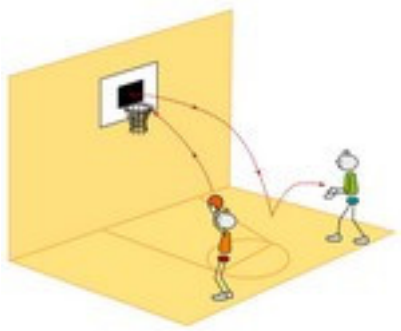
Praxiserprobte Stundenbeispiele

Seit 1989 veröffentlichen der Landessportbund NRW und die Sportjugend NRW die Artikelserie "Praktisch für die Praxis". Vielfältige Themen von Sportstunden im Kinder-, Jugend- und Erwachsenenbereich werden ausführlich und übersichtlich mit einem Stundenablaufkonzept beschrieben. In regelmäßigen Abständen erscheinen neue Artikel und so ist bereits ein stattliches Archiv mit über 660 Artikeln verfügbar.

Aktuelle Stundenbeispiele

November 2025



[Wir spielen Brettball und alle spielen mit! - Umsetzung des CHANGE-IT-Modells anhand des Mannschaftsspiels Brettball]

Oktober 2025

[Spuk an Halloween - Wahrnehmung mit allen Sinnen]

September 2025

[Barre Workout–Ein Einstieg - Ein Ganzkörper-Workout mit Einfluss von Balletttechniken und funktionellem Training]

August 2025: Die Würfel sind los! - Kraftausdauertraining im Gesundheitssport mit Älteren

Juli 2025: Outdoor-Intervalltraining für (Wieder)-Einsteiger*innen (HILIT)

Juni 2025: Diversität, Differenzieren, Dabei sein! – Inklusives Spielen für Kinder

Mai 2025: Sport im Park

April 2025: Yoga & Achtsamkeit

März 2025: Joint-by-Joint-Ansatz – Wechselspiel von Mobilisation und Stabilisation

Februar 2025: Kraft als Schlüssel zu einem langen und erfüllten Leben

Januar 2025: Der Seiltänzer