

Constanze GRÜGER/ Yvonne HUBERT: KUNTERBUNTE BEWEGUNGSIDEEN

Für Kindergarten, Kita und Verein

Limpert Verlag, Wiebelsheim 2017. 20.60

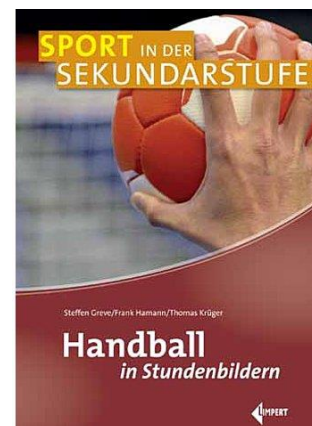
Nach einer kurzen Einleitung und Tipps zur Organisation einer Bewegungseinheit werden noch Knoten und Sicherheitshinweise behandelt. Dann geht es schon in die Praxis: Die sechs großen Beispiel-Kapitel gliedern sich in Bewegungsspiele mit Alltagsmaterialien, Bewegungsgeschichten, Spielstationen mit Kleingeräten, Turnstationen und Bewegungslandschaften mit Großgeräten, Bewegungs- Lauf- und Fangspiele mit und ohne Sieger und Entspannungsspiele für den Abschluss. Alle Übungsbeispiele sind einheitlich aufgebaut. Nach den Materialangaben folgen Einzelübungen, Partnerübungen und Gruppenübungen, jeweils anspruchsvoll mit farbigen Kästchen gestaltet und meist mit einer erklärenden Zeichnung versehen. Insgesamt bietet das Buch eine Fülle anregender und leicht durchführbarer Bewegungsideen.



Steffen GREVE u.a.: HANDBALL IN STUNDENBILDERN

Limpert Verlag, Wiebelsheim 2017. (Reihe: Sport in der Sekundarstufe). 20.60

Trotz der komplexen Regeln und der technischen und taktischen Abläufe eignet sich Handball ideal für den Sportunterricht in der Sekundarstufe. Zunächst legen die Autoren ihre Ideen vom Handballspiel in der Sekundarstufe I und II vor, wobei ein wichtiger Punkt die entsprechenden Modifikationen der Regeln betrifft, um Schüler nicht mit den Regeln des normierten Handballsports zu überfordern. Auch wird auf die spezielle Situation der Organisation eines Handballspiels in einer kleinen Halle eingegangen. Selbst die schulische Realität äußerst unterschiedlicher Geschicklichkeitsniveaus in einer Klasse, die oft große Anzahl von Schülern als auch die räumlichen Voraussetzungen werden berücksichtigt. 38 ausführlich



beschriebene Stundenbilder werden getrennt nach den Klassenstufen 5 und 6, 7 und 8 sowie 9 und 10 dargeboten. Die einheitliche Gliederung aller Beispiele umfasst einen allgemeinen Teil (Zeit, Niveau, Ort, Ziele, Kompetenzen, Vorkenntnisse), dann folgen fachliche Hinweise und praktische Tipps sowie das Stundenbild, gegliedert in Einstieg, Hauptteil und Schlussteil. Für alle Klassenstufen wird die Organisation eines Turniers als Abschluss jeder Übungseinheit behandelt. Ein kurzer Exkurs zum Beachhandball beschließt das Buch. Ein problemloses Umsetzen der Übungseinheiten in der Praxis ist durch die genaue Beschreibung, versehen mit aussagekräftigen Bildern, gegeben, weil eine Vielfalt von Möglichkeiten auf didaktischer und methodischer Ebene aufgezeigt wird.

Albrecht BINDER/ Klaus MOOSMANN (Hg.): BASKETBALL IN STUNDENBILDERN

Limbert Verlag, Wiebelsheim 2017. (Reihe: Sport in der Sekundarstufe). 20.60
Das Buch startet umgehend mit der Praxis: Zwei große Kapitel behandeln motivierende Stundenbilder für Anfänger in der Sekundarstufe I, nochmals gegliedert in die Klassenstufe 5 und 6 sowie die Klassenstufe 7 und 8, und Stundenbilder für Fortgeschrittene in der Sekundarstufe I und II, jeweils auch mit umfangreichen Bildmaterial versehen, womit ein leichtes und unkompliziertes Nachvollziehen der Übungsanleitungen ermöglicht wird. Die schulische Realität individueller und heterogener Voraussetzungen findet Berücksichtigung. Nach einer kurzen Einführung folgen die übersichtlich gegliederten Stundenbilder nach denselben Ordnungskriterien wie im Buch „Handball in Stundenbildern“. Den Abschluss bilden Beispiele für Stationentraining zu den Themen Kondition und Technik, ein Kapitel über ausgewählte Turnierspielformen sowie vereinfachte Basketballregeln für Schule und Verein.



Heike RINGART: RÜCKSCHLAGSPIELE IN STUNDENBILDERN

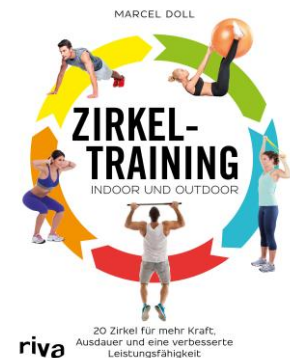
Limbert Verlag, Wiebelsheim 2017 (Reihe Sport in der Sekundarstufe). 20.60
Das dritte neue Buch der Serie „Sport in der Sekundarstufe“ widmet sich den drei großen Rückschlagspielen Tennis, Badminton und Tischtennis. Wie bereits in den Bänden Basketball und Handball steht die Praxis absolut im Vordergrund und die Gliederung der einzelnen Übungsabschnitte folgt ebenfalls den beiden anderen Bänden, sodass man sich schnell zurechtfindet. Alle Übungsbeispiele werden wegen des oft aufwändigen Aufbaus in Doppelstunden abgehandelt, stehen nur Einzelstunden zur Verfügung, ist das Organisationstalent der Lehrkraft gefordert (zum Beispiel Aufbau einer Spielstätte für einen gesamten Vormittag, eventuell mit Nutzung anderer Lehrkräfte). Die Grundstrategie heißt wie in den beiden anderen Bänden „Vom Spielen zum Spielen und Üben“, denn das Üben sollte „immer im Zusammenhang mit einer funktionalen Verknüpfung bezogen auf das Spielgeschehen erfolgen, um den Sinn des Übens zu erkennen und eine Übertragung zu erleichtern“. Die Übungseinheiten bauen jeweils aufeinander auf. Wenn ein Jahrgang die vorangehenden Übungsstunden nicht absolviert hat, soll man auf die Stundenbilder des vorherigen Jahrgangs zurückkommen, um entsprechende Voraussetzungen für die neue Übungseinheit zu schaffen. Grundsätzlich sind alle Unterrichtseinheiten so aufgebaut, dass in den ersten beiden Jahrgängen das Spiel miteinander im Vordergrund steht, während in den Jahrgängen 7 und 8 die technischen Möglichkeiten erweitert werden. In den Jahrgängen 9 und 10 stehen taktische Mittel im Vordergrund. In der Oberstufe liegt der Schwerpunkt in der Bewegungsanalyse bzw. der Taktik beim Tischtennis. Die Tenniseinheiten können in den Jahrgängen 5/6 sowie 7/8 auch in einer Halle durchgeführt werden, wenn kein Tennisplatz zur Verfügung steht.



Marcel DOLL: ZIRKELTRAINING INDOOR UND OUTDOOR

20 Zirkel für mehr Kraft, Ausdauer und eine verbesserte Leistungsfähigkeit
riva Verlag, München 2017. 20.60

Der Autor meint, die Zeit sei reif für ein neues und funktionelles Zirkeltraining, daher ist er bemüht, dieses Thema weiterzuentwickeln. Funktionelles Zirkeltraining heute bedeutet mehr Funktionalität und Sicherheit für den Trainierenden. Und das beste Fitnessstudio ist die Natur, weil damit das Training überall stattfinden kann. Eine Wiese, eine Parkbank und ein Baum genügen bereits. Etwa die Hälfte der Zirkelpläne ist für das Outdoortraining gedacht. Nach Grundlagen zum Training und zum Zirkelprinzip werden 20 Pläne für Zirkeltrainings vorgestellt, die in unterschiedliche Schwierigkeitsstufen unterteilt sind. Im anschließenden Abschnitt werden über 90 Übungen für drinnen und draußen im Detail vorgestellt, damit man sie korrekt ausführen kann. Den Abschluss bilden Dehnübungen. Rund 60 Jahre nach dem Klassiker „Circuit Training“ von Ulrich Jonath erfolgt mit diesem Buch eine Neubelebung und Neuorientierung einer sinnvollen Trainingsmethode.



Martina HELMS-PÖSCHKO: KINDER BIBELGESCHICHTEN IN BEWEGUNG

Psychomotorik trifft Religionspädagogik
Don Bosco Verlag, München 2017. 18.50

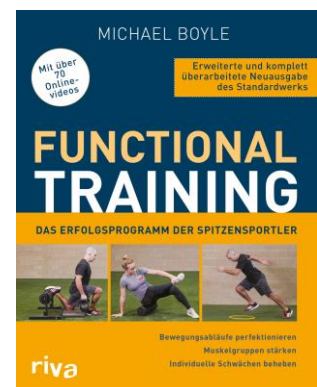
Das Buch setzt sich zum Ziel, das Abenteuer der biblischen Geschichte mit Kindern mit Hilfe psychomotorischer Elemente aktiv zu beleben, um die Geschichten mit allen Sinnen zu erleben und sich selbst dabei zu spüren. „Die Psychomotorik weckt im Kind Ressourcen, unterstützt seine Autonomie und hilft ihm, selbstwirksam und selbstbewusst in seinem Umfeld zu handeln. Dabei hat die Psychomotorik vor allem die Bewegung und Bewegungsabläufe im Blick, mit denen sich Kinder ausdrücken“. Die Kinder können somit besser in die Geschichten einbezogen werden, bekommen durch Rituale Sicherheit, werden persönlich angesprochen und spüren sich als selbstwirksam. Dieser interessante und neue Ansatz wird mit vielen Beispielen im Buch ausgeführt und regt Kindergärtnerinnen an, dieses Konzept selbständig auch auf andere Bereiche in der Religionspädagogik auszudehnen.



Michael BOYLE: FUNCTIONAL TRAINING

Das Erfolgsprogramm der Spitzensportler
riva Verlag, München 2017. 30.90

Der rivaVerlag bringt die erweiterte und komplett überarbeitete Neuauflage des Standardwerks von Michael Boyle (2004), einem der weltweit führenden Experten der Leistungsoptimierung, heraus (die englische Originalausgabe erschien 2016 bei Human Kinetics). Alle Informationen aus dem Originalband wurden auf den neuesten Stand des wissenschaftlichen Fortschritts gebracht, zusätzlich gibt es neue Kapitel, die Bereiche wie Selbstmassage mit der Hartschaumrolle (Black Roll) und Beweglichkeit umfassen. Der Autor beschreibt funktionelles Training „als ein Kontinuum von Übungen, das den Sportler lehrt, sein eigenes Körpergewicht auf allen Bewegungsebenen zu kontrollieren“. Alle Übungen werden ausführlich beschrieben und



sind mit Bildern dokumentiert. Zum Buch gehört auch der Zugang zu insgesamt 71 Videos im Internet, in denen viele Übungen des Buchs demonstriert werden. Das Ziel des Buches findet man auch in den Schlagwörtern am Einband: Bewegungsabläufe perfektionieren, Muskelgruppen stärken, individuelle Schwächen beheben.

Patricia THIELEMANN: SPIRIT YOGA

Aufrecht, stark und klar im Leben

Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2017. 20.60

In einer Zeit, in der das Burn-Out-Syndrom zur Begleiterscheinung vieler Berufsfelder geworden ist, gerät die Yoga-Lehre, die auf eine 2000-jährige Tradition zurückblicken kann, wieder mehr ins Zentrum unserer Betrachtungen. „Es geht nicht darum, seine Muskeln zu perfektionieren, sondern um die Erfahrung, in sich zu ruhen, die Einheit aus Körper und Geist zu spüren“, verrät die Autorin, und „Yoga gibt uns Schubkraft, alles da draußen riskieren zu können“. Da die Entwicklung von „Spirit Yoga“ eng mit ihrem Lebenslauf verbunden ist, erzählt die Autorin zunächst ausführlich von ihrem Leben, ihren Lehrjahren in Amerika und der Gründung ihrer Yogaschulen in Berlin, um schließlich die Philosophie von Spirit Yoga zu erläutern und die „europäische Handschrift“ dieser importierten Kultur hervorstreichen. Ziel ist, „Menschen wieder zu sich nach Hause zu führen. Zuhause bedeutet, zu wissen, wer man ist, wo man steht, und warum.“ Die weiteren Kapitel beschäftigen sich mit der Spirit Community, mit Spirit Yoga im Gespräch und mit den wichtigsten Yogahaltungen, den Asanas. Beim Lesen des Buches spürt man immer wieder, dass Yoga der Autorin enorm viel bedeutet und gleichzeitig Hilfe ist, das Leben zu bewältigen, ohne sich von einer Weltuntergangsstimmung anstecken zu lassen: „Wenn wir uns einbringen, mutig durch das Leben gehen, uns berühren lassen, ein starkes Rückgrat haben, wenn wir fallen und wieder aufstehen, wenn wir vom Weg abkommen und die Spur wiederaufnehmen, dann ist das in meinen Augen ein gutes Leben“. All das hat die Autorin auch selbst erlebt, wodurch das Buch authentisch wird.

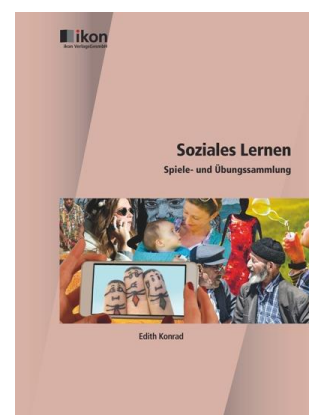


Edith KONRAD: SOZIALES LERNEN

Spiele- und Übungssammlung

ikon VerlagsGesmbH, Brunn am Gebirge 2017. 49.90

„Der Übungsband Soziales Lernen bietet eine Fülle an Materialien für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die sich mit eigenen Denkmustern, Vorurteilen, mentalen Modellen und Kommunikationsmustern auseinandersetzen und aus der Erkenntnis über eigenen Verhaltensmuster neue Ansätze für die Interaktion mit anderen finden wollen“, schreibt die Autorin im Vorwort. Ihre Beispiele schöpft sie aus drei Jahrzehnten Arbeit mit Jugendlichen und Erwachsenen in Seminaren und Workshops. Der Band gliedert sich in folgende Abschnitte: Inklusion und die Vielfalt im Blick; Interkulturelles Zusammenleben; Werte, Haltungen und mentale Modelle; Von der ICH- zur WIR-Gesellschaft; Menschen im Dialog; Achtsamkeit und die Intelligenz des Körpers. Jedes Kapitel bietet umfangreiches, anwendungsorientiertes Übungs- und Unterrichtsmaterial. Auf über 500 Seiten des großformatigen Bandes werden viele Beispiele klar, übersichtlich und nach einem einheitlichen Schema gegliedert aufgezeigt. Viele Fotos und Zeichnungen unterstützen den Text. Im Anhang von jedem Kapitel findet man ein Literaturverzeichnis sowie weiterführende und hilfreiche Links. Der praktischen Umsetzung steht nichts im Wege.



Christian KIRCHSTEIGER: SOZIALES LERNEN

Gruppenspiele Indoor & Outdoor

ikon VerlagsGesmbH, Brunn am Gebirge 2017. 19.90

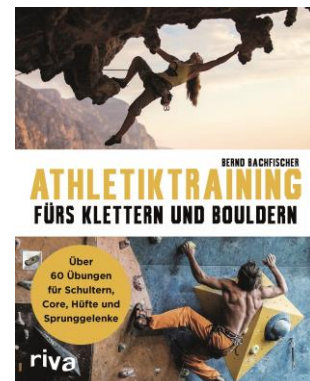
Der Autor meint, „beim Spiel kann man einen Menschen in einer Stunde besser kennenlernen als im Gespräch in einem Jahr“. Die Spiele umfassen fünf Themenbereiche. Im ersten Teil werden „short Games“ vorgestellt, sie benötigen kaum Material, keine spezielle Vorbereitung sind schnell erklärt und sollen Arbeitsphasen auflockern. Der zweite Teil widmet sich dem Thema „Kooperatives Lernen“. Die Spiele bieten eine Diskussionsgrundlage für Themen wie Kooperation, Kompromiss, Konkurrenz, Teamfähigkeit und anderes. Im dritten Teil werden alte Kinderspiele neu belebt und im vierten Teil fasst der Autor seine persönlichen „Highlights“ an Spielen zusammen. Der Aufdruck „6-99 Jahre“ am Band weist auf das breite Spektrum der Einsatzmöglichkeiten hin. Die wesentlichen Aspekte der vorgestellten Spiele (Name des Spiels, Ort, Anzahl der Mitspieler, Dauer, Material, Beschreibung) werden im Buch im Karteikartenformat abgedruckt, herauskopiert kann man sie so problemlos in einer Spielekartei einordnen.



Bernd BACHFISCHER: ATHLETIKTRAINING FÜRS KLETTERN UND BOULDERN

riva Verlag, München 2017. 20.60

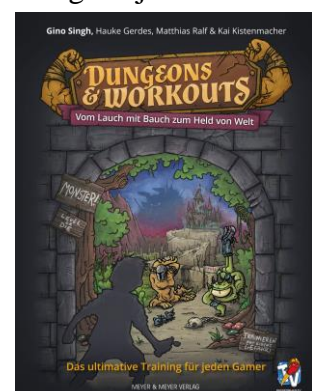
Das Klettern erfreut sich immer größerer Beliebtheit sowohl in der Schule als auch als Freizeitsportart, da ist es nur naheliegend, ein spezielles Vorbereitungs- und Trainingsprogramm zusammenzustellen. Im ersten Kapitel behandelt der Autor die Sportart Klettern und wie sie sich in den letzten Jahren gewandelt hat. Die drei Wettkampfformen des Sportkletterns werden unter anderem vorgestellt. Das zweite Kapitel wendet sich dem optimalen Training zu, das dritte Kapitel den Trainingsgeräten. Im vierten Kapitel findet man über 80 Übungen fürs Klettern und Bouldern. Eingeleitet wird dieses Kapitel mit einem Exkurs zur Anatomie und dann folgen die Übungen, aufgegliedert nach Übungen für Rumpf, Sprunggelenk, Hüfte, Brustwirbelsäule, Schulterblatt, Schulter, Handgelenk und Fingergelenke. Das fünfte Kapitel berücksichtigt die aktive Regeneration. Der Anhang enthält ein Übungsregister. Ansprechende Fotos und klare textliche Beschreibungen erleichtern die Umsetzung der Übungen in der Praxis.



Gino SINGH u.a.: DUNGEONS & WORKOUTS

Vom Lauch mit Bauch zum Held von Welt. Das ultimative Training für jeden Gamer
Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2017. 23.90

Wie lockt man Spieler vom Computer weg? Wie besorgt man ihnen Bewegung? Ganz einfach, indem man die Welt der Spiele in ein adäquates Trainingsbuch packt. Dinge, die ein Spieler so liebt, wie XP, Levelaufstieg, Sidequests und Endgegner werden hier für ein Workout eingesetzt (übrigens Dungeon steht für Verlies oder Kerker). Eine Welt der Abenteurer und der Helden wird in diesem Buch aufgebaut, alle Übungen sind ohne zusätzliches Equipment zuhause durchführbar und die Reise führt durch mittelalterliche



Städte, in einen düsteren Wald und aufs offene Meer. Man kann finstere Gesellen mit schweißtreibenden Workouts besiegen. Das Buch entstand mit freundlicher Unterstützung von Rocket Beans TV, eines Internetsenders für Nerds.

Wolfgang UNSÖLD: DIE PERFEKTE KNIEBEUGE

Technik, Methoden und Varianten
riva Verlag, München 2017. 20.60

Der Autor verfolgt das Ziel nicht eine perfekte Kniebeuge (auch Squat genannt) in diesem Buch zu beschreiben, obwohl er das Buch so betitelt, sondern eine Vielzahl praxisbewährter Techniken und Varianten. Es wird auch jeweils darauf Rücksicht genommen, welche Variante optimale und maximale Fortschritte von Kraft, Hypertrophie und Körperfettreduktion erreicht. „Das Buch präsentiert verschiedene Perspektiven auf unterschiedliche Techniken, Varianten und Trainingsmethoden der Kniebeuge und stellt deren Nutzen und Anwendungsmöglichkeiten vor“, hält der Autor fest. Insgesamt umfasst dieses Handbuch über eine der effektivsten Ganzkörperübungen im Krafttraining zehn Trainingsprogramme.



Elke GULDEN u.a.: MINI-MUSICALS FÜR DIE WINTER- UND WEIHNACHTSZEIT

Don Bosco Verlag, München 2017. Mit Musik-CD. 20.60
Dieses Buch, für die Altersgruppe der Vier- bis Achtjährigen gedacht, beinhaltet vier Mini-Musicals, die man in regulären Bewegungsstunden durchführen kann, sodass alle Kinder alle Melodien, Texte und Bewegungen lernen. Später kann dann jedes Kind jede Rolle übernehmen. Als Abschluss ist eine bühnenreife Aufführung möglich. Über einen im Buch angeführten Downloadcode kann man den kompletten Durchlauf der Mini-Musicals noch einmal finden, weiters Fotos als Anregung zum Verkleiden und Schminken und Vorschläge für Vorlagen zum Ausdrucken (Einladungskarte, Ankündigungsposter, alle Lieder in Playbackversion und anderes). Die beiliegende CD enthält die Lieder mit allen Strophen in gesungener Form, dazu die notwendigen Geräusche und instrumentalen Zwischenspiele für die Aufführung. Alles zusammen bekommt man ein Paket von Anregungen, das leicht in die Praxis umzusetzen ist.



Christian KRÖGER: 10 VOLLEYBALLSTUNDEN (KLASSE 5-7)

Lena HIRSCHMANN u.a.: 12 BASKETBALLSTUNDEN (KLASSE 7-10)

Hofmann Verlag, Schorndorf 2017. Je 8.50

Diese beiden kleinen Ringbücher im Format 15 x 10 cm, Band 1 und Band 2 der Reihe „SPORTPOCKET“, kann man leicht in den Unterricht mitnehmen.

Im Band Volleyball steht die Entwicklung des Spielen-Könnens mittels koordinativer Ballfähigkeiten und spielerischer

Basiskompetenzen im Vordergrund, daher wird hauptsächlich 1:1 oder 2:2 auf Kleinfeldern gespielt, um viele Ballkontakte zu ermöglichen.

Im Band Basketball besteht das Ziel darin, in vier Doppelstunden je Jahrgangsstufe taktische Grundlagen des Spiels so einfach wie möglich zu vermitteln, um die spezielle Spielfähigkeit zu fördern. Für beide Bände kann man zusätzliches Bonusmaterial von einer angeführten Homepage herunterladen.

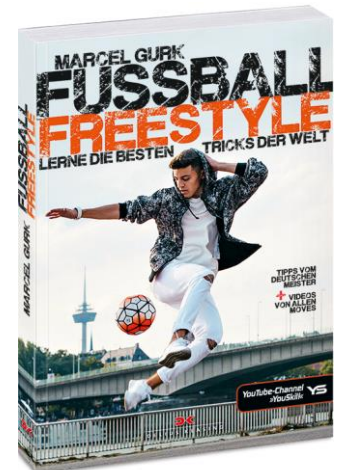


Marcel GURK: FUSSBALL FREESTYLE

Lerne die besten Tricks der Welt

Delius Klasing Verlag, Bielefeld 2017. 20.50

Der Autor, Deutscher Meister im Freestyle Fußball, stellt in diesem Buch in einfachen Schritt-für-Schritt Bildfolgen seine Freestyle Tricks vor, gegliedert nach Flick Ups, Lowers, Uppers und Sit Downs, Tricks die er über zehn Jahre hinweg gesammelt hat. „Vom Jonglieren mit dem Ball bis hin zum High-Level-Trick ist alles dabei“, verrät der Autor, wobei der Schwierigkeitsgrad der jeweiligen Übung in Sternen angegeben wird. Zusätzlich kann man als Käufer des Buchs mittels QR-Code die Videos zu allen Tricks ansehen.



Kay BARTROW: SHAPE YOUR BODY

Knackig und sexy mit der Blackroll

TRIAS Verlag, Stuttgart 2017. 15.50

Natürlich denkt man zuerst, dass die Blackroll, jenes meist schwarze, aber inzwischen auch sehr bunte Fitnessgerät, in erster Linie für das Faszientraining zuständig ist. Aber der Physiotherapeut Bartrow zeigt in diesem Buch, dass die Blackroll noch viel mehr kann, sie strafft Problemzonen. Das Training auf der Rolle fordert die gesamte Muskulatur. Mit über 50 Übungen, in Wort und Bild vorgestellt, kann man sein persönliches Trainingsprogramm zusammenstellen, vom Warm-up über das Körperzonentraining bis zum Cool down.



Daniel MEMMERT u.a.: ABENTEUER BEWEGUNG - 1.KLASSE

Daniel MEMMERT u.a.: ABENTEUER BEWEGUNG - 2.KLASSE

Jeweils 32 Stundenbilder für eine sportartübergreifende Grundlagenausbildung

Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2017. Je 13.40



Diese neue Buchreihe setzt sich das Ziel, Kinder ein Leben lang für Sport und Spiel zu begeistern. Aktuelle Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften bilden die Grundlage um einen integrativen Zugang für eine erste spielerische und allgemein sportliche Förderung für Grundschul Kinder zu ermöglichen. Die vier Säulen Koordination, Gleichgewicht, Technik und Kognition bilden die inhaltlichen Grundlagen für mehr als 70 Spiel- und Übungsformen, die in jeweils



32 strukturierten Stundenbildern für die erste und die zweite Klasse vorgestellt werden. Genaue Übungsbeschreibungen, unterschiedliche Schwierigkeitsgrade der Aufgaben, Materiallisten und Aufbau werden auch über viele Piktogramme dargeboten. Die Spiele, die bei den Stundenbildern namentlich erwähnt sind, werden in einem eigenen Kapitel erklärt.

Thomas LUKOWSKI: KLETTERN IN DER THERAPIE

Ernst Reinhardt Verlag, München 2017. 30.80

Dem Autor ist es wichtig, zuerst eine theoretische Grundlage und ein darauf basierendes Behandlungskonzept zu entwickeln, damit man von „therapeutischem Klettern“ sprechen kann. Daher findet man zunächst einen wissenschaftlich fundierten Einstieg in die psychologischen und neurobiologischen Wirkprinzipien des Kletterns (erster Abschnitt des Buches), um dann Aufbau und Ausgestaltung klettertherapeutischer Behandlungseinheiten (zweiter Abschnitt des Buches) anzubieten. Natürlich werden Schwierigkeiten, Widerstände und risikobehaftete Situationen beim Einsatz dieser Methoden aufgezeigt (vierter und fünfter Abschnitt). Den Abschluss bildet ein wichtiger Schluss-Appell: Man muss sicherheitsrelevante Kriterien genauestens im Auge behalten und immer klare Vorgaben geben. Und natürlich gibt es auch zu beachtende Kontraindikationen.



Claudia HOHLOCH: ENTSPANNUNGSSPASS FÜR KINDER

Bewegungsorientierte Entspannung mit Elementen aus Yoga und Kinesiologie

Ökotopia Verlag, Aachen 2017. 41.20

Immer mehr werden Kinder in unserer schnelllebigen Zeit mit vielen Eindrücken überfordert, Entspannung ist dazu der richtige Ausgleich. Schon nach wenigen Übungsstunden werden sie ruhiger und zufriedener. In diesem großformatigen Ringordner werden Stundenbilder mit verschiedenen Spielideen, Bewegungseinheiten, Kreativideen und Ruheübungen vorgestellt. Begrüßungsrituale stehen am Beginn, Aufwärmspiele bringen Bewegung und mit den



Übungen aus dem Yoga und der Kinesiologie lernen Kinder, mehr auf ihren Körper zu horchen. Mit Fantasiereisen finden sie zu innerer Ruhe. Den Abschluss der Stunde bildet jeweils ein Ruhespiel, damit sie die Stunde entspannt verlassen können. Alle Stundenbilder sind nach einem einheitlichen Schema aufgebaut und werden in Wort und Bild dargeboten. Sie können auch miteinander kombiniert werden. Der Anhang enthält Kopiervorlagen und auf 64 Trainingskarten werden Übungen aus dem Yoga und der Kinesiologie behandelt, auf der Vorderseite jeweils als Bild und auf der Rückseite mit genauer Anleitung, wie die Haltungen einzunehmen sind und was sie bewirken.

Ulrike HEPPNER: DER TRÖLF

Entspannungseinheiten für Kinder von 4-8 Jahren
verlag modernes lernen, Dortmund 2017. 24.95

Zunächst gilt es den Titel zu klären: Was ist ein Trölf? Nun es handelt sich um eine „freundliche Mischung aus einem haarigen Troll und einen Waldelf, der seinen Wald pflegt. Eine Gestalt im Verborgenen. Nur ein Missgeschick macht ihn unleidlich, laut und aggressiv. Seine Umwelt und die Tiere des Waldes müssen leiden“. Allerdings wird der Trölf aus seiner Lage gerettet und das Gleichgewicht im Wald dadurch wiederhergestellt. Fantasiewelt und reale Welt werden in diesem Buch miteinander verknüpft. Im Hintergrund steht die wissenschaftliche Erkenntnis, dass auch Kinder dieser Altersstufe Entspannungseinheiten benötigen. In den ersten Abschnitten des Buches werden die verwendeten Entspannungsmethoden vorgestellt (Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Fantasiereisen und Kinderyoga). Dann folgen Bilderbuchgeschichten, die in die fantastische Welt des Trölf führen, Angaben zu den benötigten Materialien und Regieanweisungen für alle folgenden Texte sowie Kopiervorlagen. Alle Entspannungseinheiten sind praxiserprobt und man kann sie alleine oder im Zusammenhang mit einem Entspannungsprojekt nutzen.



Horst LUTZ: LIFE KINETIK®

Bewegung macht Hirn
Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2017. 17.50

Der Autor entwickelte die Life Kinetik® Methode, eine Methode, die wie er meint, das Leben positiv verändert. Das Buch basiert darauf, dass Lernen durch eine Neuordnung oder Vernetzung von Gehirnzellen oder durch Schaffung neuer Verbindungen oder sogar neuer Gehirnzellen (Neuronen) geschieht. Eine Grundregel der Methode besagt, dass die Einstiegsübung immer jeder kann. Die Formel heißt: „Wahrnehmung + Gehirnjogging + Bewegung = mehr Leistung“, womit eine bessere Nutzung aller Gehirnareale erreicht wird. Nach der Beschreibung des Werdegangs der Methode folgen umfangreiche theoretische Erläuterungen zu einzelnen Bereichen, in die dann jeweils Übungen eingebaut sind. Als störend empfindet man, dass man kein einheitliches Übungskapitel vorfindet wie auch die vielen in Kästchen eingefügten Kommentare irgendwelcher Personen, die eher an Werbebroschüren erinnern.



INTERNATIONALE SPIELREGELN VOLLEYBALL

Hofmann Verlag, Schorndorf 2017. 46., neu bearbeitete Auflage. 9.90

Der Internationale Volleyballverband hat auf seinen Kongressen 2014 und 2016 einige Regeländerungen beschlossen, die letzte Auflage dieser Spielregeln stammt aus dem Jahr 2013. Leider werden die Regeländerungen nicht extra erwähnt oder durch anderen Druck hervorgehoben. Neu im Druck findet man, dass Regeln, die „FIVB- World- und Official“ Wettbewerbe betreffen, blau gedruckt werden. Hilfreich für die Schnellsuche wie immer ist das Stichwortverzeichnis am Ende des Bandes.

