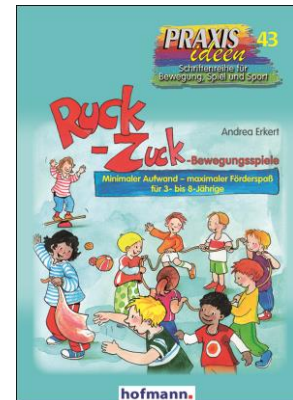


Andrea ERKERT: RUCK-ZUCK-BEWEGUNGSSPIELE

Minimaler Aufwand – maximaler Förderspaß für 3-8-Jährige
Hofmann Verlag, Schorndorf 2015 (PRAXISideen, Band 43). 18.-

Bewegungsspiele schaffen für Kinder Bewegung, Spaß und Selbstvertrauen und fördern Wahrnehmung, Motorik, Ausdauer und Konzentration. Die Autorin bietet über 150 Spiele aus ihrem reichhaltigen Erfahrungsschatz an, die mit minimalem Aufwand in Kindergarten und Volksschule schnell umsetzbar sind. Nach einer kurzen Einführung folgen die Spiele, gegliedert nach „Begrüßen, aufwärmen und vertrauen“, „Körper und Bewegungsraum“, „Schnelligkeit, Reaktion und Koordination“ und „Entspannt, selbstbewusst und kreativ“. Für die Spiele wird jeweils nach demselben Muster vorgegangen: pro Spiel wird eine Buchseite verwendet, vorangestellt in einem Kasten findet man Merkmale wie Alter, Sozialform, Ort, Geräte und Material. Dann folgt die Beschreibung des Spiels und, wenn Platz bleibt, ein Foto oder eine Zeichnung. Insgesamt ein sehr praktikables Fachbuch einer erfahrenen Praktikerin.



Filip MESS u.a.: BEWEGTE PAUSENGESTALTUNG

Übungs-/Spielesammlung für Lehrer und Schüler
Hofmann Verlag, Schorndorf 2014 (PRAXISideen, Band 59, Bewegungskonzepte). Mit CD. 21.90

Im Vorwort legen die Autoren ihre Absicht dar: „Eine erste Besonderheit und Innovation dieses Buches begründet sich mit dem dualen Ansatz in der Handhabung. So können einerseits Lehrende an Schulen oder anderen Bildungseinrichtungen die Zusammenstellung von Spielen und Übungen im Rahmen einer aktiven Pausengestaltung selbst praktizieren. (...) Andererseits besteht jedoch auch die Möglichkeit, die Inhalte (Spiele und Übungen) für Schülermentoren der eigenen Bildungseinrichtung bereit zu stellen, die nach einer speziellen Schulung durch Lehrkräfte selbst als aktive Pausengestalter tätig werden.“ Im Buch werden Umsetzungsschritte für eine Schulung von Schülern, bei uns als Peer-Group oder Schüler-Tutoren bezeichnet, festgehalten. Die beigelegte CD enthält zahlreiche Unterlagen dafür, unter anderem Instruktionen für den Umgang mit Mitschülern. Der Theorie- und der folgende praktische Teil des Buches mit den Übungen und Spielen, umfassen jeweils etwas über 50 Seiten, was das Buch in der Serie PRAXISideen doch etwas theorieüberlastet erscheinen lässt.



Peter Neumann u.a.: FASZINATION FRISBEE

Übungen, Spiele und Wettkämpfe

Hofmann Verlag, Schorndorf 2014 (PRAXISideen, Band 60, Mannschaftssportarten). 18.-

Frisbee hat sich bereits einen fixen Platz in der Sportlandschaft erworben, auch weil es durch die Möglichkeit der Verwendung von Soft-Frisbee-Scheiben in Sporthallen gut durchführbar ist. Der Selbstbau von Scheiben, der im Buch ebenfalls beschrieben wird, ermöglicht ein fächerübergreifendes Zusammenarbeiten mit Werklehrern und bietet somit eine günstige Variante, vielfältig einsetzbare Spiel- und Sportgeräten zur Verfügung zu haben. Nach einer Einführung, die sich auch mit Technik und Methodik beschäftigt, setzt sich der zweite Teil des Buches mit Übungen mit der Frisbeescheibe auseinander. Kapitel drei beinhaltet Wettkämpfe mit der Frisbeescheibe, dann folgen 50 Spiele mit der Frisbeescheibe. Kapitel 5 handelt die Wettkampfformen ab (Discathlon, Disc-Golf und Ultimate-Frisbee). Weiters werden sechs Geländespiele behandelt. Der Anhang bietet noch Informationen zu Literatur, Bezugsquellen und Internetlinks. Ein äußerst praktisches Buch für den Schulunterricht, das viele Anregungen bietet!



Christian KRÖGER / Klaus ROTH: KOORDINATIONSSCHULUNG IM KINDES- UND JUGENDALTER

Eine Übungssammlung für Sportlehrer und Trainer

Hofmann Verlag, Schorndorf 2014 (PRAXISideen, Band 62, Bewegungskonzepte). 18.-

Die Autoren halten fest, dass die „Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten zu den unaustauschbaren Bestandteilen des Sportunterrichts im Primarbereich und an den weiterführenden Schulen gehört“. Das vorliegende Buch bietet dazu wertvolle Unterstützung. Nach begrifflichen und theoretischen Grundlagen der Koordinationsschulung und der Beschreibung der Ordnungskriterien sowie einem Register mit der Übungssystematik folgt eine umfangreiche Sammlung von 101 koordinativen Übungsformen. Die Übungen werden in Wort und Bild vorgestellt. Einer einfachen Ausgangsübung folgen kompliziertere und anspruchsvollere Variationen, was den Einsatz für verschiedene Alters- und Könnensstufen ermöglicht. Viele kleine Handgeräte wie Sprungseile, Stäbe, Jongliertücher, Keulen, Reifen, Medizinbälle und andere werden eingesetzt.



Mandy ERDTEL / Grit BRÜCKNER: FLOORBALL SPIELEN

Unihockey – Innebandy – Unihoc – Stockey

Hofmann Verlag, Schorndorf 2014 (PRAXISideen, Band 61, Mannschaftssportarten). 14.90

Alle im Untertitel genannten Begriffe bezeichnen eine junge Sportart, die sich inzwischen sowohl im schulischen Sport als auch im Wettkampfsport einen Namen gemacht hat, eine Sportart, die als Sommervariante der Sportart Eishockey gilt und einen hohen Motivations- und Aufforderungscharakter besitzt. Floorball gehört zu der Gruppe der Stockball- und Treibballspiele. Nach einem Einblick in die Geschichte und einem Exkurs über die Grundlagen des Spiels im Schulsport bekommt man in einem ausführlichen



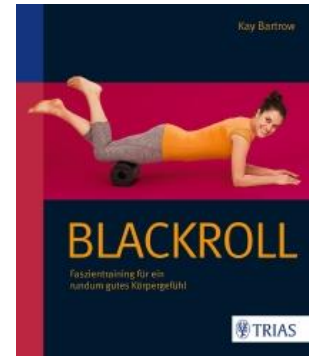
Praxisteil Anleitungen für die Technik. Ein Einstufungssystem gibt Auskunft über den Schwierigkeitsgrad der Übung und erleichtert somit die Auswahl der Übungen für den Unterricht. Bezüglich des Regelwerks wird nur auf schulsportrelevante Regeln genauer eingegangen. Ein Kapitel über bereits mehrfach im Unterricht angewandte Bewertungskriterien für Leistungskontrollen, die sich auf wesentliche Spielkomponenten beschränken, hilft dem Lehrer bei der Beurteilung. Viele Bilder und Abbildungen unterstützen die praktische Umsetzung.

Kay BARTROW: BLACKROLL

Faszientraining für ein rundum gutes Körpergefühl.

TRIAS Verlag, Stuttgart 2014. 15.50

Auch wenn das Sportgerät inzwischen längst nicht mehr nur in der einheitlich schwarzen Farbe erhältlich ist (unterschiedliche Härtegrade werden in verschiedenen Farben hergestellt), hat sich zunächst der Name Blackroll etabliert. Es ermöglicht einem, hartnäckige Verspannungen oft verblüffend schnell in den Griff zu bekommen und damit Schmerzen hintanzustellen. Ein Eingangstest verrät einem die Schwachstellen und dann kann man bereits „losrollen“. Der Autor, Physiotherapeut von Beruf, der bereits mit mehreren Publikationen an die Öffentlichkeit getreten ist, verfolgt in erster Linie das Ziel, Schmerzen zu beseitigen. Zahlreiche in der physiotherapeutischen Praxis erprobte Übungen werden in diesem Band in Wort und Bild vorgestellt.



Swana SEGGEWIß / Ulrike MENKE: DAS KLEINE 1 x 1 DER ALLTAGSKOMPETENZEN

Wichtige Fertigkeiten spielerisch einüben

Don Bosco Verlag, München 2015. 17.50

Die Autorinnen meinen, alltägliche Fertigkeiten scheinen in der Flut der Bildungsansprüche zu kurz zu kommen, sind aber ein wesentlicher Bestandteil, um im Alltag gut zurechtzukommen und selbständig zu werden. Viele Spiele, die bereits von Generation zu Generation weitergegeben wurden, finden hier Aufnahme, und sie leisten gute Dienste. Die Kapitel: Allerhand Nützliches für den Alltag lernen (z.B. eine Weste auf- und zuknüpfen) / Sprache und Rhythmusgefühl entwickeln (z.B. Zungenbrecher üben) / Grob- und Feinmotorik spielerisch trainieren (z.B. einen Purzelbaum lernen) / Hör- und Sehsinn schulen (z.B. genaues Hinhören üben) / Mit Zahlen umgehen und Formen erkennen (z.B. Abzählreime) / Erfahrungen mit der Zeit machen (z.B. die Uhr kennenlernen) / Umgangsformen und Höflichkeit einüben (z.B. die Zauberwörter „Bitte“ und „Danke“). Auch das Erleben und Erlernen, dass sich vieles im Leben nur mit Hilfe eines anderen bewältigen lässt, wird vermittelt. Ein nützliches Buch für den Alltag in Familie und Kindergarten.



Karo ZACHERL: PSYCHOMOTORIK FÜR JUNGS & MÄDCHEN

Wilde Spiele und Bewegungsangebote für Kita und Grundschule
Mit Pdf-Downloads

Don Bosco Verlag, München 2015. 18.50

Dieses Buch für die Altersgruppe der 4-8-Jährigen stellt die Buben etwas in den Vordergrund, aus der Erfahrung, dass es viele Buben gibt, die ständig aus der Reihe tanzen, die es dann zu bändigen gilt, was die Erzieherinnen häufig an die Grenze ihrer Handlungsmöglichkeiten bringt. Das Buch bietet eine Sammlung psychomotorischer Spielideen, die Buben die Möglichkeit geben, gemeinsam und mit außerordentlicher Freude wild zu sein. Allerdings sollen Mädchen davon nicht ausgeschlossen sein. Alle Spielideen wurden in der Praxis mit unterschiedlichen Gruppen erprobt. Wichtig ist, dass stets die notwendigen Sicherheitsvorkehrungen getroffen werden und auch entsprechende Regeln vereinbart werden, denn es gilt „impulsive Aggression in kreatives und konstruktives Verhalten zu verwandeln“ (nach Jesper Juul, dem dänischen Lehrer und Familientherapeuten). Die Psychomotorik stellt dabei den engen Zusammenhang von Bewegung und seelischem Erleben in den Vordergrund. Mit Hilfe eines im Buch abgedruckten Codes kann man gratis Zusatzmaterial von der Homepage des Verlags herunterladen.

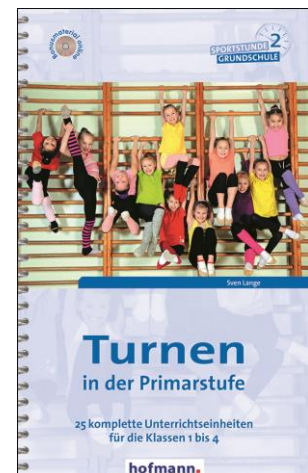


Klaus KÖNIG und Klaus ROTH (Hrsg.): SPORTSTUNDE GRUNDSCHULE – TURNEN IN DER PRIMARSTUFE

25 komplette Unterrichtseinheiten für die Klassen 1 bis 4.
Bonusmaterial online.

Hofmann Verlag, Schorndorf 2015. 21.90

Dieser Band knüpft am Lehrplan Kinderturnen des Schwäbischen und Badischen Turnerbundes an, wobei die Botschaften Bewegen, Üben, Spielen, Mitmachen, Erleben und Können die Vielfalt des Kinderturnens unterstreichen, wobei es nicht darum geht, eine gerätturnerische Grundausbildung vom Verein in die Schule zu übertragen, sondern vielmehr eine Schnittstelle zum Schulturnen zu finden und auch die entsprechenden didaktischen Ansätze des Schulturnens zu berücksichtigen. Nach theoretischen Vorüberlegungen, die auch die Planung der Stundenentwürfe, das Helfen und Sichern sowie Aufbau und Handhabung der Turngeräte (die entsprechenden Darstellungen findet man als PDF-Datei zum Download) beinhalten, folgen neun Stundenentwürfe für die Klassen 1 und 2, elf Stundenentwürfe für die Klassen 3 und 4 und fünf Stundenentwürfe für den Übergang in die Klasse 5. Interessanterweise findet hier bereits die Trendsportart Parkour mit Stundenbeispielen Berücksichtigung im „traditionellen Gerätturnverständnis“.

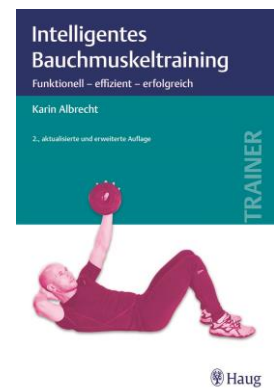


Karinn ALBRECHT: INTELLIGENTES BAUCHMUSKELTRAINING

Funktionell - effizient - erfolgreich

Karl F.Haug Verlag, Stuttgart 2015. 2., aktualisierte und erweiterte Auflage. 36.-

Überholtes Denken bezüglich Bauchmuskeltraining gehört über Bord geworfen, aktuelle Erkenntnisse finden in diesem Buch ihren Niederschlag. Besonders geht es auch darum, wie tief liegende Bauch- und Rumpfmuskel (Core Muskulatur) funktionell trainiert werden können. Australische Studien zeigen, dass man diese tief liegende Muskelfunktionsgruppe nur über willkürliche, niedrig intensive Ansteuerungsreize erreichen kann. Natürlich ersetzt das Bauchmuskeltraining nicht das Ganzkörpertraining, hält die Autorin fest, ergänzt es aber ideal. Zahlreiche Fotos unterstützen die korrekte Ausführung der Übungen. Viele Übungen mit kleinen Trainingsgeräten (z.B. großer Ball, Aero-Step, Gewichte u.a.) ermöglichen höhere Reize und finden ebenso Berücksichtigung. Insgesamt folgt das Buch dem Trend, kurze und intensive Thementrainings zu absolvieren. Ergänzt wurde die zweite Auflage um das leistungsorientierte Bauchmuskeltraining und die speziell entwickelten Trainingsprogramme (smart-Abs) der schweizerischen „star – school for training and recreation“ (Zürich).



Heinz LANG: ERST (AB)WÄGEN - DANN WAGEN

(Schul-)sportliche Problemlöseaufgaben für fast alle Altersstufen

Hofmann Verlag, Schorndorf 2015. 14.90

Die vorgestellten Aufgaben „zwingen vor dem Handeln zur Suche nach einer mehr oder weniger effizienten Strategie, um überhaupt zu einer Lösung zu gelangen“. Es geht also nicht um Übungsformen, nicht um Lehrervorgaben (Tipps sind natürlich erwünscht), sondern um selbständiges lösungsorientiertes Tun. Das Konzept des Buches: Der Rahmen und der sachgerechte Aufbau wird vom Lehrer bestimmt, aber dann sollen die Schüler „selbständig nach Lösungswegen suchen, diese (möglichst) zusammen erwägen bzw. besprechen, dann selbständig (ohne weitere Hilfen) ausprobieren und, sofern gut gelöst, sie anderen vorführen“. Natürlich können manche Aufgaben nicht beim ersten Versuch bereits gelöst werden und der Lehrer muss nach einem Scheitern einen konstruktiven Neubeginn einfordern. Die meisten vorgestellten Aufgaben sind für alle Altersstufen geeignet, einige wenige nur für ältere Schüler. 36 Vorgaben warten darauf, kreativ gelöst zu werden. Diese Ideen sind auch sehr gut im Rahmen von Projekttagen oder Projektwochen umsetzbar.



Jutta BLÄSIUS: ENTSPANNUNGSSPIELE FÜR JUNGS & MÄDCHEN

Wohlthuende Wahrnehmungsübungen und Fantasiereisen für Kita und Grundschule

Don Bosco Verlag, München 2015. 18.50

Der Titel soll bereits anzeigen, dass es sich um ein Buch handelt, das sich speziell der Buben annimmt (aber Mädchen sind natürlich auch eingeladen, am Angebot teilzunehmen), denn für die Autorin ist eine spezifische „Jungen-Pädagogik“ unverzichtbar, eine Pädagogik, die praktische Möglichkeiten aufzeigt, Knaben in ihrer Geschlechterentwicklung vielseitig zu unterstützen und sie eben



auch an das Thema Entspannung heranzuführen. Sie meint auch, man dürfe nicht zu schnell aufgeben, wenn es nicht gleich funktioniert, und gut ist es, wenn vor der Entspannung eine intensive Bewegungsphase stattfindet. Die vorgeschlagenen Themenkreise, die im Buch praktisch abgehandelt werden, orientieren sich natürlich an bevorzugten Bubeninteressen, wie zum Beispiel „Auf in den Wilden Westen“, „Piraten“, „Ritter und edle Recken“, Dinosaurier und anderen Themen. Wahrnehmungsspiele, Fantasiereisen, Stilleübungen, Massagen und Entspannungsspiele werden dargeboten.

Antje SUHR: DIE 50 BESTEN SPIELE FÜRS KINDERTURNEN

Don Bosco Verlag, München 2015. (Reihe: MiniSpielothek).
5.20

Die äußerst praktische und handliche Reihe MiniSpielothek wurde abermals um einen Titel erweitert. Unter den Oberbegriffen „Spiele zum Laufen und Rennen“, „Spiele zum Fangen und Weglaufen“, „Spiele mit Bällen und Alltagsmaterial“, „Kunterbunte Staffelspiele“ und „Spiele im Kreis“ findet man viele Anregungen, die alle darauf angelegt sind, schnell umgesetzt zu werden und Abwechslung in die Turnstunden von Kita, Grundschule, oder Verein, also für Vier- bis Zehnjährige, zu bringen. Das Kleinformat des Buches erlaubt zudem, es überallhin leicht mitnehmen zu können.



Anke SCHLEHUFER: KINDER LIEBEN ABENTEUER

Wilde und echte Erlebnisse für 6-12-Jährige
Ernst Reinhardt Verlag, München. 20.50
(www.reinhardtverlag.de)

Bereits angesichts der Titelseite des Buches wird einem klar, dass es um eine intensive Auseinandersetzung mit kindlichen Abenteuern geht. Die Autorin, Dipl.Biologin und Erzieherin, ist als Natur- und Erlebnispädagogin in der Kinder- und Jugendarbeit tätig. Sie schöpft aus ihrem reichhaltigen Erfahrungsschatz und stellt eine Fülle praktischer Anregungen zur Verfügung, alle mit dem Ziel, Neugier und Entdeckerdrang zu stillen. Wir alle wissen, dass das freie Spiel in der Natur durch Verstädterung, Verlust an Naturräumen und Verboten stark eingeschränkt beziehungsweise überhaupt nicht mehr möglich ist. Das erste Kapitel zeigt auf, warum echte Abenteuer in Natur und Wildnis für eine gesunde Entwicklung wichtig sind. Wie man das in unsere heutigen Alltagsmöglichkeiten einbetten kann, behandelt das zweite Kapitel. Die Kapitel drei und vier bieten viele praktische Anregungen und Beispiele, alle möglichst einfach und kostengünstig umsetzbar. Allerdings sind Fantasie, Offenheit, Gefühl, Vernunft und Lust notwendig, damit intensives Erleben und kreatives Experimentieren gelingen.



Kay BARTROW: SCHWACHSTELLE KNIE

Gezielt üben bei Schmerzen, Verletzungen und Arthrose
TRIAS Verlag, Stuttgart 2015. 18.50

Nach den Büchern „Schwachstelle Nacken“ und „Schwachstelle Rücken“ wendet sich der Autor einem dritten Bereich zu, der für viele Menschen zur Problemzone geworden ist, dem Knie. Mit acht Tests wird zunächst nach der Ursache der Knieschmerzen gesucht, ob Meniskus, Muskeln, Bänder, Nerven, die Kniescheibe oder eine Arthrose



Ausgangspunkt des Problems ist. Dann folgen Tipps bei akuten Schmerzen und schließlich maßgeschneiderte Übungsprogramme, unter anderem auch eine Fußgymnastik für den Alltag. Ein abschließendes Kapitel, „Untersuchung, Diagnose, Therapie“ wendet sich dem Arztbesuch zu. Das Buch versteht sich als Hilfe zur Selbsthilfe, ist klar gegliedert und hilft mit Text und Bild Übungen richtig umsetzen zu können. Eine Anregung: vielleicht sollte sich das nächste Buch des Autors der „Schwachstelle Schulter“ zuwenden.

Bela BINGEL u.a.: BLITZIMPULSE RUHERAUM

Ökotopia Verlag, Münster 2015. 14.99

Zehn Autorinnen und Autoren bieten in diesem Buch viele Ideen, wie man fantasievoll entspannen kann und damit Möglichkeiten schafft, Erlebtes zu verarbeiten, den eigenen Körper wahrzunehmen und Körperfunktionen wie die Durchblutung zu normalisieren. Das Spektrum reicht von Massage-Geschichten über Fantasiereisen, Yoga-Übungen und Meditation bis zu Ritualen. Schließlich sollte man auf die Erzieherinnen selbst auch nicht vergessen, denen wird ein Abschlusskapitel gewidmet. | Nett aufbereitet, mit vielen Fotos versehen, lädt das Büchlein zum unmittelbaren praktischen Einsatz in der Kita-Gruppe ein.

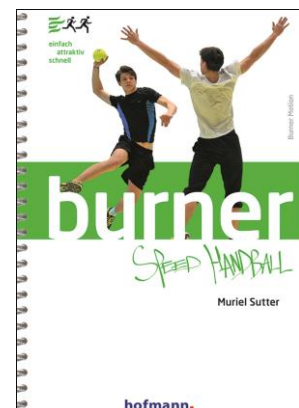


Muriel SUTTER: BURNER SPEED HANDBALL

Einfach, attraktiv, schnell

Hofmann Verlag, Schorndorf 2015. 16.90

Viele kennen die Wünsche von Erstklasslern „Spielen wir Handball“, es fehlen jedoch noch viele Voraussetzungen und Ballübungen. Das Buch Speed Handball zeigt Varianten auf, wie Kinder und Jugendliche schnell für eine spannende Sportart begeistert werden können. Alle vorgestellten Spielformen sind praxiserprobt, eignen sich für die Umsetzung in kleineren oder auch sehr großen Gruppen und kommen all jenen entgegen, die lieber spielen als üben wollen. Bei Burner Spielen handelt es sich um Spiele, die viel Spaß und Spannung in den Sportunterricht bringen. Sukzessive werden wichtige Grundfertigkeiten fürs Handballspiel erworben, aber langweiliger Drill fehlt, Technik, Taktik, Koordination und Kondition werden gefördert. Detaillierte Angaben zu Gruppen- und Hallengröße sowie zu Intensität, Material- und Zeitaufwand erleichtern die Auswahl, Fotos und Skizzen veranschaulichen die Durchführung.



Klaus ROTH u.a.: MINI – BALLSCHULE

Das ABC des Spielens für Klein- und Vorschulkinder

Hofmann Verlag, Schorndorf 2014. 24.90

Im Kleinkind- und Vorschulalter wird das Fundament für die Lern- und Beziehungsfähigkeit gelegt, daher gehört die vorschulische Bildung und Förderung zu den wichtigsten gesellschaftlichen Zukunftsaufgaben. Gleichzeitig kämpft man allerdings gegen den allgegenwärtigen Bewegungsmangel. Das in diesem Buch vorgestellte Konzept wurde jahrelang in der Praxis erprobt. Es gibt drei Zielbereiche, nämlich motorische Basisfertigkeiten, technisch-taktische Basisfertigkeiten und koordinative Basisfähigkeiten,



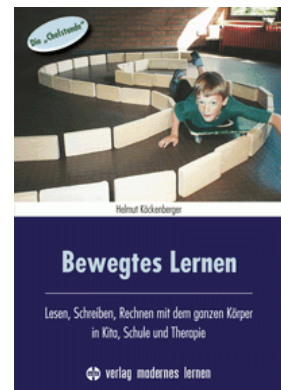
insgesamt ergibt das eine ganzheitliche Förderung der Persönlichkeitsentwicklung. Die Mini-Ballschule basiert somit auf den Leitlinien der Entwicklungsgemäßheit, der Vielseitigkeit und Freudbetontheit, im Mittelpunkt steht das freie, impulsgesteuerte und aufgabenorientierte Spielen. Der Praxisanteil erstreckt sich auf mehr als 250 Seiten und gliedert sich in Bewegungslandschaften, Mini-Spielreihen und nach Alter differenzierten Stundenbildern. Insgesamt eine wahre Fundgrube, reich bebildert, gut beschrieben, die für jeden Kindergartenpädagogen und Grundschullehrer wertvolle Übungsinhalte bereithält.

Helmut KÖCKENBERGER: BEWEGTES LERNEN

Lesen, Schreiben, Rechnen mit dem ganzen Körper in Kita, Schule und Therapie. Die „Chefstunde“

verlag modernes lernen, Dortmund 2016. 8., völlig überarbeitete Auflage. 22.50

Das bewegte Lernen in jedem Unterrichtsfach, auf den Ergebnissen der Gehirnforschung beruhend, hat sich erfreulicherweise in den letzten Jahren in den Schulen verbreitet, und dass dieses Buch nun bereits in der achten Auflage vorliegt, beweist einerseits die praktische Verwendbarkeit des Buches und andererseits die Akzeptanz in der Lehrerschaft. Im Hauptteil beschreibt das Buch eine Fülle erprobter Lernspiele samt schulischen und therapeutischen Lernzielen. Die Lernspiele sind nach Unterrichtsfächern gegliedert (Englisch und Sachkunde werden nur exemplarisch behandelt, aber es lassen sich Spielideen aus den anderen Fächern leicht ableiten), ein Piktogramm ordnet das Spiel den Altersgruppen zu. Am Ende des Buches finden sich Stichwortverzeichnisse für pädagogisch-kognitive bzw. therapeutische Lernziele. Ein Buch voll mit Ideen, das kreativen Lehrpersonen auch viele selbständige Erweiterungsmöglichkeiten bietet. Der Anhang stellt weitere Bewegungsmöglichkeiten vor (bewegte Pause, entspannende Bewegungspausen, bewegtes Sitzen u.a.).



Michael BELZ/ Günter FREY: DOPPELSTUNDE LEICHTATHLETIK. Band 1

Klasse 5-7 (10-12-Jährige). Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für Schule und Verein

Hofmann Verlag, Schorndorf 2013. 2.Auflage. (Reihe Doppelstunde Sport). Mit CD-ROM. 21.90

Das Buch möchte Zugänge zu den elementaren Bewegungsformen des Laufens, Springens und Werfens eröffnen, koordinative und konditionelle Voraussetzungen schaffen, Lernsituationen aufzeigen und auch langfristig und behutsam eine psychosoziale Kompetenz und Integration fördern. Nach einem einführenden Kapitel zum Thema Leichtathletik unterrichten, das unter anderem auch Benotung, Geräte und Medien sowie den Aufbau einer Doppelstunde behandelt, folgen drei Kapitel mit jeweils sechs Doppelstunden zum Laufen, zum Springen und zum Werfen und Stoßen. Alle Beispiele sind übersichtlich und klar gegliedert, umfassend beschrieben und mit Fotoserien versehen. Die beigefügte CD-ROM enthält ein Glossar und Arbeitsblätter.



Bernhard STREICHER u.a.Hrsg.: ERLEBNISPÄDAGOGIK IN DEN BERGEN

Grundlagen, Aktivitäten, Ausrüstung und Sicherheit
Ernst Reinhardt Verlag, München 2015. 25.60

Kapitel eins streicht die Besonderheiten der Erlebnispädagogik in den Bergen hervor darunter befinden sich auch die wichtigen Bereiche der Planung und der Risikokultur. Im Kapitel zwei werden fachsportliche Grundlagen dargelegt. Die weiteren Kapitel wenden sich überwiegend praktischen Umsetzungsmöglichkeiten zu. Themen wie Biwak, Klettern und Abseilen werden behandelt. Weitere Kapitel beschreiben Praxisbeispiele an niederen und hohen temporären Seilaufbauten. Im Kapitel Winter erfährt man u.a. wie ein Iglu gebaut wird. Allen Kapiteln ist eigen, dass umfangreich und genau alle Aspekte der Sicherheit behandelt werden und, falls erforderlich, ein entsprechendes Notfallmanagement geplant wird. Viele Beispiele aus der Praxis begleiten die Beschreibung der einzelnen Aufbauten.



Erin ERB: FOAM ROLLER FITNESS

Human Kinetics, Champaign, IL, 2015. Englisch.

Die Autorin, erfahrene Physiotherapeutin in Boerne/Texas, in erster Linie mit orthopädischen Verletzungen befasst, setzt den Foam Roller (bei uns Blackroll) wann immer es zielführend ist in ihrer Praxis ein. Im Sportbereich hat sie vorwiegend mit Golfern gearbeitet. In der Einführung hält sie fest, dass man das Gerät unabhängig vom Alter oder Fitness-Status des Übenden einsetzen kann. Man bekommt viele Informationen über das Gerät. Im zweiten Abschnitt geht es um die subjektive und objektive Einschätzung des Übenden und dann folgt ein Kapitel über die Einsatzmöglichkeiten. Ein ausführlicher Übungsteil, dem ein Abschnitt über das richtige Atmen (Zwerchfellatmung) vorangestellt ist, zeigt in Wort und Bild, wie man das Gleichgewicht verbessern, die Faszien stärken und Kraft und Beweglichkeit fördern kann.