

Eva MAUCH/ Martin SCHOLZ: NUR SPIELEN !

77 erlebnispädagogische Spiele zum Aufwachen, Warmwerden, Auflockern und Runterkommen
Ernst Reinhardt Verlag, München 2018. (Reihe: „erleben und lernen“, Band 21). 20.50

Über das Standardwerk „Handbuch Erlebnispädagogik“ hinaus, hat der Ernst Reinhardt Verlag in den letzten Jahren viele erlebnispädagogische Fachbücher herausgebracht. Mit dem vorliegenden Buch und seinen erlebnispädagogischen Spielen wird nicht auf ein Lern- oder Trainingsziel hingearbeitet, sondern der Fokus vor allem auf die Gruppe und ihre soziale Dynamik gelegt. Vorgestellt werden Spiele für drinnen und draußen, die die Autoren in ihrem Vorwort als „Anchieber“, „Aufrechterhalter“ oder „Beender“ eines Lernprozesses bezeichnen. Erfreulich für Praktiker: das Buch kommt mit acht Seiten Theorie aus und dann folgen bereits die Spielanleitungen. Die Spiele werden nach den Anleitungstypen grob in Spiele für „Vormacher“, „Mitmacher“ und „Machenlasser“ eingeteilt, innerhalb der drei Kapitel sind sie alphabetisch angeordnet und man erfährt auch, für welche Situationen das Spiel geeignet ist. Natürlich weisen die Autoren auch auf die Sicherheit in somanchen ereignisreichen Situationen hin, die größere Gefahr geht aber nach ihrer Meinung vom Suchtfaktor aus.



Kristina KANIBER/ Katharina LUTZ: ERFOLGREICHE INKLUSIONSSPIELE

Limpert Verlag, Wiebelsheim 2018. 14.95

Um Inklusion in der Schule tatsächlich leben zu können, also eine heterogene Schülerschaft gemeinsam unterrichten zu können, bedarf es oftmals geänderter Umsetzungsmöglichkeiten und Herangehensweisen. Besonders die Kleinen Spiele bieten im Bewegungs- und Sportunterricht ausgezeichnete Voraussetzungen, um den Inklusionsprozess voranzubringen. Dafür liefert dieses Buch viele Ideen, Anregungen und Umsetzungsmöglichkeiten. Nach einer kurzen Einführung in die theoretischen Grundlagen der Inklusion wird deren praktische Umsetzung abgehandelt. Dann folgen die Spiele, die in die drei Bereiche „Ich-Ebene“ (sich selbst kennenlernen), „Du-Ebene“ (Partnerspiele) und „Wir-Ebene“ (sich selbst als Bestandteil einer Gruppe wahrnehmen) eingeteilt sind. Es finden sich Wahrnehmungsspiele, Kontaktspiele, Kommunikationsspiele, Kooperationsspiele, Bewegungslandschaften und Problemlöseaufgaben. Die Spiele, bevorzugt für die Grundschule, können ohne größeren Aufwand in Bezug auf Material oder Organisation umgesetzt werden. Die Spielbeschreibungen werden von vielen Bildern unterstützt, Piktogramme verweisen auf Ziele/Kompetenzerwartungen, Materialien, Spielidee/ Durchführung sowie Variationen. Weiters wird noch die Schwierigkeitsstufe angegeben.



Silke SCHWARZ: MUSIKALISCHE BEWEGUNGSSPIELE

Koordinationsschulung in der Primarstufe
Hofmann Verlag, Schorndorf 2018. (Reihe: Sportstunde
Grundschule, Band 4). Mit Musik-CD. 24.90

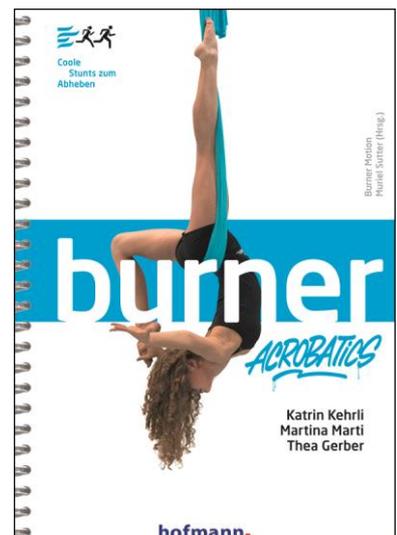
Musik hat bei vielfältigen Anlässen eine enge Verbindung zu verschiedenen Bewegungsformen, daher besteht die erste Zielsetzung der Autorin darin, die Bewegungslust der Grundschul Kinder mit Hilfe von Musik zu wecken und zu unterstützen, „dabei steht die freudbetonte Wahrnehmung und Variation des eigenen Bewegungsrhythmus im Mittelpunkt“, hält sie fest. Es sollen koordinative Kompetenzen durch musikalische Elemente spielerisch weiterentwickelt werden und die individuellen Bewegungen sollen hörbar werden, was die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten verbessert. Der erste Theorieteil bearbeitet historische Zusammenhänge zwischen Musik und Bewegung, im zweiten Theorieteil wird Rhythmus im Kontext der allgemeinen Bewegungsschulung behandelt. Weitere Abschnitte widmen sich den Grundschullehrplänen der deutschen Bundesländer, dem Themenfeld der Musikalischen Bewegungsspiele, den Kompetenzen der Lehrkräfte, dem methodischen Aufbau von musikalischen Bewegungseinheiten und einer kurzen Zusammenfassung. Im folgenden Praxisteil werden zunächst die Rahmenbedingungen und die unterschiedlichen Funktionen der Musik dargestellt. Dann folgen jeweils zehn Doppelstunden für die Klassen 1 und 2 sowie für die Klassen 3 und 4 mit über 130 verschiedenen Spielen. Es besteht auch die Möglichkeit, verschiedene Spiele fächerübergreifend in Musik, Deutsch oder Englisch zu integrieren. Die beiliegende Musik-CD umfasst 19 Lieder verschiedener Interpreten hoher künstlerischer Qualität, die auch für andere Unterrichtseinheiten in der Grundschule verwendet werden können. Grundkenntnisse zur Umsetzung der Spiele sind für die Lehrpersonen nur in den Bereichen Metrum und Rhythmus, Strukturelles Hören sowie Singen mit Kindern erforderlich.



Katrin KEHRLI u.a.: BURNER ACROBATICS

Coole Stunts zum Abheben
Hofmann Verlag, Schorndorf 2018. (Reihe Burner Motion, Band 8). 24.90

Die Akrobatik hat auch im Bewegungs- und Sportunterricht Eingang gefunden. Im reichen Fundus akrobatischer Übungen, die natürlich im heutigen Sprachgebrauch „Stunts“ heißen müssen, findet man alle Schwierigkeitsstufen vor, die leicht in den Unterricht einbezogen werden können. Dieses Buch vermittelt mit Hilfe praktischer Stationskarten mit Reihenbildern und simplen Hinweisen den Schülern quasi selbständig, was zu tun ist, ein Vorzeigen erübrigt sich. Der erste Teil behandelt das Unterrichten von Burner Acrobatics, unter anderem mit den Bereichen Material, Sicherheit und Hilfsmittel. Es folgen dann Warm-ups und Basics, Einzel- und Partnerübungen und Flash Mobs (Gruppenfiguren, die auf den vorhergehenden Übungen basieren). Für die folgenden zwei Kapitel benötigt man U-Flys, weiche, stabile und querelastische Polyestertücher mit der dazugehörigen Aufhängevorrichtung, ein Bereich, der nicht nur den notwendigen finanziellen Rahmen beansprucht, sondern auch bezüglich Sicherheit erhöhte Ansprüche an die Lehrerschaft stellt. Den Abschluss bildet ein Kapitel „Show Acts“.



VDWS (Hrsg.): WINDSURFING - WORK- UND STYLEBOOK

Delius Klasing Verlag, Bielefeld 2018. 2.,
überarbeitete Auflage. 20.50

Wer bereits die Anfänge des Windsurfens gemeistert hat und sich nicht damit zufriedengeben will, nur mit Wenden und Halsen über das Wasser zu gleiten, der ist mit diesem Buch des Verbandes Deutscher Wassersportschulen e.V. (VDWS) gut beraten. Nach einer kurzen Einführung, wie das Buch zu handhaben ist, wird gleich die Powerhalse vorgestellt. Das Buch gliedert sich in sechs große Bereiche, nämlich Moves mit Richtungswechsel, Moves ohne Richtungswechsel, gesprungene Moves, Classic Moves, Basics und Essentials. Alle Manöver werden in Bildreihen mit zehn und mehr Einzelbildern der einzelnen Phasen anschaulich vorgestellt. Und bei den Essentials findet man unter anderem hilfreiche Trimm-Tipps wie auch viele Tipps zum besseren Lernen.



Anika SOHN: KLEINE RÄUME - GROSSER SPASS

Das Bewegungsbuch für KITA und Kindergarten
Meyer & Meyer Verlag, Aachen. 2018. 20.60

Seit 2014 bringt die Autorin durch ihre Bewegungsinitiative „Familie bewegt“ Bewegung durch Spaß näher. Ihr Ziel heißt, durch vielfältige Bewegungsangebote und intensive Zusammenarbeit mit den Eltern ganzheitliche Förderung und Unterstützung der kindlichen Entwicklung zu gewährleisten, somit eine positive Einstellung zur Bewegung und einen gesünderen Lebensstil zu fördern. Sie möchte auch aufzeigen, dass nicht viele und vor allem keine teuren Geräte nötig sind, um die motorische Entwicklung der Kinder ausreichend zu fördern, es braucht nur Kreativität und Flexibilität der Erwachsenen. Notwendig ist allerdings, genug Platz zur Verfügung zu haben. Die vielfältigen Ideen werden in sieben Kapiteln vorgestellt, jeweils unterstützt durch viele Fotos. Behandelt werden „Fantastische Alltagsmaterialien“, „Über Tische und Bänke“, „Altbekanntes - neu erleben“, „Bewegtes Bilderbuch“, „Bewegte Brett- und Tischspiele“, „Einmal so richtig austoben“ und schließlich „Aufräumspiele“. Gedacht ist alles für Kinder ab zwei Jahren. Ein reicher Fundus, übersichtlich dargeboten, für jede Erzieherin und jeden Erzieher.



Kyle STULL: FOAM ROLLING

Die effektivsten Faszienmassagen für mehr Beweglichkeit, eine schnellere Regeneration und weniger Verletzungen

riva Verlag, München 2018. 22.70

Um Foam-Rolling-Techniken nutzbringend anwenden zu können, sind ein einheitlicher Ansatz und grundlegende Kenntnisse über den menschlichen Körper unerlässlich, hält der Autor im Vorwort fest. Das Ziel heißt, Techniken sicher und mit optimalen Ergebnissen anzuwenden. Ebenso wird festgehalten, dass bei diversen Krankheiten und Verletzungen der Einsatz der Faszienrolle unangemessen ist. Umfangreich und immer wieder auch mit vielen anatomischen Darstellungen belegt, wird man in das Thema eingeführt. Auf rund 60 Seiten werden ausführlich die Grundlagen behandelt, die folgenden rund 80 Seiten stellen die Techniken vor, gegliedert nach Füße und Unterschenkel, Oberschenkel, Hüfte, Brust und oberer Rücken sowie Schulter und Arme. Unterstützt von wissenschaftlicher Forschung kann man mit Rolle, Stab und Ball alle Körperteile behandeln. Schließlich folgen noch Trainingsprogramme, unterteilt in die Kapitel „Ganzkörper-Bewegungsanalyse“, „Aufwärmen“, „Beweglichkeit“, „Regeneration nach dem Training“ und „Rehabilitation“.

FOAM ROLLING

Die effektivsten Faszienmassagen für mehr Beweglichkeit, eine schnellere Regeneration und weniger Verletzungen



riva HUMAN KINETICS

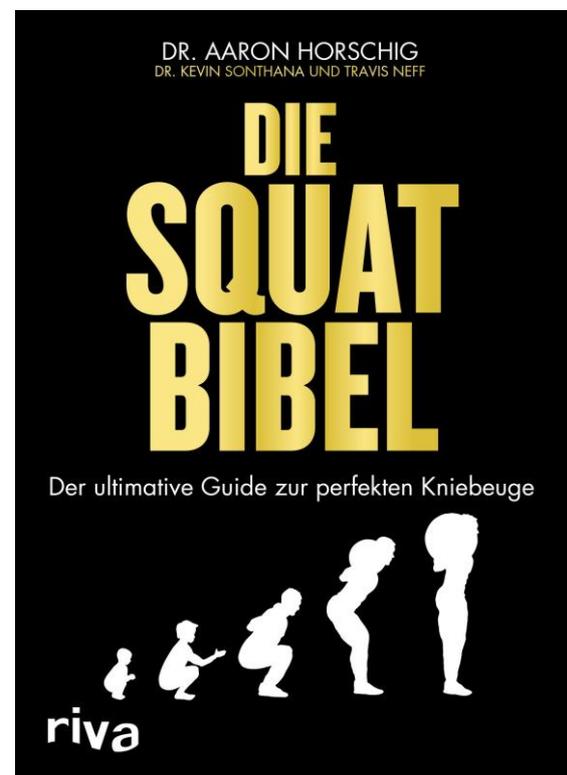
KYLE STULL

Aaron HORSCHIG u.a.: DIE SQUAT BIBEL

Der ultimative Guide zur perfekten Kniebeuge

riva Verlag, München 2018. 18.50

„Wenn wir die einfachsten Bewegungsmuster nicht beherrschen, führt kein Weg zu dem körperlichen Maximalpotential, wie Sokrates es verstanden hat. Bevor wir nicht unsere Perspektive ändern und Meister unseres Körpers werden, indem wir uns qualitativ besser bewegen, bevor wir versuchen, uns mehr zu bewegen, werden wir auch weiter unser Potential nichts ausschöpfen, und auch die Verletzungen werden weiter zunehmen. All diese Veränderungen beginnen mit der Kniebeuge – dem Squat.“, liest man im Vorwort des Buches, und damit ist auch schon klar, warum es eines Buches mit rund 160 Seiten bedarf, um die richtige Ausführung der Kniebeuge zu lernen, vor allem, weil man immer wieder, egal ob mit oder ohne Gewicht, technisch mangelhafte Ausführungen sehen und erleben kann. Schließlich könnte man jährlich 70 000 Kreuzbandrisse verhindern, wenn man eine korrekte Kniebeugentechnik beherrscht. Schritt für Schritt, unterstützt mit vielen Fotos, lernt man zunächst die richtige Kniebeugentechnik, um im weiteren Verlauf auch für andere Techniken, zum Beispiel für die Langhantel-Kniebeuge, geschult zu werden. Auch Fuß, Knie, Hüfte, Rumpf und Schulterblatt werden anhand der Kniebeuge behandelt. Letztlich geht es noch darum, Squat-Mythen zu enttarnen und die Biomechanik der Kniebeuge wissenschaftlich zu untersuchen.



Christian KRÖGER/ Michael WARM: VOLLEYBALL SKILL CARDS

Hofmann Verlag, Schorndorf 2018. 16.90

Auf 40 Kartonblätter-Arbeitskarten, die man zusätzlich noch laminieren könnte, um ihre Haltbarkeit zu vergrößern, finden die Schüler gezielte Aufgaben für das obere Zuspiel. Als Autor fungiert neben Michael Kröger, der an der Universität Kiel lehrt, Michael Warm, der aktuelle Nationaltrainer der österreichischen Männer Nationalmannschaft. Neben der inhaltlichen Aufbereitung mit Bild und Text finden die Lehrkräfte auf der Rückseite der Karten gezielte Hinweise zu den Bereichen Lernchance, Feedback, Varianten und Material. Als besonderer Anreiz für die Schüler können bei jeder Arbeitskarte Punkte erzielt werden. Die Karten sind sowohl für das alleinige Üben als auch für den paarweisen Einsatz geeignet. Es können auch mehrere Schüler oder mehrere Paare gleichzeitig die gleiche Aufgabe absolvieren. Insgesamt eine praktische Hilfe für den Unterricht. Eine Kartonbox zur sicheren Aufbewahrung der Karten wäre allerdings noch sinnvoll.



Johannes UHLIG: KINDERTRAINING NEU GEDACHT

Moderne Ideen für Koordination und Technik

Kinderfußball – Schwerpunkt U9 bis U12

Verlag Brüder Hollinek, Purkersdorf 2016. 24.-

Das Buch richtet sich in erster Linie an Fußballtrainer ist aber natürlich auch für den Sportunterricht an der Schule für neun- bis zwölfjährige Kinder einsetzbar. Der Autor bereitet neue trainingswissenschaftliche Modelle zum Koordinations- und Techniktraining auf. Nach theoretischen Überlegungen folgt der Praxisteil, der zahlreiche Übungs- und Spielformen präsentiert und mit 3D-Grafik anschaulich darstellt. Der Schwerpunkt liegt bei Übungsformen allein oder zu zweit, bei Koordinations-Parcours und beim Techniktraining mit spezieller Ausrichtung auf Basis-Balltechniken. Dank der einheitlichen Gliederung findet man sich schnell zurecht und kann somit alters- und könnensadäquate Übungen auswählen.



Otto FLEISS u.a.: HALTUNGSTRAINING FÜR KINDER

Haltung, Wirbelsäule und Koordination bei Volksschulkindern

Verlag Brüder Hollinek, Purkersdorf 2012. 25.-

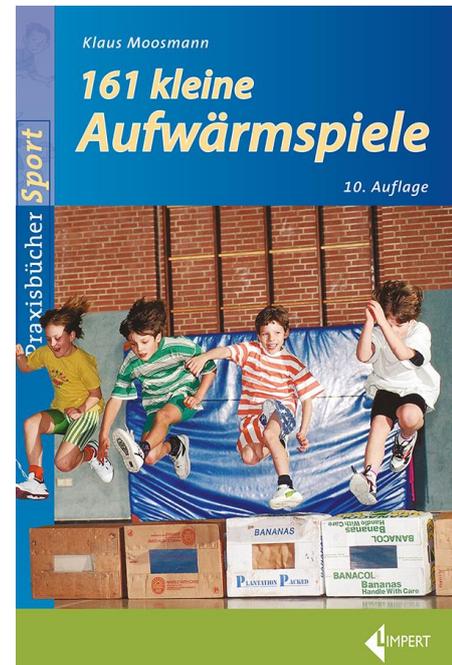
Im Zentrum der Gesundheitsvorsorge speziell bei Volksschulkindern stehen die Haltung, die Wirbelsäule und die Koordination. Die Steirische Gesellschaft für Wirbelsäulenforschung setzt bereits seit mehr als zwanzig Jahren dazu Video-Analysen ein. Das vorliegende Buch zeigt, welche Informationsfülle in einem kurzen Videofilm steckt. Auswertung und Interpretation der Videos geben Aufschluss über Körperhaltung, Funktionsstatus der Wirbelsäule und das koordinative Leistungsniveau des Kindes. Nach Darstellung der Methode folgt das Kapitel zur Haltungsanalyse, das mit der Erstellung individueller Bewegungsprogramme abschließt. Das dritte Kapitel behandelt die Koordinationsanalyse anhand von Gang, Lauf, Einbeinstehen, Einbeinspringen, Seitspringen und Hampelmann. Der Anhang führt unter anderem Softwareprogramme und Bewegungsprogramme mit Musik an.



Klaus MOOSMANN: 161 KLEINE AUFWÄRMSPIELE

Limpert Verlag, Wiebelsheim 2018. (Reihe Praxisbücher Sport). 16.95

Geradezu schon ein Klassiker in der Aufwärmspiel-Literatur, erscheint das Buch nun bereits in 10. erweiterter Auflage. Der Autor hält im Vorwort fest: „Wir wollen keine äußeren Differenzierungen mehr vornehmen und zum Beispiel nach Leistungsvermögen einteilen, sondern alle Kinder und Jugendlichen gemeinsam unterrichten, ihre Individualität berücksichtigen und allen Erfolgserlebnisse ermöglichen. Dazu sind alle Spiele in diesem Buch sehr gut geeignet“. Gezielte Variationen und Regeländerungen, die bei allen Spielen angeführt sind, sollen dabei helfen. Die 161 Aufwärmspiele werden in den Kategorien „Einfache Fang- und Laufspiele“, „Abwurf- und Gruppenspiele“ sowie „Anspruchsvollere Spiele“ behandelt. Insgesamt gesehen: ein äußerst praktikables und wertvolles Buch, weil alle Spiele leicht umsetzbar sind, eben aus der Praxis für die Praxis.



Thomas GRONWALD/ Thomas ERTELT: STARKE UND GESUNDE HAMSTRINGS

Mehr Beinkraft und Beweglichkeit sowie weniger Verletzungen durch Training der ischiocruralen Muskulatur

riva Verlag, München 2018. 20.60

Beim Sport ist besonders die hintere Oberschenkelmuskulatur (ischiocrurale Muskulatur) verletzungsgefährdet. Die funktionelle Wirkungsweise dieser Muskelgruppe wird häufig unterschätzt, man kann jedoch mithilfe eines differenzierten Trainings Verletzungen vorbeugen. Die Autoren betrachten diese Muskelgruppe ganzheitlich, sie erklären die Biomechanik und stellen Risiko- und Schutzfaktoren vor. Anschließend werden viele Übungen in Wort und Bild für starke und gesunde Hamstrings vorgestellt. Zuerst sind es spezielle Warm-up-Übungen, dann folgen Übungen zur Aktivierung der Rumpf- und Hüftmuskulatur, Übungen zum funktionellen Krafttraining für die Hamstrings, reaktiv-plyometrische Übungen (Übungen die die Schnellkraft, speziell Explosivkraft sowie Beschleunigungs- und Abbremsbelastungen trainieren) und Übungen mit Sprint- und Richtungsänderungsanforderungen. Das letzte Kapitel beschäftigt sich mit Trainingsplanung und Trainingssteuerung. Im Anhang findet man unter anderem ein Sachregister sowie ein Übungsregister.

Thomas Gronwald
Thomas Ertelt

STARKE UND GESUNDE HAMSTRINGS

Mehr Beinkraft und Beweglichkeit sowie weniger Verletzungen durch Training der ischiocruralen Muskulatur



Andrea ERKERT: DIE 50 BESTEN SPIELE IM HERBST

Don Bosco Medien GmbH, München 2018 (Reihe: MiniSpielothek) 5.- Diese äußerst handlichen im Kleinformat gedruckten Bände kann man leicht mitnehmen und hat so immer ein Spielerservoir dabei. Diesmal steht der Herbst im Mittelpunkt der 50 angeführten Spiele für die Altersstufe der 3 bis 6-Jährigen. Den Inhalt bilden Spiele zur Begrüßung im Morgenkreis, Spiele mit Kastanien, Eicheln und Co., Spiele zum Herbstwetter, Spiele zu Erntedank, Laternen und Sankt Martin sowie Spiele für entspannte Herbstkinder.



Jürgen GERLACH: KANUFAHREN

Perfekt paddeln mit Kajak und Kanadier

Delius Klasing Verlag, Bielefeld 2018. 20.50

Die beiden Kanuarten Kajak und Kanadier unterscheiden sich in erster Linie durch unterschiedliche Paddel, im Kajak sitzt man im Boot und bewegt es mit einem Doppelpaddel vorwärts (Eskimoart), im Kanadier sitzt oder kniet man und bewegt es mit einem Stechpaddel (Indianerart) vorwärts. Doch wie immer gilt: die richtige Technik ist entscheidend, und die lernt man in diesem Buch. Nach ausführlichen Informationen zu den verschiedenen Bootstypen, dem Paddel, zu Ausrüstung und Zubehör, zum Reparieren und zu der Bekleidung folgt dann ein Kapitel für Einsteiger, zunächst allgemein auf das Kanufahren bezogen und dann jeweils speziell für Kajak und Kanadier. Ein weiteres Kapitel hält viele Tipps für das Kanuwandern bereit, unterteilt auf Zahmwasser, entlang der Küste und auf Wildwasser. Schließlich wird nicht vergessen, die schönsten Kanureviere Deutschlands vorzustellen.



Katharina BRINKMANN/Nicolai NAPOLSKI: DAS IMPINGEMENT SYNDROM DER SCHULTER

Einfache und effektive Techniken gegen akute und chronische Schmerzen.

riva Verlag, München 2018. 15.50

Nahezu jeder, der Sport betreibt, klagt über Schulter- oder Nackenschmerzen, die häufig auf das sogenannte Impingement-Syndrom zurückzuführen sind. Dabei passiert, dass Sehnen, Bänder oder Muskeln in einem Gelenkspalt eingeklemmt werden und es zu schmerzhaften und die Bewegung einschränkenden Reizungen oder Degenerationen von Sehnen und Schleimbeuteln kommt. Es muss nicht gleich eine Operation sein, um das zu beheben, sondern regelmäßig ausgeführte Mobilitätsübungen in Kombination mit Kraftaufbau in den Außenrotatoren können bereits reichen. Auch nach einem notwendigen operativen Eingriff könne bestimmte Übungen die Genesung entscheidend beeinflussen. In diesem Buch bekommt man zunächst die wichtigsten Hintergrundinformationen zum Impingement-Syndrom und dann werden viele einfache und effektive Übungen, die zur Schmerzfreiheit führen, in Wort und Bild vorgestellt.

Katharina Brinkmann
Nicolai Napolski

DAS IMPINGEMENT SYNDROM DER SCHULTER

Einfache und effektive Techniken gegen
akute und chronische Schmerzen



**Viola M. FROMME-SEIFERT/ Naciye KAMÇAILI-YILDIZ:
MITEINANDER FEIERN**

Die 7 schönsten Feste für interkulturelle Kita-Gruppen
Don Bosco Verlag, München 2018. 18.-

Die Heterogenität in den Kindertageseinrichtungen nimmt zu und die dort beschäftigten Pädagogen benötigen dazu auch neue Anregungen. Für dieses interkulturelle Zusammensein und gemeinsame Feiern werden wichtige christliche und islamische Feste gestaltet, und zwar so, dass sich alle miteinbezogen fühlen. Sieben Feste durchs Jahr werden behandelt: Erntedank, St.Martin, Weihnachten, Ostern, Ramadan, Opferfest und ein für Kinder aller Religionen geeignetes „Namensfest“. 40 Bausteine voller Aktionen und Ideen helfen bei Vorbereitung und Festgestaltung. Ein Downloadcode im Buch sorgt für umfangreiches Zusatzmaterial.



**Zuzana Šebková-Thaller/ Sabine SCSHREINER.
QIGONG MIT KINDERN**

Ausgeglichen und gestärkt mit Übungen und
Bewegungsgeschichten
Mit Übungskarten und CD
Don Bosco Verlag, München 2018. 24.95

Bei Qigong handelt es sich um Bewegungs- und Energieübungen, die den Körper kräftigen und zu innerer Stabilität führen. Dieses Medienpaket hilft dabei, Qigong bereits Kindern zugänglich zu machen. Altersgerechte Übungen verpackt in fantasievolle Bewegungsgeschichten, in denen sich Kinder in Pinguine, Adler, Blumen und andere Wesen aus der Tier- und Pflanzenwelt verwandeln, bilden als spielerische Bewegungselemente den Inhalt des Medienpakets. Die Übungen dienen der Schulung der Körper- und Sinneswahrnehmung und sie verbessern Koordination und Konzentration. Für die Umsetzung benötigt man keine Vorerfahrung in Qigong.



Nicole HANCK: MIT ALLEN SINNEN DURCH DIE NATUR

Achtsamkeit und Konzentration im Vorschulbereich fördern
Ökoptopia Verlag, Aachen 2018. 20.60

Das Buch will helfen, frühzeitig pädagogische Maßnahmen einzuleiten, die das Konzentrationsvermögen sowie die Handlungssteuerung fördern und damit eine wesentliche Hilfe im Übergang vom Kindergarten zur Volksschule darstellen. Die Natur gibt dazu viele Anregungen und Eindrücke. Sie ermöglicht neben den körpersinnlichen Erfahrungen auch Fitness, Koordination sowie soziale und kreative Fähigkeiten zu schulen. Dazu dienen Sinneswanderungen, die regelmäßig durchgeführt werden sollten. Die vier Kapitel des Buches behandeln die Themen „Wir freuen uns auf die Schule“, „Einschulung leicht gemacht“, „Organisation der Sinneswanderungen“ und „Sinneswanderungen“. Viele anregende Bilder unterstützen den Text.



Martina WAGNER: SPIELIDEEN FÜR EIN POSITIVES KÖRPERGEFÜHL

Das Tut-mir-gut-Buch für Kinder
Ökotopia Verlag, Aachen 2018. 20.60

Wer über ein gesundes Körperbewusstsein und einen festen Glauben an die eigenen Fähigkeiten verfügt, entwickelt ein stabiles Selbstwertgefühl. Kinder brauchen immer wieder Ermutigungen aber auch Zeit, damit sie sich entfalten können. Die in diesem Buch vorgestellten Spiele eignen sich für Kindergartenkinder ab drei Jahren, sind aber auch gut in der Volksschule einsetzbar. Der Schwerpunkt liegt auf der Bewegung, die helfen soll, dass Kinder ihren Körper und ihre Umwelt kennenlernen und positive Gefühle für sich selbst entwickeln. Vorgestellt werden Spiele für drinnen und draußen und für Klein- oder Großgruppen, einzelne Elemente sind aber auch nur mit einem Kind durchführbar. Mit einem ganzheitlichen Ansatz werden schnell und einfach umsetzbare Spielideen, Kreativ Anregungen, Bewegungsimpulse oder Geschichten vorgestellt. Inhaltlich wird eine große Bandbreite verfolgt, die Emotionen, Körperwahrnehmung, Bewegung und gesunde Ernährung umfasst. Das Ziel heißt: Die Entwicklung von selbstsicheren und ausgeglichenen Kindern zu fördern.



Alois HECHENBERGER u.a. Autoren: BLITZIMPULSE BEWEGUNGSZEIT

Aktiv und fit im Kita-Alltag
Ökotopia Verlag, Aachen 2018. 18.50

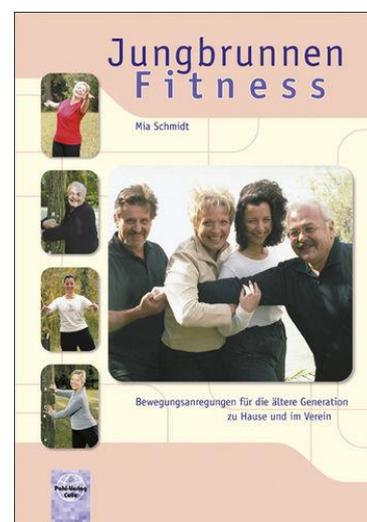
Unter den Themenbereichen Laufspiele, Kletterspiele, Ballspiele, Wasserspiele, Tierspiele und Musikspiele findet man eine Fülle von Vorschlägen, die aus bewährten Praxisbüchern des Ökotopia Verlags entnommen und in diesem Buch thematisch neu zusammengestellt wurden. Für jedes Spiel erfolgt zunächst die passende Altersangabe, beginnend mit den Einjährigen, im Kapitel sind die Spiele dann nach aufsteigendem Alter angeordnet. Je nach Notwendigkeit folgen Angaben zur Anzahl möglicher Mitspieler, zu benötigten Materialien, zum Ort, zur Spielart und zu Vorbereitungen. Es folgt dann die Beschreibung des Spielablaufs sowie möglicher Varianten, manchmal auch für ältere Kinder. Die Spiele benötigen keine großen Vorbereitungen und sind für viele Situationen geeignet.



Mia SCHMIDT: JUNGBRUNNEN FITNESS

Bewegungsanregungen für die ältere Generation zu Hause und im Verein
Pohl Verlag, Celle 2006. 11.80

Beweglich und fit bleiben bis ins Alter, sein Gleichgewicht behalten und nicht in der Bequemlichkeit versinken, Ziele vermutlich für viele Menschen, die ein selbstbestimmtes Altern anstreben. Humorvoll liefert die Autorin in dieser Broschüre viele Anregungen und leicht umsetzbare Beispiele. 10 bis 15 Minuten täglich regelmäßig für die eigene Fitness aufzuwenden, reicht zumeist schon, um Kraft und Koordination zu erhalten und sich damit vor Stürzen zu schützen, etwas mehr hilft natürlich auch. Vor allem gilt es auch viele Bewegungsmöglichkeiten im Alltag zu nützen.



Patrick MEINART mit Johanna BAYER: MOBILITY

Das große Handbuch. Mit über 100 Übungen
riva Verlag, München 2018. 30.90

Dieses Buch nimmt eine neurozentrierte Sichtweise auf unsere Bewegungen ein und rückt das Gehirn in den Fokus. Behandelt wird, wie Bewegung und Mobilität vom Gehirn gesteuert und beeinflusst werden und wie wir neurologische Muster durch Training umprogrammieren und verbessern können, um Leistungsblockaden zu lösen, Schmerzen zu beseitigen und Beweglichkeit zurückzugewinnen. Im Kapitel Grundlagen werden zunächst die Bereiche Bewegung und Gehirn, Biomechanik, Stretching und funktionelles Training ausführlich behandelt. Der zweite Teil wendet sich den Prinzipien und Techniken des Mobility Trainings zu. Kapitel vier stellt die Übungen vor. Zunächst wird die präzise Ausführung angesprochen, dann folgen Stretches und Mobility Drills für die Stufen basics, intermediate und advanced. Zu Beginn wird jeweils das Trainingsziel formuliert, um dann Schritt für Schritt die Umsetzung zu beschreiben, wobei die aussagekräftigen und klaren Bilder den verbalen Schritten zugeordnet sind. Zuletzt werden eventuelle Varianten angeführt. Das letzte Kapitel ist dem Phänomen Schmerz gewidmet.



Annick LOUWARD: GYMNASTIK FÜR SENIOREN

330 Übungen für Ihr Wohlbefinden
Heel Verlag Königswinter 2018. 5.Auflage. 18.-

Die Lebenserwartung steigt, die Menschen werden immer älter, als Forderung ergibt sich daraus, Sportprogramme speziell darauf abgestellt zu entwickeln, denn von der Wissenschaft wissen wir, dass regelmäßige Bewegung den Altersprozess verlangsamt und auch das Verletzungsrisiko, zum Beispiel bei Stürzen, mindert. Im vorliegenden Buch finden wir eine große Auswahl an Übungen speziell für Senioren. Ein einleitendes Kapitel beschäftigt sich differenziert mit dem Verschleiß der wichtigen Körperfunktionen und dann folgt der umfangreiche Übungsteil, nach verschiedenen Bereichen des Körpers und verschiedenen Themen geordnet. Alle Übungen werden genau beschrieben und von Fotos unterstützt. Im Anhang findet man Ratschläge und Beispiele für eine individuelle Planung für die Durchführung der Übungen zu Hause.



Heike HÖFLER: FELDENKRAIS

Die besten Übungen für Ihren Alltag
TRIAS Verlag, Stuttgart 2018. Mit Audio-CD. 18.50

Der Physiker und Judokämpfer Moshe Feldenkrais (1904-1984) entwickelte ein ganzheitliches Bewegungskonzept über den Zusammenhang von Bewegung und Hirnfunktion, indem er Erkenntnisse der neuropsychologischen Forschung berücksichtigte. Die leichten und sanften Übungen eignen sich für viele Menschen. Nach einer Einführung werden Übungen zur Körperwahrnehmung, sowie Übungen im Liegen, in der Seitlage, im Sitzen und im Stehen und Gehen in Wort und Bild vorgestellt. Auf der CD findet man Basisübungen gegen Verspannungen und Ruhelosigkeit und sie hilft in das langsame bewusste Üben einzutauchen.



Birgit LICHTENAU: FELDENKRAIS

Sanfte Bewegungen für den ganzen Körper.

TRIAS Verlag, Stuttgart 2018. CD mit Booklet. 14.99

Manchmal ist es leichter, mit Hilfe einer CD Übungen auszuführen. Mit dieser CD lernen Sie in rund 60 Minuten leichte, fast tänzerische Bewegungen im Liegen, die für einen geschmeidigen, aufrechten Rücken und bewegliche Arm- und Beingelenke nach der Methode von Feldenkrais sorgen. Die dazugehörige Musik hilft, locker und entspannt zu üben.



Jürgen GIESSING: MUSKELTRAINING MIT KINDERN UND JUGENDLICHEN

Altersgerechte Übungen und Spiele für Schule und Verein.

Limpert Verlag, Wiebelsheim 2018. 3., erweiterte Auflage.

14.95

Der Autor spricht ausdrücklich von Muskeltraining und nicht von Krafttraining, denn „während man inzwischen weiß, dass ein gewisses Maß an Hypertrophie der Muskulatur sich durchaus auch schon vor der ersten puberalen Phase erzielen lässt, insbesondere dann, wenn bei Trainingsbeginn eine Atrophie vorlag, der Muskel also nicht entwicklungsgemäß ausgebildet war, ist nach wie vor unstrittig, dass von der Verwendung höchster Widerstände, die z.B. beim Maximalkrafttraining zur Anwendung kommen, eine besondere Gefährdung für den noch nicht ausgereiften Bewegungs- und Halteapparat von Kindern und Jugendlichen ausgeht.“ Viele Sportlehrer können bestätigen, dass es um die Muskelkraft der Kinder und Jugendlichen nicht sehr gut bestellt ist. Persönlich habe ich auch erlebt, dass mir ein Schüler bei der Aufforderung, das Muskeltraining ernster zu nehmen, geantwortet hat „Für einen Maus-Klick reichen meine Muskeln schon“. Wichtig ist die altersgemäße Darbietung und Inszenierung der Kräftigungsübungen. Eine Einbindung in motivierende Spielformen hilft dabei. Umstrittenen „Klassikern“ der Muskelkräftigung werden unbedenkliche Möglichkeiten entgegengestellt. Über 50 Übungen werden differenziert nach Schwierigkeitsgrad und beanspruchter Muskulatur vorgestellt. Das Buch bietet viele Anregungen, die man leicht in den Unterricht aufnehmen kann.

