



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Fit wie die Profis: Zirkeltraining im Sportunterricht praktisch umsetzen

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



INHALT

	<u>Seite</u>
Vorwort und Literaturangaben	4
 Theorie - Wissenswertes zum Nachlesen	
I. Was versteht man unter Fitness ganz allgemein?	5 - 6
II. Circuit-Training als Organisationsform	7
III. Überlegungen für die Planung und Hinweise zur Durchführung	8 - 12
 Circuittraining in der Praxis – Beispiele für 12 Übungsrundgänge	
1 Erstes Üben in Gruppen an 3 Stationen	13 - 14
2 Üben in Gruppen an 4 verschiedenen Stationen	15 - 17
3 Circuittraining für Anfänger an 4 Stationen	18 - 21
4 Circuittraining für allgemeine Gruppen/Klassen an 6 Stationen	22 - 26
5 Circuittraining für allgemeine Gruppen/Klassen an 10 Stationen	27 - 33
6 Circuittraining mit komplexen Übungen für Geübte/Fortgeschrittene an 6 Stationen	34 - 39
7 Circuittraining plus Laufübungen an 6 Stationen	40 - 44
8 Partnerübungen beim Circuittraining	45 - 50
9 Circuittraining mit differenzierten Aufgabenstellungen an jeder Station	51 - 55
10 Circuittraining an 6 Stationen mit den Übungsschwerpunkten Bauch, Rücken und Schultern sowie Arme	56 - 60
11 Circuittraining an 6 Stationen nur mit Bällen	61 - 65
12 Zu Hause üben und trainieren – Fitnessprogramm für jedermann	66 - 72

Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Viele Kinder und Jugendliche sind heute nicht mehr „fit“: Der allgemeine Bewegungsmangel ist ein bedeutender Risikofaktor für die allgemeine Fitness.

- Viele Kinder sind haltungsschwach, d.h., ihre Rumpfmuskulatur ist schwach entwickelt;
- es gibt immer mehr Kinder mit Herz- und Kreislaufschwächen, das heißt, sie sind häufig nicht in der Lage, eine Ausdauerbelastung auszuführen;
- auffallend viele Kinder sind übergewichtig, d.h., sie haben Probleme, ihr eigenes Körpergewicht mit den Armen zu halten oder abzustützen usw.;
- viele Kinder haben Koordinationsschwächen, d.h., sie sind nicht in der Lage, mehrere Bewegungen gleichzeitig auszuführen oder sich zweckmäßig an Partner oder Gerät anzupassen.

Man soll aber nicht immer „nur meckern und klagen“, sondern versuchen, die genannten Schwächen durch einen modernen Sportunterricht teilweise aufzuarbeiten und zu verringern.

Zirkeltraining ist zeitgemäßer Sportunterricht und bietet die Möglichkeit, die Fitness der uns anvertrauten Kinder und Jugendlichen zu verbessern.

Durch konkrete Aufgabenstellungen und vielfältigen Geräteeinsatz in immer anders ablaufenden motorischen Aktionen an verschiedenen Stationen ist jeder Schüler hochmotiviert und geht ganz von selbst an seine individuelle Leistungsgrenze. Auch bei „nicht so sportlichen Kindern und Jugendlichen“ stellen sich schnell zähl- und sichtbare Erfolge ein.

Die Regeln zum organisatorischen Ablauf sind durch die Anordnung der einzelnen Stationen vorgegeben und erleichtern es den Lehrkräften, den Sportunterricht zu planen und durchzuführen.

Wählen Sie einen Übungsrundgang oder geeignete Übungen aus diesem Buch aus und machen Sie Ihre Gruppe/Klasse mit dem Ablauf des Zirkeltrainings vertraut. Die Kinder und Jugendlichen werden es Ihnen mit hoher Einsatz- und Leistungsbereitschaft danken.

Fangen Sie schon in der nächsten Sportstunde damit an! Viel Freude und Erfolg dabei wünschen Ihnen der Kohl-Verlag und

Rudi Lütgeharm

Literaturangaben

- Beigel K. / Gruner S. / Gehrke T.: Gymnastik falsch und richtig, Rowohlt Taschenbuch Verlag 1993
Buskies, W. / Demski, N.: Rückenfitness, Limpert Verlag 2003
Dassel H. / Haag H.: Circuit-Training in der Schule, Verlag Karl Hofmann 1978
Klee, A.: Bewegungskonzepte Circuit-Training, Verlag Karl Hofmann 2002
Lautwein, T.: Konditionstraining in der Primarstufe, Verlag Karl Hofmann 1983
Lütgeharm, R.: Fit und kreativ durch Bewegung, Kohl-Verlag 2007
Lütgeharm, R.: Die bewegte Schule: Körperlich fit – fit in der Schule, Dominio Verlag 2005
Lütgeharm R.: Sportpraxis für alle Altersstufen, Pohl Verlag 1989
Röthig u.a. (Hrsg.): Sportwissenschaftliches Lexikon, Verlag Karl Hofmann Schorndorf 1992
Scheid V. / Prohl R.: Sportbiologie, Kursbuch Sport, Limpert Verlag 2007
Scholich M.: Kreistraining, Sportverlag Berlin 1982
Zimmermann, K.: Fitness selbst programmiert, Sportverlag Berlin 1992

Rudi Lütgeharm
Kiebitzstr. 17
49324 Melle

I. Was versteht man unter Fitness ganz allgemein?

Im Schulalltag und in der Freizeit taucht häufig die Frage auf: „Ist mein Kind oder bin ich selbst eigentlich fit?“



Ist man fit? Wenn man ...

- ... 20x einen Liegestütz ohne Pause funktionsgerecht ausführen kann?
- ... einen Dauerlauf von etwa 30 Min. mit mittlerem Tempo ohne Pause durchstehen kann?
- ... eine Wohnung im dritten Stock erreichen will, dabei etwa 70-90 Treppenstufen benutzt und nicht außer Atem kommt?
- ... sich einmal schnell um sich selbst dreht, man anschließend keine „Sterne“ sieht und sich gleich wieder orientieren kann?
- ... oder ganz einfach ausgedrückt: Wenn man den Alltag bewegungsmäßig (motorisch) gut bewältigt?

Diese Auflistung könnte man beliebig fortsetzen. Sie macht aber deutlich, dass der Begriff Fitness allgemein sehr breit interpretiert und dabei auch mit unterschiedlichen Inhalten gefüllt wird.



„Fitness bezeichnet allgemein die Lebenstauglichkeit des Menschen sowie dessen aktuelle Eignung für beabsichtigte Handlungen“. ¹⁾



Fit bzw. Fitness meint tauglich, geeignet bzw. Tauglichkeit, Eignung, gute Form oder aber auch Gesundheit. ²⁾



Nur zur Klarstellung ...

In diesem Buch und bei den ausgewählten Übungsprogrammen geht es um die körperliche Fitness, die von den sportmotorischen Fähigkeiten wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination abhängig ist.

Durch körperliche Aktivitäten, z.B. durch die Ausführung ganz bestimmter Übungen kann man seine körperliche Fitness steigern und verbessern.

In der Regel verbindet man mit der Ausführung von ganz bestimmten motorischen Übungen bzw. Übungsprogrammen ...

- ... die Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit.
- ... mehr Wohlbefinden, eine stabilere Gesundheit und mehr Widerstandskraft gegen eventuell auftretende Krankheiten.
- ... mehr emotionale Stabilität.
- ... evtl. auch ein eigenes Schönheitsideal und mehr Anerkennung durch andere.

1) Quelle: Röthig u.a. (Hrsg): Sportwissenschaftliches Lexikon
2) Quelle: Scheid/Prohl: Sportbiologie

I. Was versteht man unter Fitness ganz allgemein?

Nicht zu vergessen, einen erlebten „besseren Gefühlszustand“, der sich durch das erfolgreiche Ausführen von Übungen häufig einstellt.

Gespräche mit Kindern und Jugendlichen über das Thema: „Warum sollte man sich eigentlich sportlich betätigen“, machen deutlich, dass die meisten Kinder und Jugendlichen gut über die positiven Auswirkungen des regelmäßigen Sporttreibens informiert sind.



Viele Kinder sind heute nicht mehr fit ...

Es ist bekannt, dass Bewegungsmangel ein bedeutender Risikofaktor für die allgemeine Fitness darstellt. Eine Untersuchung zum Gesundheitszustand von ein- und zweischulenden Kindern ergab dass, ...

- 40-60 % dieser Kinder haltungsschwach sind.
(d.h. ihre Rumpfmuskulatur schwach entwickelt ist)
- 30-35 % dieser Kinder herz- und kreislaufschwach sind.
(d.h. sie sind häufig nicht in der Lage, eine Ausdauerbelastung (Dauerlauf) auszuführen.)
- 30-40 % dieser Kinder Schwächen in der Koordination aufweisen.
(d.h. nicht in der Lage sind, mehrere Bewegungen gleichzeitig auszuführen oder sich zweckmäßig an Partner oder Gerät anzupassen.)
- 20-30 % dieser Kinder übergewichtig sind.
(d.h. häufig Probleme damit haben, ihr eigenes Körpergewicht mit den Armen zu halten oder abzustützen.)

In der Motorikforschung liegen nur relativ wenige Untersuchungen über lange Zeiträume vor. In fast allen Fällen wird dabei über einen Rückgang der motorischen Leistungsfähigkeit im Generationenvergleich geklagt. Die Leistungsfähigkeit war 1996 in den verschiedenen motorischen Dimensionen in der Größenordnung von 10-20 % schlechter als vor 20 Jahren. ³⁾

Umso wichtiger ist es, Kindern und Jugendlichen interessante und motivierende Übungsprogramme in Schule und Verein anzubieten, damit die angesprochenen motorischen Defizite zumindest teilweise verringert werden können.

- **Gerade das Circuit-Training mit seinen in der Regel doch recht einfachen Bewegungsabläufen bietet schnell Erfolgserlebnisse beim Ausführen der einzelnen Übungen.**
- **Bei mehrmaliger Wiederholung des Rundkurses wird häufig auch der sichtbare Beweis der Verbesserung durch das Erreichen von mehr Punkten deutlich.**
- **Das gesteigerte Selbstwertgefühl „ich habe mich verbessert“ und das damit verbundene Wohlbefinden tun dem Kind/Jugendlichen einfach gut.**

3) Quelle: Böhs - Motorische Kompetenzen - unverzichtbar für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, in Haltung und Bewegung 4/05.

II. Zirkeltraining als Organisationsform

Begriff - Entstehung - Ziele

→ Begriff

- *Als Circuittraining wird im Sport eine Organisationsform bezeichnet, bei der die Übenden vorher festgelegte Übungen an verschiedenen Stationen in einer vorgegebenen Reihenfolge durchlaufen.*
- *In Deutschland wurde diese Organisationsform unter dem Namen Circuit-Training, Zirkeltraining oder Kreistraining bekannt und angewandt.*

→ Entstehung

Das Circuit-Training wurde in den Jahren 1952 und 1953 an der Universität von Leeds von den beiden Engländern Morgan und Adamson entwickelt. Der Name Circuit-Training kommt aus dem Lateinischen und lässt sich von „circuitus“ = Umlauf, Umkreis, Rundgang, Periode ableiten.

Wichtig hierbei ist, dass der Name des Circuit-Trainings auch der eigentlichen Praxis entspricht, d.h. das Üben findet an Stationen statt, die im Oval oder im Kreis in der Sporthalle angeordnet sind.

→ Wie muss man sich das Circuittraining praktisch vorstellen?

- *Das Circuittraining beinhaltet die wiederholte Ausführung von vorgegebenen Übungen an verschiedenen Stationen.*
- *Ein Übungsrundgang umfasst etwa von 4/6 bis 12 Stationen.*
- *Die Kinder und Jugendlichen führen unterschiedliche Übungen an den einzelnen Stationen mit und an dafür geeigneten Geräten durch.*
- *Die Übungszeit pro Station beträgt etwa 20-40 Sekunden. Die Pausendauer sollte in Abhängigkeit von der Leistungsstärke der Übenden genau so lang oder auch etwas kürzer sein.*
- *Jede Übung sollte so oft wie möglich wiederholt werden.*
- *Die erzielten Ergebnisse werden vom Partner auf einem vorbereiteten Blatt (einer Karte mit den Stationen) eingetragen.*

→ Bei allen möglichen Variationen des Circuittrainings werden folgende Ziele angestrebt:

- *An den einzelnen Stationen werden die Hauptmuskelgruppen im Wechsel beansprucht.*
- *Insbesondere die Verbesserung der Kraftausdauer und die allgemeine Muskelkräftigung stehen dabei im Vordergrund.*
- *Durch das Üben an den Stationen nacheinander wird das Herz-Kreislauf-System ständig belastet.*
- *Insgesamt werden die körperliche Leistungsfähigkeit und damit die allgemeine Fitness verbessert.*

Je nach Übungsgruppe/Klasse oder Leistungsstand können natürlich verschiedene Schwerpunkte gesetzt werden.

III. Überlegungen für die Planung und Hinweise zur Durchführung

Folgende Punkte sollten bei der Planung und Durchführung eines Circuittrainings beachtet werden.

→ Kinder und Jugendliche ...

- *Sind die Kinder oder Jugendlichen mit der Vorbereitung und dem Ablauf des Circuittrainings vertraut oder müssen sie über grundlegende Punkte noch einmal informiert werden?*
- *Handelt es sich um eine reine Jungen-/Mädchengruppe oder um eine gemischte Klasse/Gruppe?*
- *Welche konditionellen Voraussetzungen hat die Klasse/Gruppe im Durchschnitt?*
- *Wie leistungsfähig ist die Klasse/Gruppe insgesamt?*
- *Sind die ausgewählten Übungen für alle Kinder oder Jugendlichen verständlich und ohne Probleme ausführbar?*
- *Beim Vormachen der einzelnen Übungen wird auf die korrekte Ausführung besonders geachtet und hingewiesen.*
- *Zu Beginn des Übens verteilen sich die Kinder oder Jugendlichen an den einzelnen Stationen, sodass jede Station mit der gleichen Anzahl von Übenden besetzt ist.*
- *Die Reihenfolge der Stationen ist unbedingt einzuhalten; wer an Station 3 beginnt, geht anschließend zur Station 4 usw..*

→ Sporthalle, Geräte und Anordnung der Stationen

- *Welche örtlichen Gegebenheiten/Voraussetzungen sind zu beachten?*
- *Steht die gesamte Sporthalle oder nur die Hälfte der Halle zur Verfügung?*
- *An welchen Standorten sind die fest installierten Geräte (z.B. Recke, Taue oder Basketballkörbe) angebracht?*
- *Welche Hand- und Großgeräte stehen zur Verfügung?*
- *Die einzelnen Stationen werden grundsätzlich oval- oder kreisförmig in der Halle angeordnet, d.h. die Reihenfolge der Stationen ist so anzuordnen, dass in etwa ein Oval oder Kreis entsteht.*
- *Evtl. müssen die einzelnen Stationen mit Karten oder Schildern, die mit der Nummer der jeweiligen Station, der Übungsbeschreibung und einer Strichmännchenzeichnung versehen sind, kenntlich gemacht werden.*
- *Anfangs ist es sinnvoll, die Richtung der folgenden Station mit einem ausgelegten Pfeil aus farbiger Pappe anzuzeigen.*
- *Es hat sich bewährt, dass die Kinder sich zu Paaren zusammenfinden und anschließend eine ganz bestimmte Station auf- und abbauen. Außerdem sollten sie auch an dieser Station mit dem Üben beginnen.*

→ Muskelgruppen und Belastung

- *Auswahl der Muskeln/Muskelgruppen, die bei dem vorgesehenen Übungsrundgang angesprochen werden sollen.*

III. Überlegungen für die Planung und Hinweise zur Durchführung

- *In der Regel sollten die Hauptmuskelgruppen im Wechsel angesprochen werden. Während eine Hauptmuskelgruppe belastet wird, kann sich die andere erholen!*
- *Welche Übungen sind geeignet, um die Ziele zu erreichen?*
- *Wie sieht die Belastungsplanung aus, d.h. wie viele Sekunden beträgt die reine Übungszeit pro Station (20/30 sec. oder länger), wie viel Zeit ist für den Wechsel zur nächsten Station vorgesehen (Pausenlänge – Wechselzeit – 20/30 sec.). In der Wechselzeit muss der Partner auch die erreichte Punktzahl auf der Karte des Übenden eintragen.*
- *Der Übungsbeginn und das -ende werden durch „Pfiff“ oder „Los“ bzw. „Stopp“ durch die Lehrkraft eindeutig bestimmt.*



Auswahl, Kontrolle und Funktionalität von Übungen

Eine ganz wichtige Überlegung betrifft die Auswahl der Übungen für das Circuit-Training, die von den Kindern oder Jugendlichen in einem Übungsrundgang ausgeführt werden sollen.

Folgende Grundsätze müssen hierbei unbedingt berücksichtigt werden:



Auswahl und Durchführung der Übungen

- ⇒ *Es werden nur solche Übungen ausgewählt, die von allen Kindern und Jugendlichen zumindest in der Grobform ausgeführt werden können.*
- ⇒ *Alle Übungen werden zu Beginn des Übens von der Lehrkraft oder von einem Kind/Jugendlichen demonstriert. Hierbei werden Hinweise zur korrekten Ausführung gegeben.*
- ⇒ *Alle Kinder und Jugendlichen haben beim ersten Mal ausreichend Zeit, die Übungen zu erproben.*
- ⇒ *Die Übungsreihenfolge wird auch bei mehrmaliger Ausführung des Circuit-Trainings immer beibehalten.*
- ⇒ *Es wird regelmäßig geübt, d.h. zumindest 1x pro Woche wird der Übungsrundgang ausgeführt, sodass sich das Circuit-Training über 4 bis 6 Wochen hinziehen kann.*



Kontrolle der Übungen

- ⇒ *Die ausgewählten Übungen müssen einwandfrei zu kontrollieren sein, d.h. fast ohne jede Vorkenntnis muss das Kind oder der Jugendliche erkennen können, ob die Übung korrekt ausgeführt worden ist und damit auch für den Partner „zählbar“ ist.*
- ⇒ *Gerade in der Schule mit den doch recht unterschiedlichen Kindern und Jugendlichen innerhalb einer Klasse muss diese Forderung unbedingt beachtet werden, weil sonst evtl. „gemogelt“ wird und es auch oft zu Unstimmigkeiten zwischen den Übenden kommen kann.*
- ⇒ *Diese hohe Anforderung ist allerdings nicht immer ganz leicht umzusetzen, weil dadurch auch die Auswahl von geeigneten Übungen stark eingeschränkt wird.*

III. Überlegungen für die Planung und Hinweise zur Durchführung



Beispiele

I. Klar kontrollierbar

Ein Schlussprung über die Bank ist eindeutig zu kontrollieren, d.h. der Übende springt mit beiden Füßen ab, überwindet die Bank und landet auf der anderen Seite wieder mit beiden Füßen.

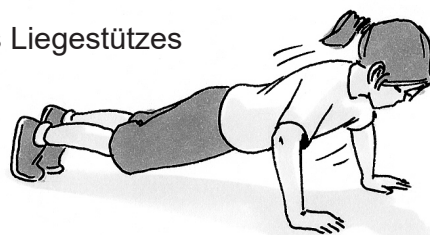
Für jeden Schlussprung über die Bank gibt es 1 Punkt.



II. Nicht ganz eindeutig zu kontrollieren

Liegestütz vorlings mit Beugen und Strecken der Arme, d.h. der Körper des Übenden ist gestreckt, die Füße stehen eng nebeneinander. Nun werden die Arme gebeugt, bis das Gesicht/die Stirn fast den Boden berührt. Anschließend werden die Arme wieder gestreckt, bis die Ausgangsstellung erreicht wird.

Jeder Praktiker weiß, dass bei der Ausführung des Liegestützes große qualitative Unterschiede auftreten. Manche beugen nur so eben die Arme (halber Liegestütz) und gehen dann schon in die Ausgangsstellung zurück, um möglichst viele Wiederholungen zu erreichen.



So nicht!

Wenn man sich für diese Übung entscheidet, sollte man immer wieder auf die korrekte Ausführung hinweisen.



Zur Klarstellung ...

Schon bei der Planung und auch später praktisch in der Sporthalle, muss evtl. gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen überlegt werden, ob die ausgewählte Übung einwandfrei zu kontrollieren ist!

Gibt es Zweifel an der eindeutigen Kontrolle einer Übung, muss eine andere Übung mit gleicher Übungswirkung gefunden werden.

III. Überlegungen für die Planung und Hinweise zur Durchführung

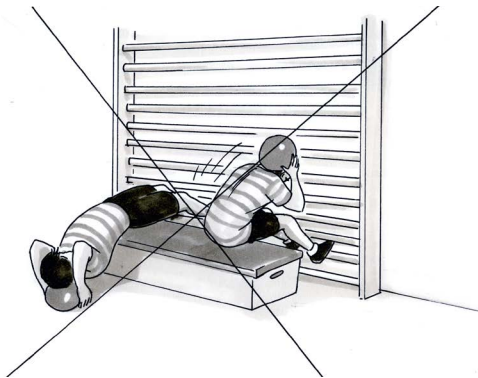
→ Funktionalität von Übungen

Ebenso wichtig ist die Auswahl geeigneter funktioneller Übungen für einen Übungsrundgang, d.h. ein physiologisch richtiges Üben, damit es nicht zu Fehlbelastungen des Bewegungsapparates (Gelenke, Sehnen und Bänder) kommt.

Leider kann man immer noch beobachten, dass sog. „Krankmacher-Übungen“ im Rahmen des Circuit-Trainings Anwendung finden. Auch in vielen Fachzeitschriften und Fachbüchern findet man immer noch Übungen, die an sich nicht mehr angewendet werden sollten, weil ...

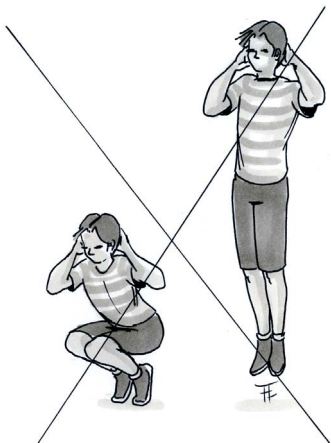
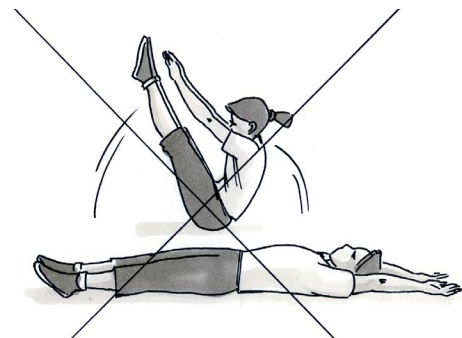
- ... sie die angedachten Ziele nicht erreichen;
- ... sie häufig schädlich für Gelenke, Sehnen und Bänder sind;
- ... es zu muskulären Ungleichgewichten kommen kann.

→ Welche Übungen sind nicht geeignet?



Übungen, bei denen ein Hohlkreuz erzeugt wird, z.B. Sitz auf einem kleinen Kasten, Füße unter der Sprossenwand, Medizinball im Nacken halten und „Rumpfbeugen vor- und rückwärts“.

Übungen, die ein starkes Abknicken der Lendenwirbelsäule hervorrufen, z.B. das bekannte „Klappmesser“.



Übungen, die das Kniegelenk und insbesondere die Menisken stark belasten (z.B. „Strecksprünge aus der Hockstellung“)

Fit wie die Profis!

Circuittraining im Sportunterricht praktisch umsetzen

3. Digitalauflage 2020

© Kohl-Verlag, Kerpen 2009
Alle Rechte vorbehalten.

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

Bestell-Nr. P10 929

ISBN: 978-3-95513-392-4

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

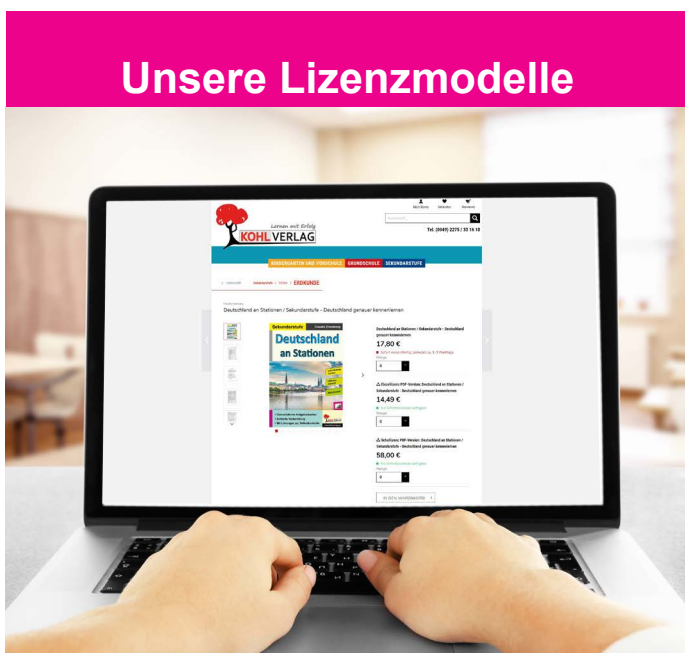
Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a Urhg). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung 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. Lehrauftrag 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.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Fit wie die Profis: Zirkeltraining im Sportunterricht praktisch umsetzen

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

