kreis, Übungen im Bewegungsraum oder im Freien und Übungen mit Bällen, Tüchern und Seilen zugeordnet. Die Vorderseite der Karte zeigt jeweils eine Grafik, auf der Rückseite findet man die notwendigen Informationen bei den Stichwörtern „So geht’s“, und wenn erforderlich oder möglich „Variation“, „Tipp“ und „Für Experten“. In einem kleinen Kästchen werden Angaben zu Material, Sozialform, Zeit und Ziele festgehalten.



Markus ROSSMANN/ Lamar LOWERY: FASZIE TRIFFT MUSKEL

Funktionelles Training.
Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2017. 25.70

Die Aussagen der Experten sagen, dass Faszientraining ein nicht mehr wegzudenkender Bestandteil der Therapie und des sportlichen Trainings geworden ist. Der Autor Roßmann meint dazu: „Faszien sind ein Teil des Ganzen und sollten daher, wie auch die Muskeln, im Training gezielt Berücksichtigung finden“. Die beiden Autoren zeigen in diesem Buch, wie man aus funktionellen, muskulär betonten Übungen durch kleine Veränderungen mehr faszial betonte Übungen machen kann. Dazu werden mehr als 50 Übungen im Vergleich – Faszie trifft Muskel in Wort und Bild vorgestellt und weitere mehr als 100 Übungen mit und ohne Kleingeräten. Die ausgeführte Bewegung wird durch eine innovative Fotodarstellung der leichten Überblendung vorgestellt, wobei die Ausgangsstellung deutlich hervortritt und die Endposition wie ein Schatten dazukommt.



Andrea ERKERT: DAS KINDERPARTY-SPIELEBUCH

Volker Rosin und seine Lieder. Spiel- und Partyhits für 3-8-jährige Kids.
Ökotopia Verlag, Aachen 2017. 18.50

Die sechs Kapitel des Buches enthalten je einen Vorschlag für eine Kinderparty, eine Geburtstagsfeier oder ein Kinderfest. Die jeweils dazu passenden Spiele, Lieder und Angebote können größtenteils auch spontan durchgeführt werden. Benötigte Materialien sind leicht anzuschaffen und werden jeweils angeführt. Weiters ist auch in jedem Kapitel eine Bastelanleitung für eine Einladung integriert. Wenn es passt, sind auch Willkommensgetränke mit Rezepten und Mengenangaben für 20 Personen vorgesehen. Alle Lieder kommen im Buch mit Text und Noten vor, weiters steht vor jedem Liedtext die dazugehörige CD-Titelnummer (Die Kinderparty-Spiele-CD, Ökotopia Verlag, € 14.99). Dank all dieser Tipps und Hinweise steht dem Gelingen des Fests nichts mehr im Wege.

