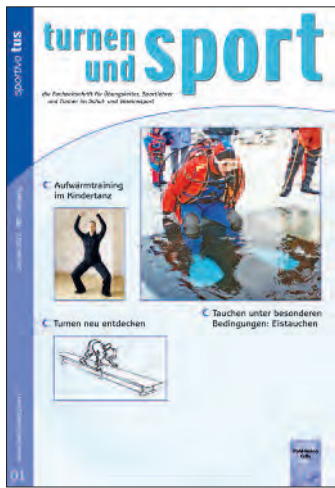


turnen und Sport

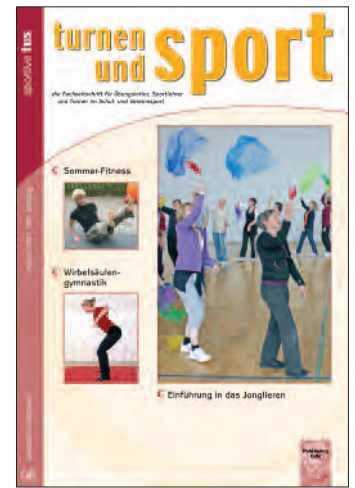
die Fachzeitschrift für Übungsleiter, Sportlehrer
und Trainer im Schul- und Vereinssport

Inhaltsverzeichnis 2012

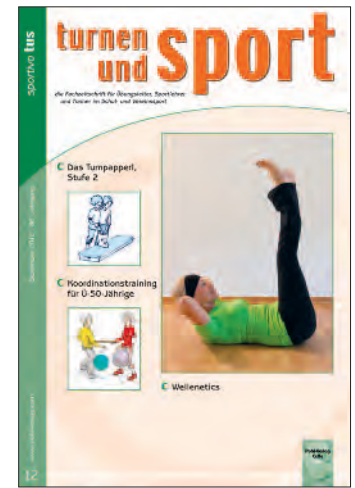
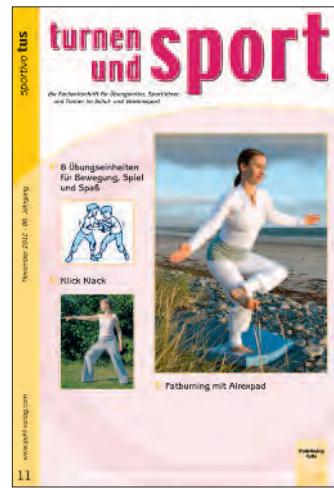
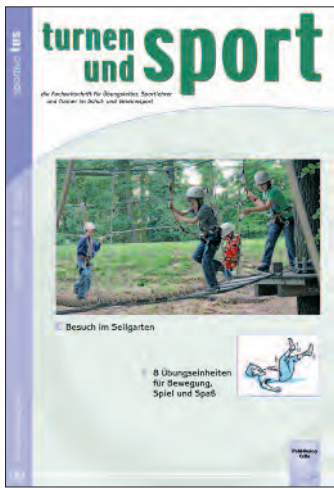
| Verfasser | Heft | Seite | Beitrag |
|--|------|-------|--|
| Baron-Thiene, Anna | 4 | 4 | Aerobic für die Schule. Teil 1. |
| Baron-Thiene, Anna | 5 | 11/I | Aerobic für die Schule. Teil 2: Armbewegungen, Technik und Dynamik, Musik, Cueing und Choreographie. |
| Bischops, Dr. Klaus/ Gerards, Heinz-Willi | 9 | 20 | 8 Übungseinheiten für Bewegung, Spiel und Spaß. Einheit 1: Laufen, was die Beine hergeben. Einheit 2: Immer noch ist der Weg versperrt. |
| Bischops, Dr. Klaus/ Gerards, Heinz-Willi | 10 | 8 | 8 Übungseinheiten für Bewegung, Spiel und Spaß. Einheit 3: Aller guten Dinge sind „vier“. Einheit 4: Sich miteinander messen – Wettkämpfe sind angesagt. |
| Bischops, Dr. Klaus/ Gerards, Heinz-Willi | 11 | 10/I | 8 Übungseinheiten für Bewegung, Spiel und Spaß. Einheit 5: Schwitzen macht Spaß. Einheit 6: Werfen und Laufen sind angesagt. |
| Bischops, Dr. Klaus/ Gerards, Heinz-Willi | 12 | 4 | 8 Übungseinheiten für Bewegung, Spiel und Spaß. Einheit 7: Staffeln einmal anders. Einheit 8: Wir müssen uns zu zweit den Gymnastikball teilen. |
| Bleis, Carola | 3 | 17 | Training für Rücken und Bauch. Teilweise mit Stuhl und Hantel. |
| Bleis, Carola | 4 | 15 | Pilates-Yoga |
| Bleis, Carola | 5 | 15 | Wirbelsäulengymnastik klassisch |
| Bleis, Carola | 8 | 21 | Sommer-Fitness. Entspannt – dynamisch – entspannt. Eine Kursstunde für die wärmere Jahreszeit. |
| Bleis, Carola | 9 | 18 | Besuch im Seilgarten |
| Bleis, Carola | 10 | 18 | Isometrisch trainieren – einfach trainieren, ohne Bewegung |
| Bleis, Carola | 12 | 8 | Wellenetics. Ein Fitnessstanz. |
| Cammann, Sandra | 10 | 4 | Breathwalk – mit allen Sinnen gehen |
| Cammann, Sandra | 11 | 4 | Fatburning mit Airexpad |
| Geyer, Demian/ Köbler, Christoph | 6 | 18 | Slackline. Eine Trendsportart für Freizeit, Schule und Verein. |
| Guggenberger, Gabi | 1 | 20 | 5 am Tag. Mehr Gemüse und Obst auf den Tisch! |
| Guggenberger, Gabi | 4 | 8 | Knochengesund leben heißt Osteoporose vorbeugen |
| Guggenberger, Gabi | 6 | 15 | Sonnenvitamin D. Vitamin D kann mehr als Knochen schützen. |



| Verfasser | Heft | Seite | Beitrag |
|----------------------|------|-------|--|
| Guggenberger, Gabi | 7 | 21 | Junge Familien – wie wichtig ist ihnen ein gesunder Lebensstil? Gedanken zu einer Studie der „Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (peb)“. |
| Güthe, Sonja | 1 | 8 | Aufwärmtraining im Kindertanz. Stretching „Berufe“ und Plié „Süßigkeitenland“. |
| Güthe, Sonja | 3 | 20 | Hip Hop mit Pompoms. Für Kids ab sechs Jahren. |
| Güthe, Sonja | 5 | 9 | „Kalamari Dance“. Lustiger Tanz für Kinder ab fünf Jahren. |
| Güthe, Sonja | 6 | 11/1 | Hip Hop-Kombi. Für Tänzerinnen und Tänzer ab zwölf Jahren. |
| Güthe, Sonja | 7 | 8 | „Manchmal bin ich laut“. Lustiger Kindertanz ab sechs Jahren. |
| Güthe, Sonja | 8 | 11/1 | „Ein Schultag mit Freunden“. Moderner Tanz für Kinder ab sieben Jahren. |
| Güthe, Sonja | 9 | 4 | Musical Dance für Kids |
| Güthe, Sonja | 10 | 21 | „Quaaak“. Fröhlicher Kindertanz ab fünf Jahren. |
| Güthe, Sonja | 11 | 17 | Klick Klack. Moderner Kindertanz ab sechs Jahren. |
| Haack, Christina | 12 | 15 | Koordinationstraining mit drei Handgeräten |
| Hartl, Sonja | 9 | 11/1 | Bewegung und Gymnastik mit der Flugscheibe. Stundenbild einer Seniorengymnastikgruppe im Alter von 70 bis 80 Jahren. |
| Hennigs, Helga | 2 | 15 | Chiro-Gymnastik |
| Köhler-Holle, Stefan | 1 | 15 | Turnen und Sport mit Alltagsmaterialien. Teil 4: Papierflieger. |
| Köhler-Holle, Stefan | 10 | 12/II | Methoden (Spiele und Übungen) zur Wassergewöhnung. Luftballons – Wasserbomben und eine Luftmatratze. |
| Kraus, Antonie | 11 | 19 | Step – mit einfachen Schrittvariationen fit bleiben. Choreografie für zwölf bis 20 Teilnehmer. Teil 1 bis 7 von 11. |
| Lambertz, Anja | 6 | 4 | Stretching. Teil 1. |
| Lambertz, Anja | 8 | 4 | Wirbelsäulengymnastik |
| Langemeyer, Reinhard | 12 | 20 | Koordinationstraining für Ü-50-Jährige |
| Lütgeharm, Rudi | 9 | 7 | „Mehr Bewegung“ in die Schule bringen. Bausteine der „Bewegten Schule“, Bewegung sorgt für mehr Sauerstoff, Schulen der Basissinne, Bewegungspausen und Bewegtes Sitzen. |
| Mackel, Ernst | 2 | 8 | Pipe-Juggling oder: Gib dir die Kugel! Teil 1: Hinführung und erste Stunde. Eine Bereicherung für Jongleure und Jonglieranfänger. |



| Verfasser | Heft | Seite | Beitrag |
|------------------------------|------|--------|---|
| Mackel, Ernst | 3 | 4 | Pipe-Juggling oder: Gib dir die Kugel! Teil 2: Eine Bereicherung für Jongleure und Jonglieranfänger. Stunde 2. |
| Mackel, Ernst | 4 | 11/I | Pipe-Juggling oder: Gib dir die Kugel! Teil 3: Eine Bereicherung für Jongleure – Specials. Die dritte Stunde. |
| Marktscheffel, Marlies | 1 | 18 | Turnen neu entdecken – spielerisch und gemeinsam Spaß an Bewegung finden. Teil 1: Turngelegenheiten gestalten und bauen. Springen und Stützen an und mit Turngeräten. Für Grundschulkinder, Schule und Verein. |
| Marktscheffel, Marlies | 2 | 4 | Turnen neu entdecken – spielerisch und gemeinsam Spaß an Bewegung finden. Teil 2: Springen und Stützen an verschiedenen Geräteaufbauten. Für Grundschulkinder, Schule und Verein. |
| Marktscheffel, Marlies | 3 | 7 | Turnen neu entdecken – spielerisch und gemeinsam Spaß an Bewegung finden. Teil 3: Für Grundschulkinder, Schule und Verein. |
| Osthus, Wolfgang | 1 | 13/III | „Klein, aber fein!“ Zum Wegwerfen zu schade: „Aqua-Noodle“-Reste. |
| Peitz, Hermann | 9 | 13/IV | Pobacken-Laufen. Eine wirksame Übung für Hüftgelenke und Wirbelsäule. |
| Pyde, Sigrid | 7 | 13/III | Kleine „Gipfelstürmer“. Mit Schwämmen den Gipfel erobern. |
| Reinschmidt, Christian | 1 | 11/I | Wettspiele für eine motivierende Schwimmstunde. Teil 1. |
| Reinschmidt, Christian | 2 | 11/I | Wettspiele für eine motivierende Schwimmstunde. Teil 2. |
| Reinschmidt, Christian/Vicki | 3 | 15/III | Im Team zum Erfolg! Spielideen mit verschiedenen Bällen. |
| Reinschmidt, Christian/Vicki | 7 | 17 | Transportieren von Sportgeräten mit Kindern und Jugendlichen. |
| Reinschmidt, Christian/Vicki | 10 | 11/I | Trendsport Flingo. Ein etwas anderes „Rückschlagspiel“. |
| Reinschmidt, Christian/Vicki | 11 | 15 | Motivierendes Stundenende mit Mannschaftsspielen |
| Reinschmidt, Christian | 12 | 18 | Ausdauertraining für verschiedene Altersgruppen |
| Reuter, Marion | 2 | 13/III | Auf meinem Kopf, da tut sich was |
| Reuter, Marion | 3 | 9/I | „Fußspiele mit Bällen oder mit Zeitungen“. Trainieren der Fußgeschicklichkeit für Kinder von zwei bis fünf Jahren. |
| Schaffner, Karin | 2 | 19 | Bei der Feuerwehr. Übungseinheit zur Paaren für Vor- und Grundschüler. |
| Schaffner, Karin | 7 | 15 | Turnen mit Pappteller und Tischtennisball. Übungseinheit für Vor- und Grundschüler. |
| Schaffner, Karin | 11 | 8 | Eine Buchstabenstunde mit Bierdeckeln. Für Vor- und Grundschüler. |
| Schmidt, Mia | 4 | 13/III | Bewegungs- und Übungsbeispiel in entlasteter Position. Am Tisch, nicht nur zum Essen – Entlastendes für die Schultern. |



| Verfasser | Heft | Seite | Beitrag |
|---------------------|------|-------|---|
| Schmidt, Mia | 9 | 15 | Mehr Kraft macht Freude |
| Scholl, Saskia | 7 | 11/1 | „Können wir das schaffen? – Ja, wir sind Piraten, wir schaffen das!“ Herausforderungen an Bewegungslandschaften annehmen und gemeinsam bewältigen. |
| Tille, Gernot | 1 | 4 | Tauchen unter besonderen Bedingungen: Eistauchen. Die chronologisch-methodische Vorgehensweise beim Tauchgang unter Eis. |
| Tille, Gernot | 5 | 19 | Spielerische Entwicklung von kugelspezifischen Fähigkeiten mit dem Medizinball |
| Tille, Gernot | 6 | 6 | Hinführung zum Kugelstoßen. Leichtathletik für allgemeine Gruppen im Turn- und Sportverein. |
| Tille, Heide/Gernot | 8 | 15 | Die Aufgaben eines Wanderführers. Wandern mit Senioren. |
| Zetzmann, Christine | 4 | 20 | Tanzen – wie fange ich es richtig an? Teil 1: Einführung und Rhythmusschulung. |
| Zetzmann, Christine | 5 | 4 | Tanzen – wie fange ich es richtig an? Teil 2: Wahrnehmungsschulung. |
| Zetzmann, Christine | 7 | 4 | Tanzen – wie fange ich es richtig an? Teil 3: Zwei Tänze für verschiedene Alterskassen. |
| Zetzmann, Christine | 8 | 8 | Einführung in das Jonglieren. Bewegungskünste. |
| Zetzmann, Christine | 10 | 15 | Kinder schulen ihre Koordination mit Becher und Ball |
| Zetzmann, Christine | 12 | 11/1 | Das Turnpapperl, Stufe 2. Eine Initiative der Kinderturner im bayerischen Turnverband. |



Pohl-Verlag Celle GmbH
 Herzog-Ernst-Ring 1 // 29221 Celle // Postfach 3207 // 29232 Celle
 Telefon (051 41) 98 89-0 // Telefax (051 41) 98 89-22
 E-Mail verlag@pohl-verlag.com // Internet www.pohl-verlag.com