

Sekundarstufe

Rudi Lütgeharm

Trendsport

Outdoor Fitness

Sport im Freien



Kraftübungen

**Koordinations-
übungen**

Kleine Spiele

**Neue moderne Fitness-
übungen für einen moti-
vierenden Sportunterricht**



Lernen mit Erfolg

KOHL VERLAG

www.kohlverlag.de

Trendsport Outdoor-Fitness

Sport im Freien

1. Digitalauflage 2020

© Kohl-Verlag, Kerpen 2020
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Rudi Lütgeharm
Coverbild: © contrastwerkstatt - AdobeStock.com
Illustrationen: Scott Krausen
Redaktion: Kohl-Verlag
Grafik & Satz: Kohl-Verlag

Bestell-Nr. P12 346

ISBN: 978-3-96624-660-6

Bildquellen AdobeStock:

S. 4: Svetlana, Coka; S. 5: Michael Otto; S. 6: soleg, pololia; S. 7: Africa Studio, New Africa; S. 8: pololia, Pixel-Shot, boryanam; S. 9: Юрий Красильников (2x), Kzenon, Svetlana; S. 12: contrastwerkstatt (2x); S. 14: Klaus von Kassel, Racle Fotodesign, Svetlana, Markus Bormann, Robert Kneschke; S. 16: amrphoto, Jovan, Sanja, Jale Ibrak; S. 17: Boggy, takoburito, boyloso, Yakobchuk Olena; S. 18: Lars Zahner, SundGo, Markus Bormann, serhiibobyk; S. 19: wolf1984 (2x), Pixel-Shot, Kzenon, rock_the_stock; S. 20: Mny-Jhee, serejakovalev, Boris, checker; S. 21: contrastwerkstatt, Shopping King Louie, Sanja, skumer, Coka; S. 22: ARochau, contrastwerkstatt, Dirima, Klaus von Kassel, Robert Kneschke, Kzenon; S. 24: Starstuff, AntonioDiaz, Jovan; S. 25: Shopping King Louie, Sanja, YuryGulakov; S. 26: orolja, contrastwerkstatt; S. 27: colt1911a1; S. 28: skumer, AntonioDiaz, Coka; S. 29: Syda Productions, nicolaitonescu, Mitch Shark; S. 30: Юрий Красильников, wolf1984, undrey, Michael Otto; S. 31: takoburito, Юрий Красильников (2x), WavebreakMediaMicro, bnenin, kegfire; S. 33: aerogondo, jsco; S. 34: leszekglasner, Samo Trebizan; S. 36: Юрий Красильников; S. 37: hakase420, lunaundmo; S. 38: makam1969, Kzenon; S. 39: Racle Fotodesign, Robert Kneschke; S. 40: Robert Kneschke (2x); S. 41: YuricBel, Boggy; S. 42: hakase420 (2x); S. 43: Lars Zahner, ineshbazar xalanx; S. 45: Halfpoint; S. 46: Monkey Business; S. 47: ARochau; S. 48: pololia, serejakovalev, WavebreakMediaMicro; S. 49: Konstantyn Zapylaie, leungchopan; S. 50: AntonioDiaz, Klaus von Kassel, Mangostar, Пламен Костевко; S. 51: soleg, Sanja (2x), dirkschiff; S. 54: contrastwerkstatt (2x), Jovan; S. 55: Shopping King Louie, Jale Ibrak, Svetlana, Kzenon, wolf1984, rock_the_stock; S. 56: Юрий Красильников, Boggy, orolja, contrastwerkstatt, undrey; S. 57: Svetlana, dojo666, Africa Studio, YiuCheung; S. 58: Sanja, Svetlana, Dirima, contrastwerkstatt, milanmarkovic78; S. 59: djile, Africa Studio (2x), Dmytro Titov, contrastwerkstatt, arvin; S. 60: Pixel-Shot; S. 62: Ikoimages, Jovan, AntonioDiaz, Ana Blazic Pavlovic; S.63: Sanja, Svetlana, Syda Productions, americ181, AntonioDiaz; S. 64: AYAIImages, pphetrulina14, Kadmy.

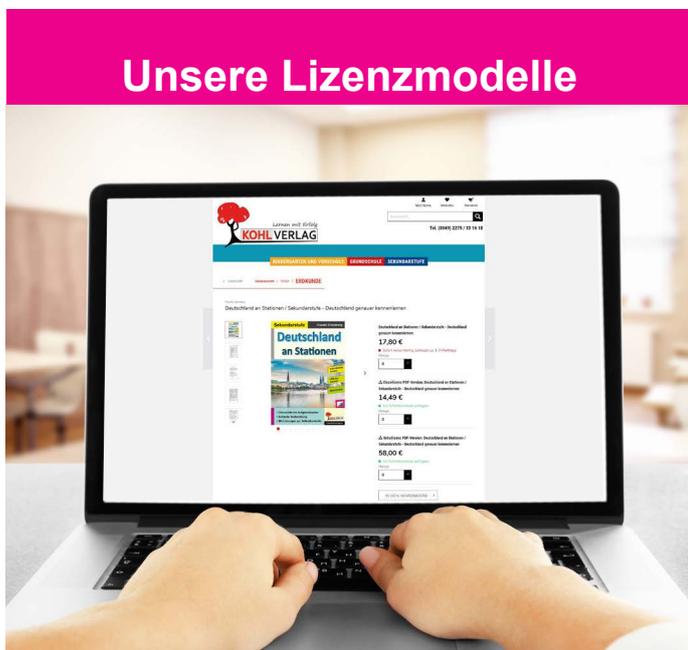
© Kohl-Verlag, Kerpen 2020. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a UrhG). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke. Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, Tablet via Beamer, Whiteboard o.a. das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogische Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehr-auftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Kohl-Verlag, Kerpen 2020



Unsere Lizenzmodelle

Der vorliegende Band ist eine PDF-Einzellizenz

Sie wollen unsere Kopiervorlagen auch digital nutzen? Kein Problem – fast das gesamte KOHL-Sortiment ist auch sofort als PDF-Download erhältlich! Wir haben verschiedene Lizenzmodelle zur Auswahl:



	Print-Version	PDF-Einzellizenz	PDF-Schullizenz	Kombipaket Print & PDF-Einzellizenz	Kombipaket Print & PDF-Schullizenz
Unbefristete Nutzung der Materialien	X	X	X	X	X
Vervielfältigung, Weitergabe und Einsatz der Materialien im eigenen Unterricht	X	X	X	X	X
Nutzung der Materialien durch alle Lehrkräfte des Kollegiums an der lizenzierten Schule			X		X
Einstellen des Materials im Intranet oder Schulserver der Institution			X		X

Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter www.kohlverlag.de erhältlich.

Inhalt

Seite

1	Vorwort / Einführung		4-5
2	Draußensport – Sport im Freien – Lehrplan		6-7
3	Outdoor Fitness – Sport im Freien – was ist charakteristisch?		8-9
4	Outdoor Fitness – Sport im Freien – für Kinder/Jugendliche		10-12
	Warum sollte der Sportunterricht draußen stattfinden?		
	Was wird benötigt? Wo beginnt man?		
	Erstes Beispiel: Sport im Freien – Vorschlag – Start auf dem Schulhof		
5	Ziele von „Sport im Freien“		13-19
	Kategorien und Übungen		
	Auswahl der Übungen und Hinweise zur Ausführung		
6	Praktische Beispiele		
6.0	Hinweise zu den Beispielen		20-23
6.1	Park mit Wegen, Bäumen und Bänken	3 Übungen	24-26
6.2	Park mit Wegen, Treppen, Bäumen, Bänken	5 Übungen	27-31
6.3	Kleines Waldstück	6 Übungen	32-36
6.4	Schulhof und Umfeld	3 Übungen	37-40
6.5	Sportplatz und Umgebung	7 Übungen	41-44
6.6	Gelände-Lauf	6 Übungen	45-48
6.7	Park und Sportplatz kombiniert	8 Übungen	49-53
6.8	Outdoor – Zirkeltraining	5 Stationen an „Geräten“	54-56
6.9	Outdoor – Programm	5 Übungen ohne „Geräte“	57-59
6.10	Rundstrecke	5 Übungen	60-64

Trendsport – Outdoor Fitness – Sport im Freien

Die Natur wird zum Sportplatz. Es werden natürliche Gegebenheiten ebenso genutzt wie vom Menschen angelegte Veränderungen. Mit etwas Einfallsreichtum und Kreativität wird der Schulhof, das Umfeld der Schule, die gesamte Sportplatzanlage, der naheliegende Park, die Wiese usw. zum Sportplatz – zur Übungsstätte für Kinder und Jugendliche.

Eine neue Umgebung weckt Interesse und setzt neue spezifische Reize. Außerdem trägt das Üben und Trainieren im Freien an der frischen Luft zur Entwicklung eines gesunden Immunsystems bei.

Das Schulen bzw. die Verbesserung von Kondition und Koordination – gerade in frischer Luft – hat insgesamt einen positiven Einfluss auf die gesamte Entwicklung der Jugendlichen.



Was in Kalifornien, Brasilien oder Australien schon seit Jahrzehnten betrieben wird, ist jetzt auch bei uns auf dem Vormarsch. Trendsport – *Outdoor Fitness* – setzt sich immer mehr durch, erfreut sich immer größerer Beliebtheit.

Natürliche Gegebenheiten wie Baumreihen, Baumstämme, Äste an Bäumen, Gräben, Bordsteinkanten, Hügel, Bänke, Treppen, Stufen, kleine Hindernisse und unterschiedliche Bodenverhältnisse etc. werden für den Sportunterricht/das Fitnesstraining genutzt. Menschen, die Lauf- und Sprungübungen, Liegestütze, Kniebeugen, Klimmzüge und Dehnungsübungen durchführen, kann man in Grünanlagen heute schon häufig beobachten.

- Sportbekleidung und Laufschuhe sind alles, was man für Outdoor Fitness benötigt.
- Die Übungen können allein, manchmal mit einem Partner (oder auch in einer Kleingruppe) unter Einsatz des eigenen Körpergewichts ausgeführt werden.

