

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Trendsport Outdoor Fitness - Sport im Freien*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



# Inhalt

## Seite

|          |   |                          |  |              |
|----------|---|--------------------------|--|--------------|
| <b>1</b> | <b>Vorwort / Einführung</b>   |                          |  | <b>4-5</b>   |
| <b>2</b> | <b>Draußensport – Sport im Freien – Lehrplan</b>                      |                          |  | <b>6-7</b>   |
| <b>3</b> | <b>Outdoor Fitness – Sport im Freien – was ist charakteristisch?</b>  |                          |  | <b>8-9</b>   |
| <b>4</b> | <b>Outdoor Fitness – Sport im Freien – für Kinder/Jugendliche</b>     |                          |  | <b>10-12</b> |
|          | Warum sollte der Sportunterricht draußen stattfinden?                 |                          |  |              |
|          | Was wird benötigt? Wo beginnt man?                                    |                          |  |              |
|          | Erstes Beispiel: Sport im Freien – Vorschlag – Start auf dem Schulhof |                          |  |              |
| <b>5</b> | <b>Ziele von „Sport im Freien“</b>                                    |                          |  | <b>13-19</b> |
|          | Kategorien und Übungen  |                          |  |              |
|          | Auswahl der Übungen und Hinweise zur Ausführung                       |                          |  |              |
| <b>6</b> | <b>Praktische Beispiele</b>   |                          |  |              |
| 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.



# 1 Vorwort/Einführung

Sport *draußen* kommt bei Kindern und Jugendlichen in der Regel gut an, **weil benutzt wird, was man *draußen* vorfindet** und es außergewöhnlich ist. In der Regel findet der Sportunterricht immer in der Sporthalle an und mit genormten Geräten statt.

Auch in den Lehrplänen/Curricula finden neue Trends Berücksichtigung:

**„Es besteht die Möglichkeit, auf bestehende und nicht absehbare Trends angemessen zu reagieren und deren Potenzen für den Schulsport zu sichern.“<sup>1</sup>**

**Outdoor Fitness macht Anfängern (Ungeübten) genauso viel Spaß wie Fortgeschrittenen (Geübten).**

- Dieses Buch zeigt die vielfältigen Möglichkeiten des Sportunterrichts/des Übens und Trainierens draußen auf und veranschaulicht die praktische Umsetzung mit Beispielen.
- Dem Sportlehrer; Übungsleiter und Trainer werden Hilfen an die Hand gegeben, die Möglichkeiten des Sporttreibens draußen zu erkennen und die situativen Bedingungen für interessante Übungen zu nutzen.



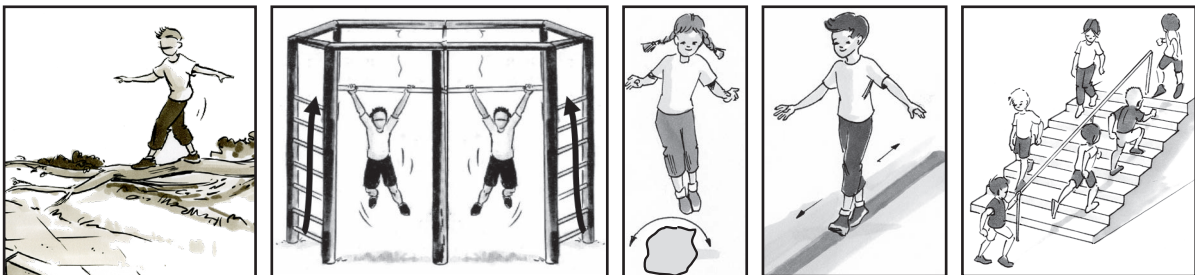
Viel Spaß draußen an der frischen Luft mit vielen interessanten Übungen ...  
wünschen der Kohl-Verlag und

*Rudi Lütgeharm*

<sup>1</sup> Freistaat Sachsen – Staatsministerium für Kultus – Lehrplan Grundschule Sport S. 3

Wenn man Grundschul Kinder draußen beobachtet, so stellt man fest, dass sie ständig nach neuen Bewegungsanlässen in ihrer Umwelt suchen, z.B. indem sie

- über Baumstämme/dicke Äste balancieren;
- an einem Klettergerät auf dem Schulhof klettern und hangeln;
- über eine Pfütze hin-und-her-springen;
- über Kantensteine an Fußwegen vorwärts und rückwärts balancieren;
- auf eine kleine Mauer klettern und hinunter springen;
- an einer Seite einer Treppe schnell hochgehen (laufen) und an der anderen Seite hinabsteigen (laufen);
- sich an Stangen oder Äste hängen, hin- und her-schwingen und abspringen etc.



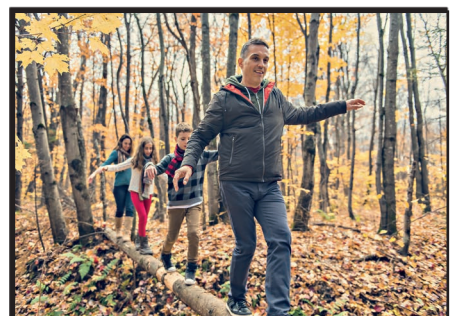
**Draußen** auf dem Schulgelände oder in der freien Natur kann diesem Bedürfnis der Schüler entsprochen werden. Dort ergeben sich für Kinder und Jugendliche ganz andere Bewegungsmöglichkeiten als in der Sporthalle.

**Schulsport draußen** bietet den Schülern die Möglichkeit, eigene und angeleitete Bewegungserfahrungen an der frischen Luft und in einer besonderen Umgebung zu machen.

*Freistaat Sachsen, Staatsministerium für Kultus, Lehrplan Grundschule Sport, S. 3:*  
**Sportunterricht sollte so oft wie möglich im Freien stattfinden.**

In der Regel findet der ganz normale Sportunterricht in der Sporthalle statt. Immer dann, wenn die Sporthalle überbelegt ist oder es an Sportstätten mangelt, geht der Sportlehrer mit seiner Klasse nach *draußen*: Außengelände der Schule, Sportplatz, naheliegender Park, eine Grünanlage etc., um hier (aus der Not geboren) den Sportunterricht durchzuführen.

Dieser Umstand kann manchmal auch sehr nützlich sein, weil die Schüler beim *Draußensport* neue und ganz andere Bewegungserfahrungen machen können. Viele Kinder und Jugendliche treiben schon jetzt in ihrer Freizeit mit ihrer Familie, mit Freunden Sport auf Spiel- und Sportplätzen, in Parks und Grünanlagen etc. Diese Bewegungsaktivitäten gehören für viele genauso zum Alltag wie der organisierte Sportunterricht in der Schule oder im Verein.



Auch die Schulen selbst bieten heute viele Bewegungsmöglichkeiten für den *Draußensport* – Sportunterricht im Freien. Viele Schulhöfe (das Schulgelände) sind heute bewegungsorientiert gestaltet („Bewegte Schule“).

Auch in den Lehrplänen/Curricula für Sport finden sich ermutigende Aussagen zum Sportunterricht im Freien und Hinweise „auf Trends angemessen zu reagieren“.

*Freistaat Sachsen, Staatsministerium für Kultus, Lehrplan Oberschule Sport, S. 3:*  
**Im Lehrplan Sport werden grundsätzlich zwei Typen von Lernbereichen unterschieden:**

**Typ 1:** Die Inhalte der Lernbereiche Typ 1 orientieren sich an Sportarten.

Lernbereiche: Sportspiele – Leichtathletik – Turnen – Gymnastik/Aerobic/ Tanz – Kampfsport/Zweikampfübungen – Schwimmen – Wintersport.

**Typ 2:** Die Inhalte der Lernbereiche Typ 2 tragen einem weiten Sportverständnis Rechnung und sind in der Regel nicht an traditionellen Sportarten orientiert.

- Bewegungserlebnisse in der Natur: Unter Ausnutzung regionaler Besonderheiten wird die Möglichkeit geschaffen, vielfältige Bewegungsaktivitäten außerhalb des Schulgeländes durchzuführen.
- Formen der neuen Spiel- und Bewegungskultur: Es besteht die Möglichkeit, auf bestehende und nicht absehbare Trends angemessen zu reagieren und deren Potenzen für den Schulsport zu sichern.

### An sich nichts Neues ...

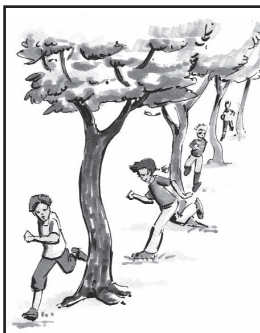
Heute bezeichnet man die *Draußenpädagogik* als „Outdoor Education“, Grünes Klassenzimmer oder *Draußenunterricht*. Dabei ist das alles nichts Neues, man meint damit die in Deutschland altbekannte, aber vergessene Idee: Schulunterricht außerhalb des Klassenzimmers, d.h. im Freien durchzuführen. Fachunterricht im Freien systematisch nach einem Bildungsplan umzusetzen, war schon das ursprüngliche Ansinnen von Christoph Friedrich Gutschmuths<sup>2</sup>.



<sup>2</sup> Gutschmuths: 1759-1839. Zu den wichtigsten Werken Gutschmuths zählt das 1793 verfasste „Gymnastik für die Jugend“, das ihm den Ruf eines „Klassikers“ einbrachte. Es war das erste Lehrbuch für körperliche Erziehung, in dem Theorie und Praxis vereint wurden.

## Outdoor Fitness – Sport im Freien – was ist charakteristisch?

- ✓ Unter Outdoor-Fitness versteht man sportliche Aktivitäten, die *draußen* an frischer Luft im Freien stattfinden.
- ✓ Die Natur wird zur Übungsstätte, zum Sportplatz oder Fitnessstudio.
- ✓ Für das Üben und Trainieren *draußen* braucht man keine Geräte, denn es ist ja schon alles da, was die Natur oder das Gelände hergeben.
- ✓ Genutzt wird dabei, was man in der Natur vorfindet. Natürliche Gegebenheiten genauso wie vom Menschen angelegte Veränderungen.
- ✓ Statt der gewohnten „genormten Geräte“ in der Sporthalle werden Übungen an und mit Bäumen/Baumreihen, Treppenstufen, Geländern, kleinen Gräben, Steinkanten, Bänken etc. ausgeführt.
- ✓ Sport *draußen* findet auf holprigen Wegen, an Steigungen und abfallendem Gelände, auf unterschiedlichen Untergründen und bei wechselnden Wettereinflüssen statt.



- Eine Baumreihe lädt zum Slalomlauf ein;
- an der Parkbank die Trittschwindigkeit üben;
- an einem Baumstamm macht man Liegestütze;
- über Kantensteine kann balanciert werden.

Man spricht in diesem Zusammenhang auch von den sog.

### „Situativen Lern- und Übungsbedingungen“

und meint damit die Beschaffenheit und Ausgestaltung eines in der Nähe eingegrenzten/überschaubaren Gebietes. Das kann u.a. der Schulhof mit Umfeld, der Sportplatz selbst, das Umfeld des Sportplatzes, ein Parkgelände, ein überschaubares Waldstück, eine brachliegende Wiese etc. sein. Interessant und abwechslungsreich wird der Sport *draußen* immer dann, wenn der Sportlehrer die situativen Bedingungen erkennt und daraus Übungen ableitet. Welche Übungen sind beispielsweise an einer Parkbank oder an einer Treppe möglich?



# 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, jscoc; 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.

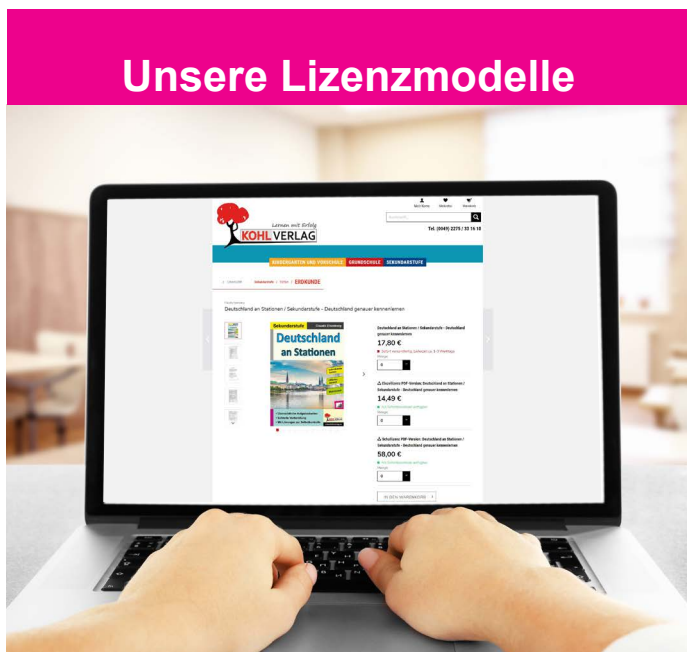
© Kohl-Verlag, Kerpen 2020. Alle Rechte vorbehalten.

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](http://www.kohlverlag.de) erhältlich.



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Trendsport Outdoor Fitness - Sport im Freien*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

