

Sport & Spiel



Sport & Natur



Außerdem im Heft

- Material zu: Wellenreiten – Vorbereitung in der Sporthalle
- Material zu: Snowboard-Freestyle, Übungen
- App: Outdoor-Routenplaner Komoot
- Interview: JDAV – Bergsport & Nachhaltigkeit

Liebe Leserin, lieber Leser,

raus in die Natur, in einem Orientierungslauf sich zurechtfinden oder in einem Parkour neue Bewegungstechniken erlernen. Auf dem Mountainbike Geschicklichkeit im unterschiedlichen Gelände erfahren oder auf dem Green koordiniert den Golfschläger schwingen. Während schulischer Fahrten im Sommer Wellenreiten erlernen oder im Winter erste Tricks und Sprünge auf dem Snowboard wagen.

Draußensein tut einfach gut. Egal welche der Bewegungsformen und Trendsportarten man in der Natur kennenlernt, allen ist gemeinsam: Sie fördern Koordination, Persönlichkeitsentwicklung sowie Gemeinschaftsinn. Indem die Schüler:innen Erfahrungen reflektieren, beobachten und gemeinsam Strategien erarbeiten, lernen sie, selbstbestimmt und verantwortungsbewusst zu handeln.

Neue Horizonte entdecken und jede Menge Spaß haben – das ist dem Sport in der Natur gewiss!

Viel Freude und Inspiration beim Lesen,
Ihre

Simone Giesler



Foto: iStock.com/Monkey Business Images

Sport & Natur

PRAXIS IN BEWEGUNG

4 Back to the Roots

Orientierungslauf als Natursport mit vielen Benefits

KAI RÄTZEL 


11 Mit Schwung ins Freie

Schulsport im Golfclub

SIMON SCHRAGE

15 Auf dem Rad in die Natur

Techniken fürs Mountainbiken erlernen

MARIO SINGER 


24 Wie kommen wir da rüber?

Parkourtechniken erlernen und filmisch in Szene setzen

MARTIN BASCHTA

29 Press, Pop, Roll & Spin

Snowboard-Freestyle auf der Piste

SEBASTIAN KARPINSKI | BENJAMIN BÜSCHER 

34 Auf der gleichen Welle reiten

Tipps und Ideen für eine schulische Wellenreitfahrt

KRISTOF GRÄTZ | HANNAH MÜLLER 

Im Abo enthalten:
**Praxis in Bewegung
Sport & Spiel**

So erhalten Sie Zugang
zur digitalen Ausgabe:
<https://fr-vlg.de/bss>



Die Downloads dieser Ausgabe finden Sie unter
[friedrich-verlag.de/Downloadcode: d18290nt](https://friedrich-verlag.de/Downloadcode:d18290nt)



4

Wie wäre es, sich in der Natur mal nur mit Karte zurechtzufinden? Ein Orientierungslauf ist nicht nur spannend, sondern auch äußerst wichtig. Wie das mit einfachen Mitteln in der Schulsporthalle und draußen gelingen kann und zudem bei den Schüler:innen Ausdauer und Gedächtnis trainiert, zeigt dieser Beitrag.



11

Schulsport im neuen Terrain! Das macht ein Golfprojekt möglich. Vom Laufen über schöne Anlagen in der Natur, koordinativen Übungen, konzentrierten Putten bis zum kooperativen Miteinander lässt sich ein hoher Mehrwert erfahren. Ein gemeinsames Erleben auf dem „Green“ mit einem großen Plus: Das Spieltempo bestimmt man selbst!



15

Den Kopf freimachen und hinaus – auf dem Mountainbike! Auf schuleigenen Flächen durch Hindernisse zirkeln, richtig bremsen und Kurven fahren. Angewendet auf einer Gruppenausfahrt erfährt man neben dem Gleichgewichtstraining auch Verantwortung, gegenseitiges Feedback und jede Menge Fun!

MAGAZIN

SPIELE SPIELEN

- 42 Wer löst das Rätsel draußen zuerst?**
 Objekt-Schatzsuche in verschiedenen Schwierigkeitsgraden

NADINE GERTSCH

APP

- 44 Naturerlebnisse mittels App im Sportunterricht**
 Der All-in-one-Routenplaner Komoot

DAVID THALE

FORSCHUNG IN BEWEGUNG

- 46 Berg – Natur – nachhaltiges Erlebnis**
 Interview mit der DAV-Bildungsreferentin Lena Behrendes

DETLEF KUHLMANN

BÜCHER/NEUVORSTELLUNGEN

- 48 Lernen und Bewegen**
 Neuerscheinungen und Bücher zum Hefthema

ANNE-CHRISTIN ROTH | JULIEN ZIERT | NADINE GERTSCH

- 49 VORSCHAU · IMPRESSUM**

Machen Sie mit!
 Wir freuen uns über Ihre Beitragsideen. Die kommenden Hefthemen finden Sie hinten im Heft (S. 49).



24

Wie man Hindernisse überwinden kann und sich dabei dem Bewegen an Geräten nähert, zeigt dieser Beitrag. Hindernisse bewusst in den Bewegungsablauf mit einzubeziehen, ganz ohne waghalsige Stunts, ist motivierend und lässt sich in der Turnhalle erlernen. Um es dann ins Outdoor-Gelände zu verlagern. Film ab!



Material im Mittelteil

29

Mit dem Snowboard erste Drehungen, Tricks und Sprünge machen – die Disziplin Freestyle ist faszinierend, aber doch nichts für den Schulsport! Dieser Beitrag zeigt das Gegenteil auf: Die kreativen Bewegungsformen lassen sich auf der Piste während einer Wintersportfahrt auch von Einsteigern erlernen. Und auch medial in Szene setzen.



Material im Mittelteil

34

Wellenreiten ist mehr als ein Trendsport im natürlichen Erlebnisraum Meer. Neben neuen Bewegungserfahrungen und spaßigem Lernen stehen bei der Schulfahrt auch Reflexion und Persönlichkeitsentwicklung im Fokus. Zudem lässt sich das Thema Natur und Umwelt näherbringen. Surfen einmal anders!

Vorschau

Heft 91 Trendsport im Team (September 2023)
Heft 92 Handball (Dezember 2023)
Heft 93 Zirkus (März 2024)

Rückschau

Heft 87 US-Sports
Heft 88 Werfen
Heft 89 Miteinander im Sportunterricht

In Vorbereitung sind folgende Hefte,
bei denen wir Sie gern zur Mitarbeit einladen möchten:

- Handball
- Zirkus

Vielleicht reizt es Sie, zu einem dieser Themenhefte einen Beitrag beizusteuern? Kontaktieren Sie die Redaktion oder die Herausgeberinnen und Herausgeber bzw. schicken Sie Ihr Exposé an eine der Adressen unten.

Ihre Ideen sind gefragt!

Sie haben etwas Neues mit Ihrer Klasse ausprobiert, das für Bewegung und Spaß sorgt? Sie haben eine bewährte Spiel- oder Sportidee neu gedacht oder abgewandelt? Sie haben Vorschläge, wie sich der Schulalltag aktiver gestalten lässt? Dann schicken Sie Ihre Ideenskizze an:
redaktion.bss@friedrich-verlag.de

Sport & Spiel – Praxis in Bewegung

Herausgeber:

Jun.-Prof. Dr. **Anne-Christin Roth**
Pädagogische Hochschule Freiburg
Institut für Alltagskultur, Bewegung und Gesundheit Fachrichtung
Sportwissenschaft und Sport
Sandfangweg 4
79117 Freiburg
Tel.: 0177 / 4147331
E-Mail: anne.roth@ph-freiburg.de

Prof. Dr. **Detlef Kuhlmann**
Leibniz Universität Hannover
Institut für Sportwissenschaft
Am Moritzwinkel 6
30167 Hannover
Tel.: 05 11 / 76219442
E-Mail: Detlef.Kuhlmann@gmx.de

Nadine Gertsch
Kreisgymnasium Neuenburg
Freiburger Str. 38
79395 Neuenburg am Rhein
Tel.: 07631 / 9379810
E-Mail: nadinesvenja.gertsch@gmail.com

Dr. **Julien Ziert**
Elsa-Brändström-Schule Hannover
Hilde-Schneider-Allee 30
30171 Hannover
Tel.: 0511/7622193
E-Mail: julienziert@web.de

Externe Redaktion: Simone Giesler

PRAXIS IN BEWEGUNG

Sport&Spiel

wird herausgegeben vom Friedrich Verlag in Hannover in Zusammenarbeit mit Klett und in Verbindung mit Detlef Kuhlmann, Anne-Christin Roth, Nadine Gertsch und Julien Ziert.

REDAKTION

Interne Redaktion:
Jana Schmutzler (v. i. S. d. P.)
Adresse s. Verlag, Tel. 05 11/400 04-193
E-Mail: redaktion.bss@friedrich-verlag.de

Externe Redaktion:

Simone Giesler
Freie Redaktion Sandhausen
E-Mail: info@lektorat-sgiesler.de
redaktion.bss@friedrich-verlag.de

www.unterricht-sport.de

VERLAG

Friedrich Verlag GmbH
Luisenstraße 9, 30159 Hannover
www.friedrich-verlag.de

GESCHÄFTSFÜHRUNG

Julia Reinking

VERANTWORTUNG FÜR DEN ANZEIGENTEIL

Bianca Schwabe, Bettina Wohlers
Adresse s. Verlag
E-Mail: anzeigen@friedrich-verlag.de
Anzeigenpreisliste gültig ab 01.01.2023

LESERSERVICE

Tel. 05 11 / 400 04-150
Fax 05 11 / 400 04-170
E-Mail: leserservice@friedrich-verlag.de

TITEL

Stefan Zielasko unter Verwendung eines Fotos von
© Florian Breitenberger

DRUCK

D+L Printpartner GmbH
Schlavenhorst 10
46395 Bocholt

Sport&Spiel erscheint 4x jährlich für € 57,95 zzgl. Versand € 8,80. Die Mindestabodauer beträgt ein Jahr. Eine Kündigung ist unter Einhaltung einer Frist von einem Monat zum Ende der Mindestabodauer möglich. Ohne rechtzeitig eingehende Kündigung verlängert sich der Abovertrag auf unbestimmte Zeit und kann sodann jederzeit mit einer Frist von einem Monat gekündigt werden. Jede Kündigung hat mindestens in Textform zu erfolgen. Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Auslandspreise auf Anfrage.
Bei Umzug bitte Nachricht an den Verlag mit alter und neuer Anschrift sowie der Kundennummer (siehe Rechnung). **Sport&Spiel** ist zu beziehen durch den Buch- und Zeitschriftenhandel oder direkt vom Verlag. Ausland auf Anfrage.
Bei Nichtlieferung infolge höherer Gewalt oder Störungen des Arbeitsfriedens bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag.

© Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Auch unverlangt eingesandte Manuskripte werden sorgfältig geprüft. Unverlangt eingesandte Bücher werden nicht zurückgeschickt. Die als Arbeitsblatt gekennzeichneten Unterrichtsmittel dürfen ausschließlich für den Schulunterricht bis zur Klassenstärke vervielfältigt werden.

ISSN 1617-5646, Bestell-Nr. 18290