

Reiner THEIS/ Anja LANGE (Hrsg.): DAS GROSSE LIMPERT-BUCH DES WINTERSPORTS

Limpert Verlag, Wiebelsheim 2018. 39.95

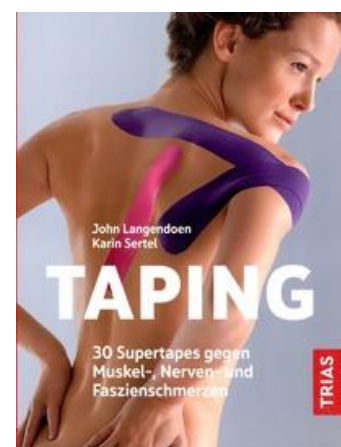
Kaum andere Natursportarten wecken so viele Emotionen, wie die Wintersportarten, halten die Herausgeber im Vorwort fest. Funktionale und sichere Bewegungsausführungen verringern die Verletzungsgefahr, deshalb liefert das Autorenteam jeweils methodisch aufbauende praktische Übungen für die Sportarten Eislaufen, Eishockey, Skilanglauf, Skialpin, Telemark, Snowboard und Schneeschuhwandern. Die Theorie wird auf ein Minimum reduziert, besonders vielfältige spielerische Übungsformen und Spiele stehen im Vordergrund. So wendet sich gleich das erste große Kapitel auf über 50 Seiten dem Thema „Vielfältige Spiele im und mit Schnee“ zu, und dann folgt ein Abschnitt, der Spiele mit und auf dem Schlitten vermittelt. Von Interesse ist auch das Kapitel „Winterolympiade in der Sporthalle“, das lustige und abenteuerliche Spiele in der Halle, angelehnt an Wintersportarten, aufzeigt. Ein eigenes Kapitel behandelt Tipps und Informationen zu Schulschikursen („Schneesportfahrten in der Schule“). Auch auf Sommersportarten für Schneesportler wird nicht vergessen (zum Beispiel Skiroller, Inlineskating), wobei wiederum viele Spielformen geboten werden. Das abschließende Kapitel zeigt eine Fülle von Übungen für ein skisportspezifisches Fitnessstraining (der Begriff Skigymnastik klingt für sie altmodisch), wobei man Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Übungen mit dem Theraband, Hinweise und Übungen zum Zirkeltraining, zur Koordination und zum sensomotorischen Training findet. Der gesamte Band, er umfasst 570 Seiten, ist mit einheitlichen Icons ausgeführt, sodass man sich schnell zurechtfindet. Besonders die spielerische Herangehensweise erscheint sehr wertvoll und bietet vielfältigste Anregungen mit Übungsmöglichkeiten.



John LANGENDOEN/ Karin SERTEL: TAPING

30 Supertapes gegen Muskel-, Nerven- und Faszien Schmerzen
 TRIAS Verlag, Stuttgart 2018. 13.40

Elastische Tapes sind durch ihre stabilisierende, schützende und führende Wirkung zu einem fixen Bestandteil der Schmerzlinderung und der gleichzeitigen Steigerung der Beweglichkeit geworden. Verspannungen, Muskelkater, Muskelverletzungen (Prellung, Muskelfaserriss), Schwellungen sowie überlastete oder verletzte Gelenke sind die Ursache, die Therapie kennt keine Nebenwirkungen. Dieses Buch stellt die 30 bewährtesten und gebräuchlichsten Anwendungen von Tapes vor und lernt einem das richtige Anlegen. „Nach wenigen Übungsanläufen werden Sie es intuitiv beherrschen und nachhaltig von der heilenden und regulierenden Kraft dieser Methode profitieren“, versprechen die Autoren. Zum Gelingen tragen die ausführlichen und detaillierten Schritt-für-Schritt-Beschreibungen und die dazugehörigen Fotos bei.



Martin ZAWIEJA/ Klaus OLTMANN: KINDER LERNEN KRAFTTRAINING

Philippka Sportverlag, Münster 2016. 2., durchgesehene Auflage. 23.80

Die Autoren, Martin Zawieja kommt aus dem Spitzensport des Gewichthebens und Klaus Oltmann ist Trainer-Ausbildner für den Nachwuchsleistungssport, halten fest, dass nur ein langfristig angelegter systematischer Leistungsaufbau mit Langhanteltraining gewünschte Übertragungseffekte für viele Sportarten bringt. Das Buch bietet somit eine altersgerechte und für Kinder (der Altersbereich der 10-14-Jährigen steht im Zentrum der Ausführungen) unschädliche Basisausbildung im Langhanteltraining auf Grundlage des aktuellen Wissensstandes zum Krafttraining mit Kindern. Die Untersuchungen weisen überwiegend eine Kraftentwicklung bei Kindern durch Krafttraining nach, allerdings mit sehr unterschiedlichem Trainingseffekt, der vermutlich stark von der Art der Belastung abhängt. Allerdings werden auch bei Kindern Trainingseffekte nicht aufrechterhalten, wenn das Training eingestellt wird. „Ein ein- bis zweimaliges Krafttraining pro Woche sichert den Erhalt des Trainingsfortschritts, also den Vorsprung von reinen Reifungseffekten“. Die vier großen Kapitel behandeln die Themen „Bedeutung des Kinder-Krafttrainings“, den „Theoretischen Hintergrund“, „Ein Baukastensystem für die Praxis“ und „Praxiserfahrungen“. Den Abschluss des Bandes bilden eine Zusammenfassung sowie ein Anhang mit Musterstunden und dem Literaturverzeichnis. Der Text wird von vielen anschaulichen Bildern unterstützt.

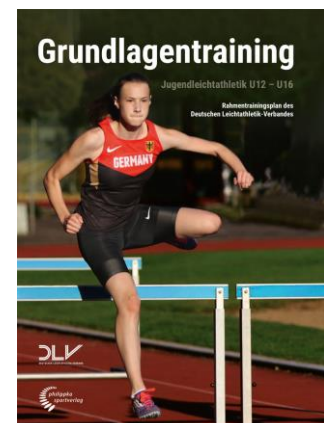


GRUNDLAGENTRAINING JUGENDLEICHTATHLETIKTRAINING U12-U16

Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes

Philippka Sportverlag, Münster 2017. 38.-

Auf der Basis neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse und Erfahrungen knüpft dieser Band an Trainingsinhalte der Kinderleichtathletik an. Zunächst wird der theoretische Hintergrund behandelt, um dann alle elementaren Techniken ausführlich und mit vielen Bildreihen versehen zu beschreiben. Es werden Trainingsübungen und -inhalte vorgestellt, begleitend erfolgen Hinweise zum motorischen Lernen und zur Systematik des Technikerwerbs und der Trainingsgestaltung. Fachliches Wissen, das für jeden Leichtathletiktrainer unentbehrlich ist, wird gewissenhaft aufbereitet und mit einer Fülle praktischer Anregungen für das Training verbunden. Gezielte und reich bebilderte Anleitungen zu einem pädagogischen und trainingsmethodischen Handeln im Grundlagentraining stehen im Mittelpunkt. Insgesamt gesehen stellt das von einem Autorenteam verfasste Buch ein Standardwerk für eine leistungsorientierte Jugendleichtathletik dar.



Klaus MOOSMANN (Hrsg.): DAS GROSSE LIMPERT-BUCH DER KLEINEN SPIELE

525 Bewegungsspiele für Jung und Alt

Limpert Verlag, Wiebelsheim 2017. 4., erweiterte Auflage. 39.95

Ein alter Ratschlag erfahrener Berufskollegen lautet: „Man kann nie genug Spiele haben“, und dieser Band, nun bereits in vierter, erweiterter Auflage erschienen, trägt dem ausführlich Rechnung, wurden doch 100 weitere Spiele neu berücksichtigt. Auch von Schülerseite weiß man, dass Spiele die Würze jeden Sportunterrichts darstellen und sich großer Beliebtheit bei Schülerinnen und Schülern erfreuen. Zur schnellen Orientierung und angemessenen Auswahl helfen bunte Piktogramme. Die vorgestellten Spiele werden folgenden Kategorien zugeordnet: Aufwärm- und Koordinationsspiele, Laufspiele, Fangspiele, Spiele mit dem Ball, Mannschaftsspiele mit dem Ball, Tanz- und Bewegungsspiele, kleine Rückschlagspiele, Staffelspiele, Ring- und Raufspiele sowie Wahrnehmungs-, Erlebnis- und Kooperationsspiele. Weitere Kapitel wenden sich speziellen Lokalitäten zu: Kleine Spiele im Wasser, Kleine Spiele im Gelände, Spiele in Eis und Schnee sowie Pausenhof- und Freizeitspiele, weiters ein Anhang mit Turnierspielformen. Wertvoll erweist sich auch das alphabetische Spielregister mit übergeordneten Schwerpunkten am Ende des Bandes. Insgesamt ein Buch, in dem man Bekanntes wiederfindet aber auch eine Fülle von Anregungen für spielerisches Geschehen im Unterricht.



Steve SPEIRS: DIE PUSH-UP CHALLENGE

In sieben Wochen zu 100 Liegestützen

riva Verlag, München 2018 . 10.30

Diese Übersetzung der amerikanischen Originalausgabe befasst sich intensiv mit dem Liegestütz, der eigentlich eine Ganzkörperübung darstellt und auch die Körpermitte und die Beine trainiert. Das Buch bietet ausführliche Trainingspläne für jede Fitness-Leistungsstufe, also genauso für untrainierte Einsteiger wie für sporterprobte Athleten, die eine neue Herausforderung suchen. Die Programme sind so gestaltet, dass sie sich leicht in den Alltag einfügen. Alle Übungen und Liegestütz-Variationen werden mit Bildreihen vorgestellt und mit Anleitungen zur Atmung versehen. Der Anhang widmet sich den Kapiteln des Aufwärmens und des Dehnens sowie einem Vorbereitungsprogramm, wenn man bei Eignungstest nur ein oder zwei wirklich sauber ausgeführte Liegestütz schafft.



Maike HÜLSMANN u.a.: SEGEL SETZEN, LEINEN LOS! AUF PIRATENREISE IM LETZTEN KITAJAHR

Ein Programm zur Förderung schulischer Basiskompetenzen
verlag modernes lernen, Dortmund 2017. 39.95

Der Übertritt vom Kindergarten in die Grundschule stellt für viele Kinder eine ganz besondere Zeit dar, das vorliegende Buch stellt ein bewegtes Programm zur Förderung schulischer Basiskompetenzen vor. Den Mittelpunkt bildet eine Piraten-Abenturegeschichte mit insgesamt acht „Inseln“, wobei jede ein spezielles Entwicklungsthema widerspiegelt. Äußerst erfindungsreich und interessant werden die Themen Körper, Sinne, Formen und Farben, Rhythmus und Muster, Reime und Sprachspielereien, Erzählen und Ordnen, Experimentieren und Forschen sowie Bauen und Gestalten behandelt. Man findet jeweils eine einheitliche Kapitelgliederung vor, die Eingangs-, Handlungs- und Abschlussphase der Thematik beschreibt. Begleitende Themen-Elternabende sollen die Eltern für einen guten Übergang Kita - Schule sensibilisieren und für eine aktive Mitarbeit und Zusammenarbeit gewinnen. Dazu werden zu jedem Themenkreis unter anderem jeweils in einem Kästchen mögliche Anregungen für Kita und Familie angeführt. Auf der dem Buch beiliegenden CD findet man Stundenbilder und Beobachtungsbögen, Vorlagen für viele der benötigten Materialien und Materiallisten für jede „Insel“ zum Ausdrucken. Viele Fotos unterstützen den Text.



Manuel VOGEL: EINFACH WIND-SURFEN LERNEN

Von den Basics bis zur Powerhalse.

Delius Klasing Verlag, Bielefeld 2018. 19.90

Der große Boom des Windsurfens ist leider vorbei, die Lernmethoden haben sich allerdings mit den Jahren verändert. Der Autor, langjähriger Windsurf-Instruktor und Redakteur des Magazins „Surf“ gibt Wissen und Erfahrung in diesem Buch weiter. Nach ausführlichen Details zum Material und Ausführungen zu Wind und Wetter folgen bereits die Praxiskapitel. Zunächst stehen die Basis-Manöver am Programm. Viele Bildreihen samt Fehlerbeschreibungen und Fehleranalysen helfen dem Einsteiger mit Brett, Segel und Wind zurechtzukommen. Doch nicht nur dem Anfänger wird geholfen, auch die Fortgeschrittenen werden unter anderem mit Beachstart, Trapezsurfen, Speedfahren, Wasserstart und Powerhalse angeleitet. Das nächste Kapitel widmet sich „Tipps & Tricks“ zu Board- und Segelreparatur und zum Trennen verklemmter Masten. Das Thema Sicherheit beinhaltet die Vorfahrtsregeln, einen Material- und Revier-Check sowie das Verhalten im Notfall. Ein abschließendes Glossar klärt die Fachbegriffe.



Gabi SCHERZER: 5 MINUTEN KREATIVITÄT ZUR FRÜHLINGS- UND OSTERZEIT

Kleine Geschenke zu Ostern und zum Muttertag
Don Bosco Verlag, München 2018. 12.95

Dieser reich bebilderte Band liefert viele originelle und dank der Schritt-für-Schritt Bilderfolgen einfach umsetzbare Ideen für Frühling und Ostern. Die Autorin, neben ihrer pädagogischen Arbeit auch als freischaffende Künstlerin tätig, gibt ihre Anregungen, Ideen und Einfälle liebevoll gestaltet in drei Kapiteln „Es grünt“, „Es blüht“ und „Es fliegt“ zum Besten. Der Band ist für 3-8-Jährige gedacht und daher mit seinen Beispielen in Kindergarten und Volksschule sehr gut einsetzbar.



Pit BUDDDE & Josephine KRONFLI: MUSIK IST HEIMAT

Mit Kinderliedern aus aller Welt ein Zuhause schaffen
Ökotoxia Verlag, Aachen 2018. Mit CD. 24.99

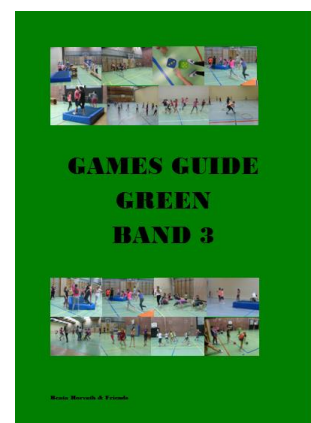
Was für die einen ein spielerischer Blick in die große weite Welt ist bedeutet für andere, besonders in Zeiten der Migration, ein Stück Erinnerung an die alte Heimat. Die Autoren haben in diesem Buch einen Schatz von Kinderliedern aus verschiedensten Kulturkreisen zusammengetragen. Die Lieder stammen aus Syrien, der Türkei, aus Afghanistan, aus dem Maghreb, aus Äthiopien und Eritrea, aus Ghana, Tansania, Kenia, Japan, China, Polen, aus der Ukraine, aus Zentralamerika und Brasilien. Sie sind für Kindergarten, Grundschule und Nachmittagsbetreuung geeignet. Festgehalten werden jeweils die Melodie mit Noten, der Originaltext und die deutsche Übersetzung. Ergänzend zu den Liedern gibt es auch Tänze, Bewegungsspiele und Geschichten. Die beiliegende CD enthält alle Lieder aus dem Buch und erleichtert damit die Umsetzung und auch die Begegnung mit fremden Sprachen und Kulturen.



Beata HORVATH & Friends: GAMES GUIDE GREEN BAND 3

Eigenverlag: beata.horvath@cable.vol.at, 2017.

Wieder erfreut uns Beata Horvath, nun bereits mit dem dritten Band, mit über 100 Spielen für den Unterricht. Übersichtlich gestaltet findet man jeweils auf der linken Seite die Angaben zu benötigtem Material, die Spielbeschreibung sowie pädagogische Hinweise und Tipps. Die rechte Seite ist einer Grafik vorbehalten, die den beschriebenen Spielablauf zeigt. Piktogramme geben wichtige Informationen für die Auswahl. Im umfangreichen Anhang findet man alle für die Spiele erforderlichen Unterlagen. Alle vorgestellten Spiele wurden von der Autorin mit Schülerinnen und Schülern im Unterricht sorgfältig erprobt, sie bringen neue Motivation, sind auch miteinander kombinierbar und haben noch Platz für eigene kreative Ideen.



Anja MOHR: ERWACHEN, BLÜHEN, WACHSEN

Ganzheitliche Spiel- und Lernanregungen zum Thema Frühling
Ökotopia Verlag Aachen 2018. 19.99

Für Kindergarten, Vorschule und Projektarbeit bietet dieses Buch eine Sammlung von einfachen, praxiserprobten und leicht umsetzbaren Experimenten, kreativen Spielideen und Geschichten, deren Ausgangspunkt die jahreszeitlichen Veränderungen in der Pflanzen- und Tierwelt des Frühjahrs sind. Es werden alle Sinne angesprochen, ganzheitliche Förderung wird großgeschrieben. Zunächst werden Vorgaben wie Alter und benötigte Materialien festgehalten, dann folgt jeweils die Beschreibung. Öfter sind kurze Informationen oder Steckbriefe in Kästchen eingefügt. Der Anhang hält Vorlagen bereit, die die praktische Umsetzung erleichtern. Einer aktiven, lehrreichen und vielseitigen Frühlingszeit steht nichts mehr im Wege.



Mone WELSCH: BEZIEHUNGSORIENTIERTE BEWEGUNGSPÄDAGOGIK

Mit 72 Impulsen für die Praxis

Ernst Reinhardt Verlag, München 2018. 30.80

Zunächst stellt die Autorin das Konzept der beziehungsorientierten Bewegungspädagogik der englischen Leibeserzieherin Victoria Sherborne vor. Sherborne begann in den 60-iger-Jahren ihre besondere Form der Bewegungspädagogik in Filmen zu dokumentieren. Kennzeichnend für ihre Botschaft: „Bewegung ist das zentrale Medium ihres besonderen heil- und bewegungspädagogischen Ansatzes, der auf Vertrauen basiert, der freudvoll und gemeinschaftsstiftend ist und es vermag, ‚Brücken in die Welt‘ besonders für solche Menschen zu schlagen, die einer besonderen Förderung bedürfen.“ Die gesellschafts- und bildungspolitische Entscheidung für mehr Inklusion hat diesem Konzept auch in der Sportpädagogik, die diese Thematik bisher eher randständig behandelt hat, wieder mehr Aufmerksamkeit beschert. Im zweiten Kapitel erfolgt eine theoretische Anreicherung des Konzepts, wobei sich Anknüpfungspunkte zur Bewegungs- und Sportpädagogik, Psychomotorik, Entwicklungspsychologie und Selbstkonzeptforschung ergeben. Es werden Möglichkeiten für den Einsatz des Konzeptes über die Lebensspanne und bei spezifischen Zielgruppen dargestellt. Das dritte Kapitel beinhaltet vielfältige Praxisanregungen mit ausführlicher Darstellung der Aktivitäten und Spiele zu den verschiedenen Bausteinen des Konzepts. Zur exemplarischen und praxisorientierten Arbeit mit dem Konzept werden im vierten Kapitel Anwendungsbeispiele mit verschiedenen Zielgruppen beschrieben und kommentiert. Fotos aus der Praxis komplettieren dieses höchst bemerkenswerte Buch der bewegungspädagogischen Beziehungsdimensionen.



Julia DOLD: KREATIVER TANZ MIT KINDERN & JUGENDLICHEN

Choreografien, Tanztheater und Tanzgeschichten
Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2018. 20.60

Dieses Praxisbuch beinhaltet eine große Auswahl an Methoden zur Erarbeitung und Umsetzung von kleinen und großen Tanzgeschichten, Choreografien und Tanztheaterstücken mit Kindern von 4-14 Jahren. Es werden sowohl Möglichkeiten zur tänzerischen Umsetzung von bereits vorhandenen und bekannten Bilderbüchern vorgestellt (zum Beispiel zu „Die kleine Raupe Nimmersatt“) sowie auch neue, kleine Geschichten zur Bewegungsumsetzung mit Kindern ab 4 Jahren. Weiters findet man detaillierte Anleitungen zu größeren Tanztheaterstücken mit Kindern und Jugendlichen bis 14 Jahren zu bestimmten inhaltlichen Themen. Die übersichtliche Aufbereitung mit allen Arbeitsschritten und die gute graphische Gestaltung erleichtert die praktische Umsetzung. Immer werden auch Möglichkeiten aufgezeigt, wie man die Ideen eigenständig weiterentwickeln kann.



Christian KRÖGER: BALLKOORDINATION

Praxisempfehlungen für Fortgeschrittene
Hofmann Verlag, Schorndorf 2017. (Reihe PRAXISideen, Band 68). 14.90

Wie schon im Untertitel erwähnt, geht es in diesem Praxisbuch um Übungen für besonders talentierte Kinder und Jugendliche. Mit verschiedenen Bällen werden Einzelübungen, Partnerübungen und Gruppenübungen vorgestellt. In einem Übersichtsraaster wird jede Übung mit Name der Übung, Idee der Übung, Komplexitätsgrad und Druckbedingungen (Zeit oder Präzision; zweitrangige untergeordnete Druckbedingung) vorgestellt. Das Grundmuster in allen Übungsformen enthält Informationen über die Ausgangssituation, die Art des Anspiels, die Art des Ballhandlings und die Folgehandlung. Der Komplexitätsgrad wird mit Sternen festgehalten, je mehr Sterne desto komplexer die Übung. Für die differenzierte Vorgangsweise im Sportunterricht stellt das Buch mit seiner Vielzahl von praktischen Aufgabenstellungen eine wertvolle Hilfe bezüglich der Förderung sportmotorisch begabter Schüler dar.



Hans-Dieter te POEL & Daniel MEMMERT: 10 FUSSBALLSTUNDEN (KLASSE 5-7)

Christian KRÖGER: 10 VOLLEYBALLSTUNDEN (KLASSE 8-10)

Andreas WILHELM: 10 HANDBALLSTUNDEN (KLASSE 4-7)

Alle: Hofmann Verlag, Schorndorf 2017. (Reihe Sportpocket, Bände 3, 4 und 5).
Je 7.90



Diese neue Buchreihe im Hofmann Verlag, mit Spiralbindung im Taschenformat, enthält jeweils zehn erprobte Unterrichtsstunden der einzelnen Ballsportarten. Die methodischen Wege starten mit Kleinfeld-Organisation, speziell beim Handballspiel steht einem hallenmäßig zumeist ja nicht ein Originalspielfeld für den Unterricht zur Verfügung. Für die Bände Fußball und Volleyball gibt es zusätzlich noch online Bonusmaterial. Das Format erleichtert die Mitnahme zum Sportunterricht.