

Inhaltsverzeichnis 2009

Verfasser	Heft	Seite	Beitrag
Auerhammer, Bernd	2	6	Fitness mit dem Handtuch
Auerhammer, Bernd	6	19	Fitness mit Luftballons
Bauer, Andrej und Olga	3	12	Stationstraining: Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur mit Thera-Bändern, Hanteln und Fit-Bällen. Teil 1: Stationen 1 bis 6
Bauer, Andrej und Olga	4	17	Stationstraining: Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur mit Thera-Bändern, Hanteln und Fit-Bällen. Teil 2: Stationen 7 bis 12
Becker, Franz-Michael	9	4	Basketball – Kompetenzorientiertes Spielen und Üben an 5 Stationen. Teil 1: Fachlicher Hintergrund, didaktisch-methodische Vorüberlegungen und Selbsteinschätzungsbogen
Becker, Franz-Michael	10	24	Basketball – Kompetenzorientiertes Spielen und Üben an 5 Stationen. Teil 2: Praktische Durchführung und Auswertung
Bischops, Dr. Klaus/ Gerards, Heinz-Willi	12	23	Tisch-/Gesellschaftsspiele bringen uns in Bewegung. Teil 1: Vorüberlegungen, Domino in Varianten
Bleis, Carola	1	6	Power Nap – der kleine Schlaf (die kleine Entspannung) zwischendurch. Eine kurze Pause zwischendurch bringt neue Energie
Bleis, Carola	2	15	Dehnübungen: Am Arbeitsplatz, nach dem Training, zu Hause und einfach mal zwischendurch
Bleis, Carola	3	8	Aqua classic. Training mit dem Stab oder der Schwimmstange
Bleis, Carola	4	12	Eine einfache Massage für den Bereich im mittleren Rücken. Übungen mit der Kastanienschnur
Bleis, Carola	5	21	Bewegungsspiel: Buchstaben erraten – Lernen mit dem ganzen Körper
Bleis, Carola	6	17	Handmassage und Fingergymnastik. Übungen mit und ohne Igelball
Bleis, Carola	7	15	Fingeryoga – Mudras
Bleis, Carola	8	23	Unterschiedliche Wahrnehmungsspiele rund um den Rücken
Bleis, Carola/ Dörries, Isabella M.	12	9	Drei Phantasiereisen
Butte, Alexander	3	22	Spielen mit dem Tanzsack – Eine Bewegungsidee
Butte, Alexander	11	19	Auf Rollen und Rädern
Cammann, Sandra	8	15	Dynamic Aqua-Yoga – Ganzkörpertraining. Ablauf eines Stundenbildes
Cammann, Sandra	11	21	Aqua-Bauch-Beine-Po (BBP). Ausgewählte Übungen für Bauch, Beine, Rücken und Po im Wasser
Frank, Gerhard	9	10	Psychomotorische Ansätze im Sportunterricht
Gerstenberger, Tino	4	9	Stütze(l)n im Turnen will gelernt sein: Spiel- und Übungsformen am Boden
Gerstenberger, Tino	5	19	Stützen will gelernt sein: Spiel- und Übungsformen am Barren
Gerstenberger, Tino	12	4	Rolle rückwärts am Boden. Bewegungsbeschreibung, methodische Übungsreihe und Fehlerbilder
Grotemeier, Silvia	2	13	Der Redondo-Ball im Sport der Älteren
Grotemeier, Silvia	4	8	Sport mit Älteren. Mit dem Fallschirm in Schwung kommen
Grotemeier, Silvia	12	20	Übungsbeispiele zur Herz-Kreislauf-Aktivierung mit dem Redondo-Ball
Guggenberger, Gabi	3	10	Wechseljahre – jetzt anders essen? Kann die richtige Ernährung Beschwerden lindern und Risiken vorbeugen?
Guggenberger, Gabi	6	25	Voll berufstätig und gesund ernährt – ein Widerspruch?
Guggenberger, Gabi	12	10	Getränke mit dem „gesunden“ Zusatz. Welchen Nutzen bieten funktionelle Getränke?

Verfasser	Heft	Seite	Beitrag
Güthe, Sonja	1	19	„Hallo Lollipop“. Fröhlicher Tanz für Kinder ab sechs Jahren
Güthe, Sonja	2	17	„Alles Zeitverschwendung“ von den TanzAlarmKids. Moderner Kindertanz für Kinder ab sechs Jahren
Güthe, Sonja	3	17	„Das Hip-Hop-Schiff“. Hip Hop für Kinder ab sechs Jahren
Güthe, Sonja	5	24	„Der kleine Prinz“. Hip Hop für Kinder ab sieben Jahren
Güthe, Sonja	6	11	„Dreh den Propeller“. Tanzspaß für Kinder ab vier Jahren
Güthe, Sonja	7	22	„Die perfekte Familie“. Lustiger Kindertanz ab drei Jahren
Güthe, Sonja	9	15	„Gangster Town“. Ein Tanz für Kinder von fünf bis acht Jahren
Güthe, Sonja	10	4	Phantasievolle Aufwärmprogramme für moderne Kindertanzstunden. Bewegungsgeschichte „Sportarten“, Stretching „Schokoladenland“ und Plies und Tendus „Buchstaben und Zahlen“
Güthe, Sonja	11	7	„Hey Wicky“. Lustiger Tanz für Kinder ab fünf Jahren
Güthe, Sonja	12	21	Dehnübung „Malen“
Haas, Nadine/ Köhler-Holle, Stefan	1	9	Tierisches Vergnügen – Entspannungs- und Massagegeschichten. Teil 1: Ameisen krabbeln
Haas, Nadine/ Köhler-Holle, Stefan	2	11	Tierisches Vergnügen – Entspannungs- und Massagegeschichten. Teil 2: Bremer Stadtmusikanten
Haas, Nadine/ Köhler-Holle, Stefan	3	24	Tierisches Vergnügen – Entspannungs- und Massagegeschichten. Teil 3: Eierschalenmosaik
Haas, Nadine/ Köhler-Holle, Stefan	5	10	Tierisches Vergnügen – Entspannungs- und Massagegeschichten. Teil 4: Schnecken kriechen
Hefner, Klaus A.	7	6	Asiatische Kampfkünste im Sportunterricht. Ein Plädoyer für die „politisch inkorrekten“ Distanzkampfsportarten
Höfler, Heike	1	13	Massage, Akupressur und Dehnung für einen entspannten Schulter- und Nackenbereich. Teil 1
Höfler, Heike	3	7	Massage, Akupressur und Dehnung für einen entspannten Schulter- und Nackenbereich. Teil 2
Höfler, Heike	5	12	Massage, Akupressur und Dehnung für einen entspannten Schulter- und Nackenbereich. Teil 3
Höfler, Heike	12	15	Vitalgymnastik. Übungen mit Handtuch und Ballkissen
Hötzer, Jürgen	6	4	Schauvorführung mit großem Kasten und Minitrampolin
Hundertmarck, Gabriela	4	4	Theo Troll und sein Schmuser. Eine Bewegungsgeschichte für Kinder im Alter von fünf bis acht Jahren
Koneczny, Marion	7	16	„Kaninchen sind immer in Bewegung“. Eine erlebnisreiche Sport- und Spielstunde für Kinder im Alter von drei bis sechs Jahren
Kraus, Antonie	10	17	„Step und Schirm“. Teile 1 bis 3
Kraus, Antonie	11	27	„Step und Schirm“. Teile 4 bis 8
Kutsch, Stefan	7	4	Koordinationsspiele für Senioren. Zwölf ausgewählte Beispiele
Kutsch, Stefan	8	21	Koordinations- und Gleichgewichtsschulung. Planung eines ganzheitlichen Übungsprogramms in der Prävention und Rehabilitation
Lambertz, Anja	2	8	Basic Step – Grundschriffe
Lambertz, Anja	3	4	Easy Dance Aerobic
Lambertz, Anja	5	4	Pilates-Grundlagen
Lambertz, Anja	6	28	Pilates – Erwärmung
Lambertz, Anja	7	13	Pilates – erste Übungen
Lambertz, Anja	12	5	Fitball-Fitness
Langemeyer, Reinhard	7	21	Verbessern der Sprungfähigkeiten bei Kindern
Lee, Devon	1	17	Selbstverteidigung für Jedermann. Teil 1: Sollten es spezifische Techniken getrennt nach Alter oder Geschlecht der Abwehrenden geben?
Lee, Devon	2	4	Selbstverteidigung für Jedermann. Teil 2: Defensive und offensive Abwehr/Biomechanik/Vitale Punkte
Lee, Devon	4	26	Selbstverteidigung für Jedermann. Teil 3: Befreiung von einem Griff am Handgelenk

Verfasser	Heft	Seite	Beitrag
Lee, Devon	5	26	Selbstverteidigung für Jedermann. Teil 4: Befreiung von einem Griff an beiden Handgelenken
Lee, Devon	6	12	Selbstverteidigung für Jedermann. Teil 5: Befreiung von Umklammerungen
Lee, Devon	7	24	Selbstverteidigung für Jedermann. Teil 6: Befreiung von Fassen an der Kleidung frontal
Lee, Devon	9	23	Selbstverteidigung für Jedermann. Teil 7: Abwehr von Würgegriffen
Lee, Devon	10	11	Selbstverteidigung für Jedermann. Teil 8: Abwehr vom Nackengriff
Lee, Devon	11	11	Selbstverteidigung für Jedermann. Teil 9: Abwehr in Bodenlage
Lütgeharm, Rudi	5	17	Turnen an Geräten – einmal anders. Üben und Festigen von Bewegungsfertigkeiten unter veränderten Bedingungen
Lütgeharm, Rudi	7	19	Überprüfen Sie Ihr Wissen: Hilfeleistung und Sicherheitsstellung
Michel, Sven/ Rehwagen, Corina/ Pohl, Yvonne/Scholz, Maren	7	9	„Leichtathletik“ oder „Laufen – Springen – Werfen“ in der Grundschule. Teil 1: Theoretische Grundlagen
Michel, Sven/ Rehwagen, Corina/ Pohl, Yvonne/Scholz, Maren	8	9	„Leichtathletik“ oder „Laufen – Springen – Werfen“ in der Grundschule. Teil 2: Laufen lernen
Neumann, Andreas	1	11	Miteinander Ringen und Kämpfen. Teil 2: Kräftemessen mit Partner/in
Neumann, Andreas	2	26	Miteinander Ringen und Kämpfen. Teil 3: In der Kampfarena
Osthus, Wolfgang	5	5	Einsatz von Musik in der Wassergymnastik. Grundsätze für die Auswahl und Übungsvorschläge zur Rhythmusschulung
Osthus, Wolfgang	10	8	Wassergymnastik. Das breite Spektrum des Sports „pantomimisch“ dargestellt im Wasser
Pluntke, Steffen	1	22	Erste Hilfe im Sport. Teil 11: Herzinfarkt und Sport
Pluntke, Steffen	5	8	Erste Hilfe im Sport. Teil 12: Diabetes und Sport
Pluntke, Steffen	8	7	Erste Hilfe im Sport. Teil 13: Notfall im Wasser – Der Ertrinkungsunfall
Pluntke, Steffen	12	6	Erste Hilfe im Sport. Teil 14: Störungen der Atmung
Probst, Cécile/Werz, Sonja	1	15	Krafttraining im fortgeschrittenen Alter. Kräftigen mit dem Theraband
Schäfer, Edith	11	9	Kennenlernen des Schwungstabes. Stundenbild mit dem Flexi-Bar
Schaffner, Karin	1	6	Turnstunde: Es liegt was in der Luft. Übungseinheit mit dem Schwungtuch für Kinder im Vor- und Grundschulalter
Schaffner, Karin	2	24	Turnstunde: Eine feurige Turnstunde. Übungseinheit für Kinder im Vor- und Grundschulalter
Schaffner, Karin	3	15	Turnstunde: Die Ostereierfabrik. Übungseinheit für Vor- und Grundschulalter
Schaffner, Karin	4	15	Im Zirkus – eine Turnstunde mit dem Stuhl. Übungseinheit für Vor- und Grundschüler
Schaffner, Karin	6	15	Turnstunde: Kleiner Eimer – großer Turnspaß. Übungseinheit für Vor- und Grundschulalter
Schaffner, Karin	8	19	Rhythmische Bewegungserziehung mit Rhythmusinstrumenten. Thema: Zwei Kinder begegnen und unterhalten sich
Schaffner, Karin	10	13	Rhythmische Bewegungserziehung mit Rhythmusinstrumenten. Thema: Vormacher – Nachmacher
Schaffner, Karin	11	13	Rhythmische Bewegungserziehung mit „Körper- und Rhythmusinstrumenten“. Thema: Was wandert da im Kreis herum?
Schaffner, Karin	12	13	Turnstunde: Kleiner Eimer und Tischtennisball. Übungseinheit für Vor- und Grundschulalter
Schmidt, Mia	2	9	Seniorensport erhält und fördert die Vitalität. Teil 1: Unterrichtsmanagement – Präsentationsrhetorik

Verfasser	Heft	Seite	Beitrag
Schmidt, Mia	3	19	Senioren-sport erhält und fördert die Vitalität. Teil 2: Überlegungen/Tipps zum Stundenaufbau und Stundenbild „Well und fit“
Schmidt, Mia	5	13	Senioren-sport erhält und fördert die Vitalität. Teil 3: Sport im Freien
Schmidt, Mia	6	29	Senioren-sport erhält und fördert die Vitalität. Teil 4: Koordinative Bewegungsformen
Schmidt, Mia	9	13	Senioren-sport erhält und fördert die Vitalität. Stundenbild 1: Guppengymnastik mit dem Gymnastikreifen
Schmidt, Mia	10	7	Senioren-sport erhält und fördert die Vitalität. Stundenbild 2: Vom Gehen
Schmidt, Mia	12	26	Bewegungsbeispiele mit einfachen Handgeräten für Senioren. Übungen mit dem Bohnensäckchen
Schmidt-Sinns, Jürgen	6	21	Parkour – die kindgemäße Einführung in eine aktuelle Fortbewegungskunst
Schmidt-Sinns, Jürgen	10	14	Voraussetzungen schaffen für die Sprungrolle (Flugrolle). Springen – Fliegen – Stützen – Rollen
Schmitt, Peter	4	13	Freizeitspiele für Kinder und Jugendliche. Vom Brennball zum Baseball: Brennball
Schmitt, Peter	6	6	Freizeitspiele für Kinder und Jugendliche. Vom Brennball zum Baseball: Baseball
Schneider, Toni	8	26	Turnen am Reck
Schreiner, Peter	8	4	BallKoRobics für Fußballer. Teil 1: Arm- und Ballbewegungen
Schreiner, Peter	9	26	BallKoRobics für Fußballer. Teil 2: Ball auf dem Boden und Armbewegungen
Schreiner, Peter	11	24	BallKoRobics für Fußballer. Teil 3: Partner- und Gruppenübungen
Sewöster, Elke	4	23	Yoga für Kinder – ein Kurs von zehn Stunden. 8. Stunde: Vertiefung des Konzepts der Drehhaltungen im Yoga
Sewöster, Elke	6	8	Yoga für Kinder – ein Kurs von zehn Stunden. 9. Stunde: Gleichgewicht und Koordination im Yoga
Sewöster, Elke	11	4	Yoga für Kinder – ein Kurs von zehn Stunden. 10. Stunde: Fließende Bewegung und sinnliche Wahrnehmung
Tille, Heide und Gernot	11	15	Kinderturnen: Auf den Spuren des Weihnachtsmannes! Die letzte Übungsstunde vor dem Weihnachtsfest
Tille, Heide und Gernot	12	17	Sport ab 70plus: Kleine Spiele mit Geschicklichkeits- und Gedächtnisleistungen. Übungsbeispiele im Sitzen
Tille, Gernot/Helbig, Christoph/Roshin, Iwan	7	26	Rückengerechte Wirbelsäulengymnastik in Anlehnung an das PNF-Konzept. Vorbemerkungen und praktische Übungen
Tille, Gernot/Helbig, Christoph/Roshin, Iwan	8	29	Rückengerechtes Gesamtkörper-Gerätetraining in Anlehnung an das PNF-Konzept. Teil 1: Ergometer, Trampolin, Doppelzug, Einzelzug und Vertikalzug
Tille, Gernot/Helbig, Christoph/Roshin, Iwan	9	17	Rückengerechtes Gesamtkörper-Gerätetraining in Anlehnung an das PNF-Konzept. Teil 2: Brust- und Haltungsstabilisator, Armbeuger, Hüftstrecker, Schrägbank, Beinpresse, Adduktorengerät, Knie- und Rückenstrecker
Wilke, Annelore	1	4	Einradfahren im Sportverein. Teil 1: Allgemeine Vorüberlegungen, Übungsangebote, Auswahl des Einrads und Hinweise auf Kleidung
Wilke, Annelore	2	20	Einradfahren im Sportverein. Teil 2: Trainingsstunde für Anfänger
Wilke, Annelore	3	30	Einradfahren im Sportverein. Teil 3: Trainingsstunde für die Fungruppe
Will, Petra	3	26	Yoga für ältere Menschen. Grundsätzliche Vorüberlegungen und eine exemplarische Übungsstunde
Wohlgefahr, Karlheinz/Wachall, Bernhard	1	26	Das Tischtennis-ABC II: Sammeln von TT-bezogenen Materialerfahrungen. Ablaufplan für eine Stunde (45 Min.)
Wohlgefahr, Karlheinz/Wachall, Bernhard	2	22	Das Tischtennis-ABC III: Interaktionsförderung (Kooperation & Kommunikation). Ablaufplan für eine Stunde (45 Min.)
Wohlgefahr, Karlheinz/Wachall, Bernhard	4	20	Das Tischtennis-ABC IV: Körpererfahrungen/Wahrnehmungs-/Aktionkopplung. Ablaufplan für eine Stunde (45 Min.)
Zimmer, Heike	8	13	„Immer im Gleichgewicht bleiben“. Gleichgewichtsschulung im Eltern-Kind-Turnen
Zwicker-Tokarski, Silke	9	6	Was verbirgt sich hinter der Bezeichnung Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätsstörung? Bewegung und Spiel helfen AD/HS-Kindern – sechs ausgewählte Spiele