

2019/2020

Fachkatalog Bewegung & Sport

Alle Stufen

INGOLD Verlag



Editorial

Redaktionelle Beiträge

- 8 5. Schulkongress
«Bewegung & Sport»**
Drei Tage «spielerische
Vielfalt» erleben in Magglingen
- 37 INGOLDPraxis**
Unser Holkursangebot im Fach-
bereich «Bewegung & Sport»
- 40 Lebendige Vereinskultur**
Das Vereinswesen in Glarus
hat Geschichte und Zukunft
- 48 50. Schweizerischer
Schulsporttag**
Kräftemessen unter Gleich-
gesinnten in Basel

Liebe Leserin, lieber Leser

Mit dem neuen Fachkatalog «Bewegung & Sport» kann ich Ihnen ein spannendes Angebot für einen bewegenden und bewegten Unterricht präsentieren. Eines vorweg: Falls Sie etwas zum Thema «E-Sports» bei uns suchen, dann muss ich Sie enttäuschen. Wir bieten Ihnen vielmehr ein reichhaltiges Sortiment an Lernmedien und Materialien, mit deren Hilfe Sie Ihren Schülerinnen und Schülern unzählige interessante, abwechslungsreiche, lustvolle und – vor allem – «echte» Bewegungsstunden beschermen können.

Die seit vielen Jahren bewährte Reihe «Der Fächer» hat erneut Zuwachs bekommen. Die beiden Fächer «Koordinative Fähigkeiten» Basics und Elements zeigen eine Fülle von praxiserprobten Ideen, um die Kinder auf spielerische Weise koordinativ zu fordern und so ihre Bewegungskompetenz zu fördern. Der Fächer «Vielseitig Rollen – Rollen und Fahren Basics» widmet sich dem sicheren und gekonnten Umgang mit unterschiedlichen Rollgeräten wie den weit verbreiteten Scootern. Im Spätherbst 2019 erscheinen ausserdem zwei weitere Fächer: «Sicher Fahren – Rollen und Fahren Elements» zum Thema Velofahren sowie der Volleyballfächer Elements «Volleyball spielen», der die Spielentwicklung vom 3:3 zum 6:6 thematisiert. Wie alle anderen Titel der Fächerreihe folgen auch die neuen Fächer der Maxime «fundiert – einfach – klar – schnell».



Mit «Shuttle Time Primary» möchte ich Ihnen ausserdem eine neue Übungssammlung für Badminton in den Zyklen 1 und 2 empfehlen, die in Zusammenarbeit mit Swiss Badminton entstanden ist. Mit den beiden dazu passenden Schlägersets sowie dem Ballset erhalten Sie zudem einen attraktiven Lernmedienverbund aus einer Hand. Auch das restliche Programm und unsere grosse Auswahl von auf die Lernmedien abgestimmten Materialien wurden gezielt ergänzt, um Ihnen eine noch bessere Auswahl bieten zu können.

Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Entdecken von neuen Ideen und beim Bewegen Ihrer Schülerinnen und Schüler.

Sportliche Grüsse

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'M. Foerster', is written in a cursive style.

Markus Foerster
Leiter Fachbereich Bewegung & Sport

Herzogenbuchsee
Juni 2019

Impressum

Herausgeber
INGOLDVerlag, Suisselearn Media AG
3360 Herzogenbuchsee
©2019

Produktionsleitung
Markus Foerster

Umschlagbild
BASPO, Ueli Känzig

Satz
INGOLDVerlag

Druck
Cavelti AG, Gossau SG



Speziell für Sie

herausgegriffen



Koordinative Fähigkeiten

Koordinative Fähigkeiten bilden die Grundlage jeder Bewegungssteuerung.

S. 4



Rollen und Fahren

Sich sicher und gewandt auf Rollgeräten und mit dem Velo zu bewegen, ist eine wichtige Kompetenz.

S. 6



Volleyball vom 3:3 zum 6:6

Die beiden Fächer bauen das Volleyballspiel sorgfältig auf.

S. 10



Shuttle time Primary

Einstieg ins Badminton in der Schule auf den Zyklen 1 und 2, inkl. darauf abgestimmte Materialien.

S. 12



Bewegung in die Schule

Regelmässige Bewegungs- und Entspannungssequenzen fördern das Lernen.

S. 26



Unterrichtshilfen

Die vielen kleinen Dinge, welche die Organisation im Sportunterricht erleichtern.

S. 56

DER FÄCHER



«Der Fächer» ist für viele Bereiche des Sportunterrichtes in der Schule ein praxisfreundliches Hilfsmittel. Alle Übungen sind detailliert beschrieben und lassen sich 1:1 in der Halle oder im Freien umsetzen. Der Lernfortschritt kann mit den Testübungen überprüft werden. Damit ist auch eine fundierte Beurteilung möglich.

Niveaufächer

In den Niveaufächern wird ein Thema für verschiedene Niveaus aufgeschlüsselt. Jeder Fächer spricht entweder eine spezielle Schulstufe (Zyklus) an oder orientiert sich mit seinem Schwierigkeitsgrad an einem bestimmten Niveau der Lernenden. Die unterschiedlichen Niveaus sind durch unterschiedliche Fächerfarben gekennzeichnet.



NIVEAU 1



NIVEAU 2



NIVEAU 3

Themenfächer

Die Themenfächer behandeln ein spezielles Thema stufen- und niveauübergreifend. Jeder Fächer erklärt die Spielidee und bietet einen systematischen Aufbau mit Übungs-, Spiel- und Testformen. Themenfächer sind für die Primar- und Sekundarstufe gleichermaßen geeignet, denn alle Formen können stufengerecht differenziert und angepasst werden.



THEMA

SPIEL ENTWICKELN

ÜBUNGSFORMEN

21 A

SPIEL 4:4



2 Teams à 4 Spieler spielen gegeneinander auf einem Spielfeld (= halbe Turnhalle). Der Schlag muss immer geradeaus gespielt werden (keine Täuschungen). Bei 4er-Teams muss die Regel «Verschiebung mit Ball» eingeführt werden; sie zwingt die Zelle dazu, anzuhalten (freeze = frieren), sobald der dritte Spieler den Ball berührt.

→ VARIANTEN

- Nicht schlagen, nur beidhändig stossen
- Nach jeder Balleroberung muss sich die Zelle in die Mitte des Spielfeldes verschieben

METHODISCHER TIPP

Viereckposition um den Ball beibehalten (zum Beispiel: Fensterseite, Geräteraumseite, Sprossenwandseite, Ausgangsseite)

ZIEL

LAUT, DEUTLICH UND RECHTZEITIG VOR DEM SCHLAG «OMNIKIN + FARBE» RUFEN KÖNNEN.

SCHLAGEN UND ANGREIFEN

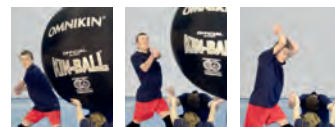
BEWEGUNGSABLÄUFE

10 A



BEIDHÄNDIG STOSSEN

- Schläger steht vor dem Ball
- Ballmitte auf Schulterhöhe
- Finger gespreizt, Hände schulterbreit
- Bei Ballberührung Arme strecken
- Vorwärtsbewegung mit Gewichtsverlagerung



MIT ZUSAMMENGEFALTETEN HÄNDEN SCHLAGEN

- Schultern stehen rechtwinklig zum Ball
- Ballmitte auf Schulterhöhe
- Gefaltete Hände auf Schulterhöhe nach hinten führen
- Mit Drehbewegung den Ball in der Mitte mit dem Unterarm schlagen

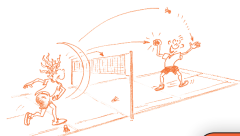
Klarer didaktischer Aufbau



WERFEN UND ÜBER KOPFHÖHE SCHLAGEN

ÜBUNGSFORMEN

LERNSTART: WURFFESTIVAL



2 Spieler stehen sich auf der vorderen Linie gegenüber. Spieler A wirft den Shuttlecock über das Netz zu B.

→ VARIANTEN

- Hohe, weite Flugbahnen (Clear)
- Flache, schnelle Flugbahnen (Drive)
- Mit Sprungwurf auf die Füße zielen
- Möglichst knapp hinter das Netz zielen
- Mit Anlauf bis zur Aufschlaglinie zielen
- Rücken zum Netz, Rückhand-Wurf
- Spieler A wirft mit links und rechts
- Spieler A und B werfen gleichzeitig (sollen sich in der Luft treffen)
- 3 Shuttles gleichzeitig in der Luft
- 2 Shuttles und wirft kurz nacheinander dazwischen seinen Shuttle
- Beide werfen auf einer Langbank
- Shuttle aus der Shuttlebüchse schlagen

ZIEL
VERSCHIEDENE FLUGBAHNEN WERKEN UND EINSCHÄTZEN KÖNNEN.

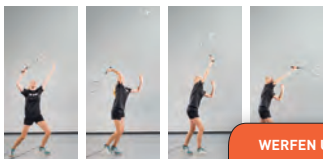
RÜCKSCHLAGSPIELE

Lernstart

Auf der ersten Karte eines Kapitels wird das Thema spielerisch erfahren.

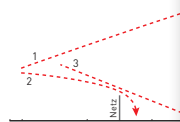
WERFEN UND ÜBER KOPFHÖHE SCHLAGEN

BEWEGUNGSABLÄUFE



ÜBERKOPF-SCHLAG

- Stemmschritt: Gewicht auf das hintere Bein stellen, rechte Schulter und Ellbogen nach hinten, der linke Arm nach vorne
- Hüftrotation: Gewicht auf den vorderen Fuß verlagern, mit dem hinteren Bein nach vorne machen, der Ellbogen vorne oben, der Racketkopf nach hinten
- Unterarmdrehung: Racket durch die Drehung beschleunigen
- Treffpunkt: Hoch über dem Kopf
- Clear (1): Shuttle leicht nach oben
- Drop (2): Schlagbewegung kurz vor dem Treffpunkt abbremsen
- Smash (3): siehe Karte 31 A



RÜCKSCHLAGSPIELE

Bewegungsabläufe

Einzelne Elemente werden mit Bildern gezeigt. Die Knotenpunkte der Bewegung sind genau beschrieben.

WERFEN UND ÜBER KOPFHÖHE SCHLAGEN

ÜBUNGSFORMEN

SERVICE-WINNER



Spieler A steht an einer Linie und wirft den Shuttlecock technisch korrekten und präzisen Service.

- VARIANTEN OHNE SCHLÄGER
 - Ball aufwerfen und mit gleicher Hand fangen
 - Ball so aufwerfen, dass er auf einen liegenden Schlägerkopf landet

- VARIANTEN MIT SCHLÄGER
 - 10 x Bewegung in Zeitlupe, rechts und links
 - Zu fünf ein Reihenschema mit Knotenpunkten stellen, fotografieren und besprechen
 - Service mit Ballaufwurf diagonal
 - Seitens ins Servicefeld ausführen
 - Mit verschiedenen Schlagstärken
 - Mit Drall spielen
 - Mit Ziellansage auf VH- oder RH-Seite
 - Ballwurf und Service mit verschiedenen Geräten (Badminton, Tischtennis, Schläger/-ball)

ZIEL
SCHLAGPOSITION UND SCHLAGTIMPUNG ANPASSEN UND SICHER (AUF-JSCHE)

RÜCKSCHLAGSPIELE

Übungsformen

Die gezeigten Elemente werden variantenreich geübt.

WERFEN UND ÜBER KOPFHÖHE SCHLAGEN

SPIELFORMEN

SCHLAGABTAUSCH



Im 1:1 wird der Ballwechsel immer hohem weiten Einwurf über das Netz. Wer den Ballwechsel gewinnt, startet den neuen Schlagabtausch.

- VARIANTEN
 - Hinterfeld-Duell (halbes Doppel bis Grundlinie)
 - Hinterfeld-Duell: Nach Pfiff Stellung einnehmen und Shuttle fangen
 - Wer den Ballwechsel gewinnt, startet den neuen Schlagabtausch
 - Halbes Doppel: Es sind nur 10 Schläge erlaubt
 - Halbes Doppel: Einwurf, Clear, freier Schlagwahl die Gegnerin zu bringen

ZIEL
MIT EINER KRÄFTIGEN SCHLAGBEWEGUNG HINTERFELD GEZIELT ANSPIELEN

RÜCKSCHLAGSPIELE

Spielformen

Je nach Thema des Fächers werden die Elemente in Spielformen angewendet.

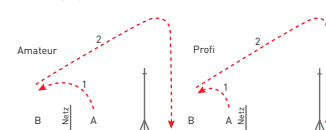
Testformen

Am Ende einer Übungsphase kann der Lernstand mittels festgelegter Standards überprüft werden.

WERFEN UND ÜBER KOPFHÖHE SCHLAGEN

TESTFORMEN

ALLES CLEAR?



Der Zuspieler A wirft 10 x Shuttles hoch und weit übers Netz in die Feldmitte (1), während Spieler B die Shuttles aus dem Stemmschritt über die Hochsprungstange (2 m) mindestens bis über die Grundlinie schlägt (2).

LERNZIELKONTROLLE AMATEUR

- 5 Schläge in die Zone = erfüllt
- Shuttle über Kopfhöhe und vor dem Körper treffen; Schlag erfolgt aus der Körper-Rotation (Schritt nach vorn)

LERNZIELKONTROLLE PROFI

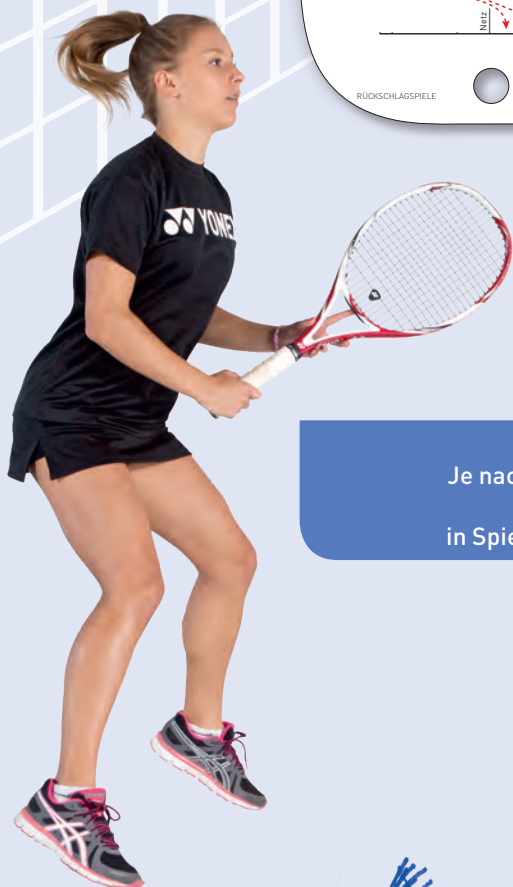
Zuspieler A wirft auf der gleichen Feldseite ins Hinterfeld zu

TAKTISCHER HINWEIS

Eine hohe, weite Clear-Flugbahn ist wichtig, da der Gegner so kaum angreifen kann.

RÜCKSCHLAGSPIELE

INGOLD Verlag



Koordinative Fähigkeiten Der Fächer Material

Bestellen Sie bequem in unserem E-Shop!
www.ingold-biwa.ch

Koordinative Fähigkeiten

Die koordinativen Fähigkeiten bilden die Grundlage jeder Bewegungssteuerung. Je grösser das koordinative Bewegungsrepertoire ist, desto leichter fällt es, neue Bewegungsabläufe zu erlernen und präzise zu steuern.

Koordinative Fähigkeiten können nie isoliert trainiert werden, da sie in einer unabdingbaren Wechselbeziehung zueinander stehen. In den ersten 5 Kapiteln wird aber auf jeweils eine Fähigkeit fokussiert. Im letzten Kapitel «Koordinieren» findet man 3 Parcours (einfach, mittel, schwierig) im Sinne einer formativen Beurteilung und Standortbestimmung.



Koordinative Fähigkeiten Bewegungssteuerung Basics

Im Fächer BASICS liegt der Fokus, auf vielfältige Weise **koordinative Erfahrungen zu sammeln**. Er richtet sich somit hauptsächlich an Unterrichtende im Zyklus 1.

Kapitel

- Orientieren
- Differenzieren
- Äquilibrieren
- Reagieren
- Rhythmisieren
- Koordinieren

Fächer, 8,5x18 cm, vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden mit Plastikbuchschaube mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff, 1. Auflage 2018
INGOLDVerlag
ISBN 978-3-03700-434-0

Art.-Nr. 20.434

Preis CHF*

34.00

*inkl. 2.50% MWST



Koordinative Fähigkeiten Bewegungssteuerung Elements

Im Fächer ELEMENTS liegt der Fokus, auf vielfältige Weise **koordinative Herausforderungen zu meistern**. Er richtet sich somit hauptsächlich an Unterrichtende im Zyklus 2.

Kapitel

- Orientieren
- Differenzieren
- Äquilibrieren
- Reagieren
- Rhythmisieren
- Koordinieren

Fächer, 8,5x18 cm, vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden mit Plastikbuchschaube mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff, 1. Auflage 2018
INGOLDVerlag
ISBN 978-3-03700-435-7

Art.-Nr. 20.435

Preis CHF*

34.00

*inkl. 2.50% MWST



Fächer Koordinative Fähigkeiten
Basics

Fächer Koordinative Fähigkeiten
Elements



Slackline-Set Slack'n School, Indoor

Die Slackline Slack 'n School ist speziell für das Slacklinen in Hallen entwickelt worden. Dabei wird die Slackline an 2 vorhandenen Recksäulen befestigt: mit 2 Rundschnellen, Ratsche und Ratschenschutz. Die Slackline Slack'n School ist zur Befestigung an Recksäulen bis zu einer Höhe von 50 cm zugelassen.

Länge 10 m, Bandbreite 30 mm;
2 Rundschnellen, Ratsche und Ratschenschutz; 100% Polyester; Gewicht 2450 g

Art.-Nr. 17.90.65804

Preis CHF*	149.00
-------------------	---------------

*inkl. 7.70% MWSt



Slackline-Set Elephant® Wing 3.5, Outdoor

Das Elephant Slackline-Set können Sie schnell und einfach aufbauen. Die breite Slackline mit ihren runden Kanten und schwarzen Rändern ist optimal für den Einstieg. Dank der geringen Dehnung des Bandes und der 50-mm-Standardratsche ist der Aufbau besonders komfortabel. Mit den 2 Tree'Skin Baumschonern können Sie die Slackline zwischen 2 Bäumen anbringen. Somit wird die Baumrinde geschützt. Ausserdem sorgt der Baumschoner zusätzlich für einen sicheren, rutschfesten Sitz der Slackline.

Gesamtlänge 15 m; Länge Slacklineband 12,5 m; Länge Ratschenband 2,5 m;
Breite Slackband 35 mm; Gewicht 2200 g;
belastbar bis 120 kg.

Art.-Nr. 17.90.28400

Preis CHF*	129.00
-------------------	---------------

*inkl. 7.70% MWSt



Corweb POLY - 3 Bahnen, inkl. Tragtasche, 2 Sets

Koordinationsgitter für Koordinations- und Hüpfaufgaben.

150x450 cm, 3x10 Felder (zusammengesteckt 150x900 cm, 3x20 Felder). Geeignet für drinnen und draussen, rutschfest. In Tragtasche.

2 Sets à 3 Bahnen

Art.-Nr. 17.136.9168

Preis CHF*	234.35
-------------------	---------------

*inkl. 7.70% MWSt

Corweb Poly - 3 Bahnen, 1 Set

Koordinationsgitter für Koordinations- und Hüpfaufgaben. 1 Set à 3 Bahnen.

150x450 cm, 3x10 Felder. Geeignet für drinnen und draussen, rutschfest.

1 Set à 3 Bahnen

Art.-Nr. 17.136.9168.1

Preis CHF*	128.40
-------------------	---------------

*inkl. 7.70% MWSt



Koordinationsleiter

Ideal für Koordinationstraining, Lauf- und Sprintübungen. 12 bruchfeste Sprossen sind mit strapazierfähigen Gurtbändern verbunden. Die Abstände zwischen den Sprossen sind anpassbar.

Breite 0,5 m; Länge 6 m;
inkl. Transporttasche

Art.-Nr. 17.155.20

Preis CHF*	49.50
-------------------	--------------

*inkl. 7.70% MWSt

Rollen und Fahren Der Fächer Roll on

Bestellen Sie bequem in unserem E-Shop!
www.ingold-biwa.ch



Einstellungen (Wollen)

- Rücksicht aufeinander nehmen und wenn nötig abbremsern
- Bereitschaft aufbringen, sich mit einem Helm zu schützen

Kapitel

- Grundlagen
- Rollend starten
- Vielfältig rollen
- Bremsen
- Lenken und Gewicht verlagern
- Wahrnehmen und verantworten

Fächer, 8,5x18 cm, vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden mit Plastikbuchschrabe mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff, 1. Auflage 2018

Autor: Simon Sturm
INGOLDVerlag
ISBN 978-3-03700-436-4

Art.-Nr. 20.436

Preis CHF*

34.00

*inkl. 2.50% MWST

Rollen und Fahren Basics

Die Schülerinnen und Schüler lernen in einer geschützten und sicheren Umgebung, wie sie sich mit unterschiedlichen Rollgeräten bewegen können. Der Fokus liegt dabei auf einfachen Rollbrettern, Scootern, Laufrädern/einfachen Fahrrädern und anderem Rollmaterial wie z.B. Ballwagen.

Vielseitig Rollen Rollen und Fahren Basics

Der Fächer richtet sich nach den Kompetenzstufen des Zyklus 1 gemäss Lehrplan 21 zu den Themen «Rollen und Fahren» sowie «Sicherheit und Verantwortung». Im kompetenzorientierten Unterricht werden die Aspekte Können, Wissen, Einstellungen/Haltungen berücksichtigt:

Fähigkeiten/Fertigkeiten (Können)

- Mit verschiedenen Rollgeräten fahren
- Das Gleichgewicht halten
- Sicher bremsen
- Hindernisse umfahren

Kenntnisse (Wissen)

- Einfache Verkehrssignale kennen
- Wissen, dass der Blick geradeaus gelenkt wird
- Den Bremsweg einschätzen können und wissen, dass sich dieser auf nassem oder rutschigem Boden verlängert





Sicher fahren Rollen und Fahren Elements

Das Thema Fahrradfahren nimmt im Lehrplan 21 einen grösseren Stellenwert ein als früher. Die wenigen praktischen Einheiten mit der Polizei reichen oft nicht aus, um die Schülerinnen und Schüler auf das sichere Fahren im Strassenverkehr vorzubereiten. Es ist daher sinnvoll, das Fahrradfahren in den Bewegungs- und Sportunterricht zu integrieren, wie das auch der Lehrplan verlangt. Eine reiche Auswahl an Praxisproben und direkt umsetzbaren Übungs- und Spielformen werden im Fächer für den Unterricht im Zyklus 2 vorgestellt.

■ Erscheint Anfang 2020

Fächer, 8,5x18 cm, vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden mit Plastikbuchschrabe mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff, 1. Auflage 2020

Autor: Simon Sturm
INGOLDVerlag
ISBN 978-3-03700-437-1

Art.-Nr. 20.437

Preis CHF* **34.00**

*inkl. 2.50% MWSt



Markierungskegel, 10er-Set

Das Set mit 10 Markierungskegeln in knalligen Signalfarben leisten beim Sport wertvolle Dienste. Mit diesen praktischen Pylonen werden Markierungen beim Training weithin sichtbar.

- Je 2 Kegel in Orange, Gelb, Rot, Blau und Grün
- Eignet sich zur deutlichen Punkt- und Grenzmarkierung
- Ideal zum Training von Präzision und Zielplatzierung
- Handliche Ausführung für alle Trainingsanforderungen
- Robustes, hochwertiges Material

13x13x23 cm, 10 Kegel in 5 Farben (2 Kegel pro Farbe)

Art.-Nr. 17.90.00635

Preis CHF* **51.80**

*inkl. 7.70% MWSt



Markierungskegel, 50er-Set

Die praktische Spiel- und Trainingserleichterung für den Schul-, Vereins- und Freizeitsport. Vielseitig einsetzbar drinnen und draussen, aus robustem Kunststoff, platzsparend stapelbar. 50 Kegel in 5 verschiedenen Farben.

50 Kegel in 5 Farben; ø 7,5 cm; Höhe 7,5 cm; Gewicht 30 g

Art.-Nr. 17.90.00824

Preis CHF* **49.90**

*inkl. 7.70% MWSt



Roll on Inline-Skating lehren und lernen

Wie bewege ich mich auf meinen Inline-Skates richtig? Wie übe ich das Fahren am besten? Wie schütze ich mich vor Unfällen? Auf diese und andere Fragen gibt das Buch «Roll on - Inline Skating lehren und lernen» Antwort.

Im ersten Teil werden die verschiedenen **Techniken** des Inline-Skatings in Wort und Bild beschrieben.

Die **Übungssammlung** bietet viele Möglichkeiten, wie diese Techniken sinnvoll erlernt und gefestigt werden. Mit einfachen Übungen zum Anfangen bis hin zu schwierigeren Aufgaben werden die Fertigkeiten verbessert. Illustrationen zu den Übungen machen auf einen Blick klar, worum es geht.

Die **Spisammlung** regt an, das Gelernte spielend anzuwenden. Die **Background-Informationen** vermitteln Wissenswertes zu Ausrüstung und Sicherheit.

Tipps zum Unterrichten von Inline-Skating runden mit dem Kapitel Lehren und Lernen das Werk ab.

«Roll on» richtet sich an Lehrpersonen sowie Leiterinnen und Leiter, die Inline-Skating unterrichten wollen. Mütter und Väter erhalten mit diesem Buch das nötige Wissen, damit sie ihren Kindern Tipps geben können, wie sie sich sicher mit den Inline-Skates bewegen können.

Buch, 96 Seiten, 16x21,5 cm, farbig illustriert, broschiert, 1. Auflage 2003

Autor: Dave Mischler, Roberto Peña, Barbara von Werra
INGOLDVerlag/SVSS
ISBN 978-3-03700-030-4

Art.-Nr. 20.030.9

Preis CHF* **34.85**

*inkl. 2.50% MWSt

Drei Tage «spielerische

Vom 25. bis 27. Oktober 2019 wird Magglingen bereits zum fünften Mal zum Kompetenzzentrum rund um Bewegung und Sport, dieses Jahr unter dem Thema «spielerische Vielfalt». Rund 1000 Lehrerinnen und Lehrer aus der ganzen Schweiz nutzen diese Gelegenheit, um ihren Rucksack mit neuen Ideen für Unterricht und Alltag zu füllen.

Mit dem Schulkongress «Bewegung & Sport» bietet der Schweizerische Verband für Sport in der Schule (SVSS) alle zwei Jahre ein reichhaltiges Programm rund um die Themen «Bewegte Schule» und «Sportunterricht», aber auch zur Förderung der eigenen Bewegung und Gesundheit. An drei Tagen stehen packende Referate sowie rund 80 Module und Workshops zur Auswahl, in welchen ausgesuchte Experten viele praktische Tipps für den Unterricht auf allen Stufen vermitteln. Es ist mittlerweile keine Frage mehr, dass die Bewegung im Alltag eines Menschen – ob jung oder alt – eine wichtige Basis darstellt, ist sie doch ein wesentlicher Bestandteil der motorischen, geistigen, emotionalen und sozialen Entwicklung. Bewegung in den Schulalltag einzubauen, steht deshalb nach wie vor im Zentrum einer ganzheitlichen und ausgewogenen Bildung.

Direkte Umsetzung im Unterricht

Bereits die vier bisherigen Austragungen des dreitägigen Kongresses für Lehr-



personen aller Stufen konnten grosse Erfolge verzeichnen und haben sehr positive Resonanz unter den Teilnehmenden und Veranstaltern erzeugt. Kerninhalte der Weiterbildungen sind praxisnahe Präsentationen von neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen, eine grosse Auswahl modularer Kurse mit anregenden Inhalten für die direkte Umsetzung im Unterricht und nicht zuletzt die Förderung der eigenen Gesundheit und Bewegung.



Langjährige Partnerschaft

Der INGOLDVerlag ist als Hauptpartner der ersten Stunde auf verschiedenen Schauplätzen des Schulkongresses tätig. Auf dem Marktplatz wird das breite Angebot an Lernmedien und Unterrichtsmaterialien im Bereich «Bewegung & Sport» mit attraktiven Ausstellungsrabatten präsentiert. Auch INGOLDPraxis-Kurse mit Autorinnen und Autoren des INGOLDVerlags sind seit der ersten Durchführung 2011 ein fester Bestandteil des Schulkongresses.

Vielfalt» erleben

Ein weiteres attraktives und exklusives Angebot des Kongresses besteht darin, dass Schulteams ihre Teilnahme am Sportkongress mit einer Teamweiterbildung kombinieren können. Dazu kommt die Möglichkeit, Kurse von Jugend und Sport (J+S) und der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG) mit dem Sportkongress zu verbinden und dabei die entsprechenden Anerkennungen zu erneuern.

« Es ist mittlerweile keine Frage mehr, dass die Bewegung im Alltag eines Menschen eine wichtige Basis darstellt. »

Vielfalt im Sportunterricht

Unterstützt von einem Fachteam ist es dem Organisationskomitee rund um Barbara Egger erneut gelungen, für den Schulkongress 2019 ein tolles Programm mit vielen spannenden, aktuellen und praxisbezogenen Modulen rund um das diesjährige Kongressthema «spielerische Vielfalt» zusammenzustellen. Die Module konzentrieren sich auf die spielerische Umsetzung von Praxisinhalten oder thematisieren die Vielfalt im (Sport-)Unterricht. Diese Kombination von Spiel und Inklusion soll auch dieses Jahr wieder zum Ziel haben, den Kindern und Jugendlichen durch bewegtes, spielerisches Lernen nachhaltigen Qualitätsunterricht zu gewähren.

Anmeldungen

Anmeldungen können ab dem 1. Juni 2019 online unter www.sportkongress.ch getätigt werden. Viele Kantone unterstützen ihre teilnehmenden Lehrpersonen mit reduzierten, beziehungsweise gänzlich übernommenen Teilnahmegebühren.



INGOLDPraxis-Kurse mit Autorinnen und Autoren des INGOLDVerlags am 5. Schulkongress «Bewegung & Sport»

Jan Fischer, Flavio Serino
Koordinationsschulung

Patrick Fust
Fit und locker mit Bewegungs- und Entspannungspausen
Spielerisch zu einer besseren Klassenatmosphäre

Martin Graber
bewegungslandschaft.ch: Vielfältige Bewegungsangebote für Kinder

Fabio Lupo, Irène Schluep
Bouldern und Klettern in der Sporthalle. Ohne Kletterwand
fit werden für den Indoor- und Outdoor-Klettersport

Simone Sturm
Sicher Rollen und Fahren

Bettina Stäger
Kämpfen und Selbstkompetenz/Umgang mit Heterogenität
im Kämpfen

- 1 «Faires Kämpfen» mit Bettina Stäger
- 2 Attraktiver Marktstand des INGOLDVerlags
- 3 «Bewegung in die Schule» mit Patrick Fust
- 4 Stefan Häusermann von PluSport

Volleyball Der Fächer Material

Bestellen Sie bequem in unserem E-Shop!
www.ingold-biwa.ch



Kids Volley spielen Volleyballfächer Basics

Mit Kids Volley sammeln Kinder ab 5 Jahren auf einfache und spielerische Weise erste Erfahrungen mit der Sportart Volleyball. Auf ihrem Lernweg durch die Kids-Volley-Niveaus 1 bis 4 werden die jungen Ballkünstlerinnen und -künstler sukzessive vom «Ball über die Schnur» zu einer einfachen Form des Volleyballspiels geführt. Dank speziellen, altersgerechten Spielformen und entsprechend vereinfachten Regeln lernen sie dabei die taktischen Grundstrukturen des Spiels kennen. Ausserdem erweitern sie schrittweise ihr Technikrepertoire vom Werfen und Fangen hin zu den Basis-Volleyballtechniken Service von unten, Manchette und Pass (oberes Zuspiel). Kids Volley eignet sich somit hervorragend für den Unterricht in der Schule und im Verein, da die Kinder trotz unterschiedlicher Voraussetzungen ideal mit- und gegeneinander spielen können.

Kapitel

- Kids Volley spielen und verstehen
- Werfen - Fangen - Bewegen (Kids Volley Niveau 1)
- Anspielen - Fangen - Werfen (Kids Volley Niveau 2)
- Annehmen - Fangen - Werfen (Kids Volley Niveau 3)
- Annehmen - Zuspielen - Angreifen (Kids Volley Niveau 4)

Fächer, 8,5x18 cm, vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden mit Plastikbuchschrabe mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff, 1. Auflage 2017

Autor: Ruth Meier, Jürg Zbinden
INGOLDVerlag
ISBN 978-3-03700-393-0

Art.-Nr. 20.393

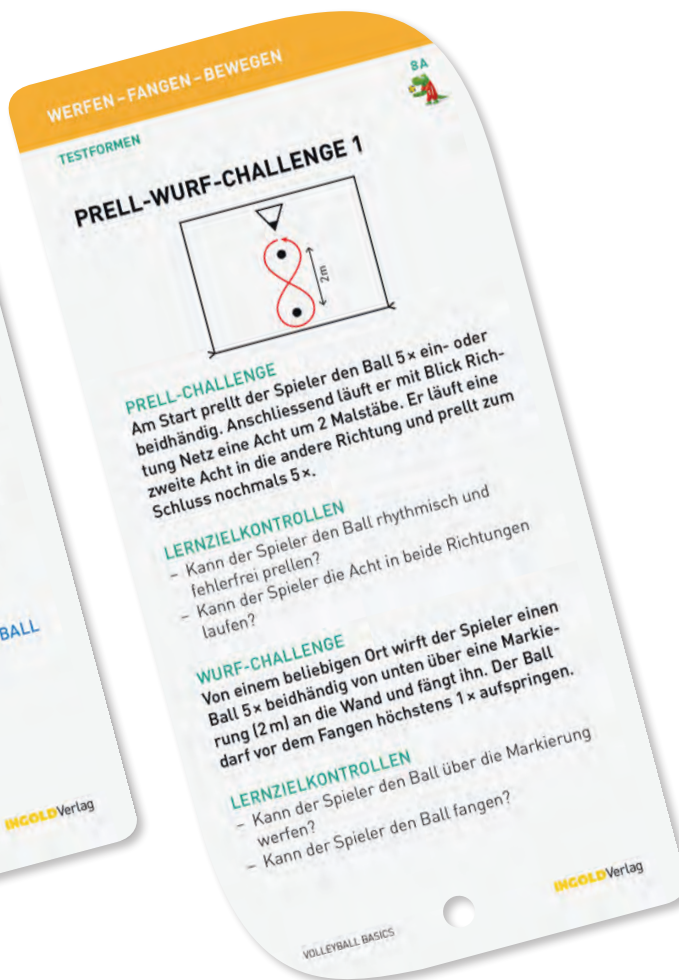
Preis CHF*

34.00

*inkl. 2.50% MWSt

Hinweis

Der Fächer ist auch in französischer Sprache erhältlich.





Volleyball spielen Volleyballfächer Elements

(Mini)Volleyball ist dynamisch und macht Spass! Für Kinder und Jugendliche ist Volleyball besonders dann reizvoll, wenn sie möglichst spielbezogen in die Grundlagen eintauchen können. Kleinfeldspiele wie 3:3 und 4:4, auch als Minivolleyball bekannt, eignen sich für den Einstieg besonders gut, weil alle Kinder viele Ballberührungen erleben und so einen grossen Einfluss aufs Geschehen haben.

Aufbauend auf den Fächer «Kids Volley spielen – Volleyballfächer Basics» werden die taktischen und technischen Volleyball-Grundlagen in vielen Spielformen vom 3:3 über das 4:4 bis zum 6:6 nach und nach eingeführt und angewendet. Das Spielvermögen wird somit – immer aufbauend auf bereits bekannte Elemente – laufend weiterentwickelt zu einem einfachen, aber attraktiven Spielsystem im 6:6.

■ Erscheint Anfang 2020

Fächer, 8,5x18 cm, vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden mit Plastikbuchschrabe mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff, 1. Auflage 2020
Autor: Ruth Meier, Nicole Schnyder
INGOLDVerlag
ISBN 978-3-03700-394-7

Art.-Nr. 20.394

Preis CHF* 34.00

*inkl. 2.50% MWSt

Bälle



Mikasa Volleyball Kids VS170W

Offizieller Kids-Volley-Spielball. Der neue Mikasa Kids-Volleyball VS170W (Modell 2019) ist speziell für Kids Volley mit Kindern ab 4 Jahren entwickelt worden. Die sehr weiche, gepolsterte Oberfläche sorgt für einen schmerzfreien Ballkontakt. Durch sein geringes Gewicht bei gleichen Abmessungen wie ein «normaler» Volleyball fliegt der Ball zudem langsamer und eignet sich so optimal fürs Kindertraining (Kids Volley) im Kindergarten, in der Primarschule und im Verein (Zyklen 1 und 2).

leichter, gepolsterter Ball,
Umfang: 65-67 cm, Gewicht: ca. 170 g

Art.-Nr. 17.155.100

Preis CHF* 36.00

*inkl. 7.70% MWSt

Kids-Volley-Ballset, 12 Bälle Mikasa Kids VS170W

leichter, gepolsterter Ball,
Umfang: 65-67 cm, Gewicht: ca. 170 g;
12 Bälle in 1 Ballnetz

Art.-Nr. 17.155.1000

Preis CHF* 389.00

*inkl. 7.70% MWSt

Ballnetz für 10-12 Bälle

Ballnetz mit innovativem
Verschlussystem ohne Knoten.

Netz für 10-12 Bälle

Art.-Nr. 17.155.95

Preis CHF* 11.50

*inkl. 7.70% MWSt



Mikasa Volleyball School V345W

Der neue Mikasa School-Volleyball V345W (Modell 2019) ist perfekt für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren in Schule und Verein geeignet (Zyklus 2 und 3). Er ist gewichtsreduziert, aber gleich gross wie ein «normaler» Volleyball. Die Ballhülle aus hochwertigem Synthetik-Leder (Aero Material) sorgt für eine optimale Form- und Nahtstabilität und bietet einen hervorragenden Grip. Der V345W kann sowohl in der Halle als auch auf dem Beachvolleyball-Feld eingesetzt werden.

leichter Ball, Umfang: 65-67 cm,
Gewicht: ca. 220 g

Art.-Nr. 17.155.200

Preis CHF* 46.00

*inkl. 7.70% MWSt

School-Volley-Ballset, 12 Bälle Mikasa School V345W

leichter Ball, Umfang: 65-67 cm,
Gewicht: ca. 220 g, 12 Bälle in 1 Ballnetz

Art.-Nr. 17.155.2000

Preis CHF* 489.00

*inkl. 7.70% MWSt



Ballpumpe mit Luftdruckmesser

Zweiwegpumpe mit eingebautem Luftdruckmesser. Inklusive Ventilschlauch und europäischer Ballnadel.

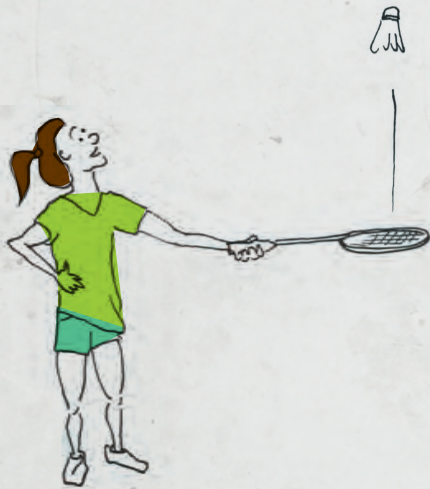
2-Weg-Pumpe mit eingebautem Luftdruckmesser, inkl. Schlauch und Nadel

Art.-Nr. 17.155.90

Preis CHF* 22.90

*inkl. 7.70% MWSt

SHUTTLE TIME PRIMARY



Spielerischer Einstieg ins Badminton

Steigen Sie mit Ihren Schülerinnen und Schülern in die faszinierende Welt der fliegenden Shuttles ein! «Shuttle Time Primary» bietet Ihnen auf 56 Karteikarten vielfältige Ideen für ein spielerisches und lustvolles Heranführen an den Badmintonsport und zeigt eine altersgerechte Umsetzung für die Zyklen 1 und 2. Das Lehrmittel stützt sich direkt auf den Lehrplan 21 und folgt dem Credo von J+S Kindersport: Lachen – Lernen – Leisten!



Abgestimmt auf den Lehrplan 21

«Shuttle Time Primary» folgt methodisch-didaktisch eng dem Lehrplan 21 und legt den Fokus auf den Kompetenzbereich «Spielen/Sportspiele». Auf jeder Übungskarte ist der direkte Lehrplanbezug vermerkt. Neben der Ausbildung der fachlichen Spiel- und Bewegungskompetenzen wird ausserdem Wert auf die Förderung von überfachlichen Kompetenzen im sozialen und personalen Bereich gelegt.

Aufbau der Karten



Kartentypen und Begleitheft



Posten/Spielformen

Die 48 Übungskarten enthalten attraktive und variantenreiche Spiel- und Übungsformen inkl. direktem Lehrplanbezug.

Ausklang

Auf 3 Karteikarten werden Ideen für den Lektionsabschluss (Ausklang, Reflexion) gezeigt.

Lernkontrollen

Mit 2 Lernkontrollen können die Mindestanforderungen und Orientierungspunkte im Zyklus 2 (Kompetenzbereich Spielen/Sportspiele) des LP21 überprüft werden. Die Lernkontrollen sind bewusst kooperativ und spielerisch und somit motivierend für die Kinder gestaltet.

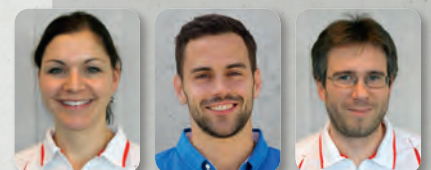
Beispiellektionen/5-Kampf

Die 3 Beispiellektionen und der 5-Kampf liefern Ideen, wie einzelne Karteikarten zu attraktiven Lektionen bzw. zu einem Wettkampf zusammengestellt werden können.



Begleitheft

Im Begleitheft finden Sie vertiefende Informationen und didaktische Überlegungen zu den Karteikarten.



Das Autorenteam

Chantal Guggisberg, Thomas Heiniger und Gabriel Schelble sind bei Swiss Badminton für das Schulprojekt «Shuttle Time» zuständig. Sie verfügen als Lehrpersonen und J+S-Ausbildungsverantwortliche über langjährige Unterrichtserfahrung.

Box, 23,4 × 7 × 16 cm, 56 Karteikarten, Begleitheft, vierfarbig illustriert
Autoren: Chantal Guggisberg, Thomas Heiniger, Gabriel Schelble
Illustratorin: Monica Obrist

ISBN 978-3-03700-449-4
Art.-Nr. 20.449 Preis CHF 72.-

Rückschlagspiele Der Fächer Material

Bestellen Sie bequem in unserem E-Shop!
www.ingold-biwa.ch



Rückschlagspiele in der Schule

Die vier Rückschlagspiele Badminton, Tennis, Tischtennis und Squash haben viele Gemeinsamkeiten. In der Schule lassen sich diese Spiele trainieren, auch wenn die originalen Spielfelder oder -einrichtungen fehlen. Alle Formen sind in Turnhallen mit einer Normausstattung umsetzbar. Sportartspezifische Spiel- und Übungsformen sind auf jeder Karte am entsprechenden Signet erkennbar.

Kapitel

- Spielidee und Regeln verstehen
- Sich an Schläger und Bälle gewöhnen
- Werfen und über Kopfhöhe schlagen
- Laufen und schlagen
- Einzel und Doppel spielen
- Spielend wettkämpfen
- Präzise und variabel spielen

Fächer, 8,5x18 cm, vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden durch Plastikbuchschrabe mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff, 1. Auflage 2014

Autor: Claudia Zingg, Thomas Lehmann
INGOLDVerlag
ISBN 978-3-03700-293-3

Art.-Nr. 20.293

Preis CHF* **34.00**

*inkl. 2.50% MWSt



SPIELIDEE UND REGELN VERSTEHEN

1A

BADMINTON

ZÄHLSYSTEM

- Jeder Ballwechsel endet mit einem Punkt
- Wer den Ballwechsel gewinnt, schlägt auf
- Zwei Gewinnsätze bis 21 Punkte
- Ab 20:20 gewinnt die Partei, welche 2 Punkte Vorsprung hat. Satzende bei 30 Punkten

folgenden Satz Service

SPIELIDEE UND REGELN VERSTEHEN

2A

TENNIS

ZÄHLSYSTEM

- Je eine Partei serviert während eines Games
- Ein Spiel endet nach zwei Gewinnsätzen à 6 Games, 2 Games Vorsprung (Grand-Slam-Turnier und Davis Cup: 3 Gewinnsätze)
- Bei 6:5 Zusatz-Game, Satzende bei 7:5 oder 6:4 Satzende bei 2 Punkten

SPIELIDEE UND REGELN VERSTEHEN

3A

SQUASH

ZÄHLSYSTEM

- 3 Gewinnsätze à je 11 Punkte
- Bei 10:10 sind 2 Punkte Vorsprung nötig
- Sieger des Ballwechsels erhält Servicerecht
- Bei Servicewechsel wählt der Aufschlagsspieler das Aufschlagfeld, bei jedem weiteren Service

Schläger



Badmintonset Primary

Hochwertiges Badminton-Schulsportset mit 16 kurzen Schlägern für Kinder bis 8 Jahre.

Ein Set beinhaltet:

- 16 Badminton-Schläger Yonex ISO MP2 Junior Squarespot mit verkürztem Schaft
- 30 Shuttles Yonex Mavis 350 gelb (sehr guter Nylon-Shuttle mit Kopf aus Kork, mittlere Geschwindigkeit)
- 1 Schlägertasche für das gesamte Material

Schläger (Kurzschäft) und Bälle in Tasche.

Art.-Nr. 17.154.200

Preis CHF* 169.00

*inkl. 7.70% MWSt



Badmintonset Standard

Hochwertiges Badminton-Schulsportset mit 16 Schlägern für Kinder ab 7 Jahren.

Ein Set beinhaltet:

- 16 Badminton-Schläger Yonex GR777 (normale Grösse, Gewicht 95g, Stahlschaft mit Aluminiumkopf)
- 30 Shuttles Yonex Mavis 350 gelb (sehr guter Nylon-Shuttle mit Kopf aus Kork, mittlere Geschwindigkeit)
- 1 Schlägertasche für das gesamte Material

Schläger und Bälle in Tasche.

Art.-Nr. 17.154.300

Preis CHF* 169.00

*inkl. 7.70% MWSt

Bälle



Ballset

«Shuttle Time Primary»

Das Ballset ist abgestimmt auf das Lehrmittel «Shuttle Time Primary» [20.449].

Das Ballset beinhaltet:

- 12 Shuttles Yonex Mavis 350 weiss
- 16 Soft-Tennisbälle
- 16 Soft-Tischtennisbälle
- 8 Wasserbälle
- 4 Flüsterwürfel
- 100 Ballone

Alle Bälle sind in einer roten Plastikbox mit Deckel verpackt.

■ Lieferbar ab ca. Mitte Mai 2019

30x40x22 cm, Bälle in roter Plastikbox mit Deckel

Art.-Nr. 17.154.500

Preis CHF* 198.00

*inkl. 7.70% MWSt



Nylon-Shuttle Yonex Mavis 350 weiss

Der Mavis-350 ist der meistverkaufte Nylonshuttle der Welt – das weltweite Standardprodukt in Sachen Plastikshuttles! Im traditionellen Sechserpack, mit einem Kopf aus echtem Kork. Farbe weiss, mittlere Geschwindigkeit (Geschwindigkeitsindex: blau).

6 Shuttles in Rohrbox

Art.-Nr. 17.154.35.1

Preis CHF* 19.90

*inkl. 7.70% MWSt

Nylon-Shuttle Yonex Mavis 350 gelb

6 Shuttles in Rohrbox

Art.-Nr. 17.154.35.2

Preis CHF* 19.90

*inkl. 7.70% MWSt



Soft-Tennisball Yonex

12 qualitativ hochwertige Soft-Tennisbälle Yonex mit sehr gutem Springverhalten.

12 Stück in Plastikbeutel.

Art.-Nr. 17.154.15.2

Preis CHF* 42.50

*inkl. 7.70% MWSt



Soft-Tischtennisball, 12er-Pack

Ideale Bälle zum Erlernen der Schlagtechnik. Die präzisionsgefrästen Bälle springen gut und verursachen praktisch keine Geräusche.

gelber Qualitätsschaumstoff, ø 40 mm, 12 Stück

Art.-Nr. 17.90.32302

Preis CHF* 14.80

*inkl. 7.70% MWSt

Diverses



Flüster-Würfel 6 cm

Preis pro Würfel

Art.-Nr. 28.93553

Preis CHF* 7.95

*inkl. 7.70% MWSt



Ballone

100 Stück

Art.-Nr. 07.10090

Preis CHF* 14.60

*inkl. 7.70% MWSt



Wasserball

Aufblasbarer Wasserball aus PVC mit versenkbarem Sicherheitsventil, rot/weiss.

aufblasbar, ø ca. 26 cm

Art.-Nr. 17.89.0036.01

Preis CHF* 4.80

*inkl. 7.70% MWSt

Leichtathletik Der Fächer Material

Bestellen Sie bequem in unserem E-Shop!
www.ingold-biwa.ch

Leichtathletik

Laufen - Springen - Werfen sind Bewegungsgrundformen, die im Sportunterricht in unzähligen Variationen vorkommen. Wer diese Grundfertigkeiten beherrscht, erlernt später die verschiedensten Sportarten viel leichter.

Bibliografie

Fächer, 8,5x18 cm, vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden mit Plastikbuchschnur mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff, 1. Auflage 2013

**Autor: Stephan Zopfi, Philipp Schmid
Illustrator: Leo Kühne
INGOLDVerlag**

Preis CHF*

je 34.00

*inkl. 2.50% MWSt

Hinweis

Die Fächer Basics und Elements sind auch in französischer Sprache erhältlich.



Laufen - Springen - Werfen: Leichtathletikfächer Basics

Der Basics-Fächer richtet sich an Einsteiger/-innen und Kinder der unteren Schulstufen. Die Grundbewegungen werden in variantenreichen Übungsformen vermittelt.

Kapitel

- Laufen: richtig gehen und laufen, schnell laufen, über Hindernisse laufen, lange laufen
- Springen: hüpfen, in die Weite springen, in die Höhe springen
- Werfen: Wurferfahrungen sammeln, gerade werfen, stossen, schleudern

ISBN 978-3-03700-285-8

Art.-Nr. 20.285



Laufen - Springen - Werfen: Leichtathletikfächer Elements

Der Elements-Fächer richtet sich an «leichtathletik-gewohnte» Kinder und Jugendliche. Die Kernformen der Leichtathletik werden in variantenreichen Übungsformen angewendet.

Kapitel

- Laufen: richtig laufen, sprinten, Staffel laufen, über Hürden laufen, lange laufen
- Springen: richtig springen, in die Weite springen, in die Höhe springen, mit dem Stab springen
- Werfen: richtig werfen und stossen, geradlinig werfen, stossen, schleudern

ISBN 978-3-03700-286-5

Art.-Nr. 20.286



Fächer Leichtathletikfächer Basics



Laufen - Springen - Werfen: Leichtathletikfächer Experts

Der Experts-Fächer richtet sich an «leichtathletik-begeisterte» ältere Jugendliche und Athleten. Die Übungsformen orientieren sich an den klassischen olympischen Disziplinen der Leichtathletik.

Kapitel

- Laufen: Sprint, Staffel, Hürden, Mittel- und Langstrecken
- Springen: Sprungschule, Weitsprung, Hochsprung, Stabhochsprung
- Werfen: Speerwerfen, Kugelstossen, Diskuswerfen, Hammerwerfen

ISBN 978-3-03700-287-2

Art.-Nr. 20.287

Hürden

BlockX® sind grosse PE-Schaumstoffblöcke in 4 Farben, welche gebohrt werden. Durch die Anordnung der Bohrungen ergibt sich der besondere Effekt dieser Blöcke. BlockX® geben in der Querrichtung nach und sind in der Längsrichtung stabil. Ein ergänzendes Stecksystem ermöglicht es, die Blöcke zu verbinden. Dazu gibt es auf das System und dessen Funktion abgestimmte Hürdenfüsse und Steckverbindungen.



BlockX Starterset mit Tasche

Das Starterset BlockX® besteht aus 20 grossen Schaumstoffblöcken und bietet die Basis für erlebnisreiches Spiel und Spass in der Sporthalle, im Schwimmbad, im Schulzimmer und in der Therapie. Die Blöcke sind in einer grossen Tragtasche verpackt.

20 Schaumstoffblöcke rot/gelb/grün/blau, in Tragtasche

Art.-Nr. 17.138.109

Preis CHF* 325.00

*inkl. 7.70% MWST

BlockX Komplet-Set mit Tasche

Das Komplet-Set BlockX® besteht aus 20 grossen Schaumstoffblöcken in vier Farben. Zusätzlich gibt es 40 Steckverbindungen und 10 Hürdenfüsse. Alle Teile sind in einer grossen Tragtasche verpackt.

20 Schaumstoffblöcke, 40 Stecker, 10 Hürdenfüsse in Tragtasche

Art.-Nr. 17.138.108

Preis CHF* 434.00

*inkl. 7.70% MWST



Corweb POLY - 3 Bahnen, inkl. Tragtasche, 2 Sets

Koordinationsgitter für Koordinations- und Hüpfaufgaben.

150x450 cm, 3x10 Felder (zusammengesteckt 150x900 cm, 3x20 Felder). Geeignet für drinnen und draussen, rutschfest. In Tragtasche.

2 Sets à 3 Bahnen

Art.-Nr. 17.136.9168

Preis CHF* 234.35

*inkl. 7.70% MWST

Corweb Poly - 3 Bahnen, 1 Set

Koordinationsgitter für Koordinations- und Hüpfaufgaben. 1 Set à 3 Bahnen.

150x450 cm, 3x10 Felder. Geeignet für drinnen und draussen, rutschfest.

1 Set à 3 Bahnen

Art.-Nr. 17.136.9168.1

Preis CHF* 128.40

*inkl. 7.70% MWST



Koordinationsleiter

Ideal für Koordinationstraining, Lauf- und Sprintübungen. 12 bruchfeste Sprossen sind mit strapazierfähigen Gurtbändern verbunden. Die Abstände zwischen den Sprossen sind anpassbar.

Breite 0,5 m; Länge 6 m; inkl. Transporttasche

Art.-Nr. 17.155.20

Preis CHF* 49.50

*inkl. 7.70% MWST

Wurfgeräte



Mega-Heuler

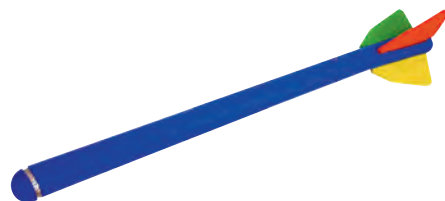
Die Steuerfeder des aussergewöhnlichen Wurfgerätes ermöglicht eine perfekte Spiraldrehung. Spezielle Einkerbungen sorgen für einen festen Griff und eine superschnelle Drehung. Das aerodynamische Design garantiert eine hohe Wurfgenauigkeit.

Aus festem Schaumstoff, Länge 32 cm, Gewicht ca. 315 g

Art.-Nr. 17.138.121

Preis CHF* 31.00

*inkl. 7.70% MWST



Soft-Speer

Das Gerät eignet sich hervorragend zur Technischulung. Dieser Soft-Speer aus Schaumstoff wurde für Kinderhände entwickelt und kann gefahrlos im Freien und in der Halle verwendet werden.

Aus Schaumstoff, Länge 90 cm, Gewicht ca. 50 g

Art.-Nr. 17.138.151

Preis CHF* 21.00

*inkl. 7.70% MWST



Zottelball Wush-Wush

Liebenswerte, lustige Bälle im Wuschel-Design. Durch die bunten, kräftigen Farben sind die Wush-Wush-Bälle gut zu sehen und leicht zu fangen. Besonders geeignet für Anfänger zum Werfen, Fangen, Tragen, Jonglieren, auf den Füßen oder Knien hüpfen lassen.

ø 11 cm, Ball, feine Silikonschnüre, 145 g

Art.-Nr. 17.138.141

Preis CHF* 16.00

*inkl. 7.70% MWST

Spielen Der Fächer ...und mehr

Bestellen Sie bequem in unserem E-Shop!
www.ingold-biwa.ch

Spielen

Jeder Fächer beinhaltet 36 Karten zum Aufbau der Spielfertigkeiten, des Spielverhaltens und der Spielfähigkeiten.

Zu unterschiedlichen Themen gibt es Übungsformen, Bewegungsabläufe, formulierte Ziele und Testformen zur Lernzielüberprüfung. Bildreihen, Übungsskizzen und witzige Zeichnungen erleichtern das Verständnis.

Ziele der Spielfächer

- Mit einer stufengerechten Unterrichtshilfe Spielfertigkeiten (Technik) und Verhaltensweisen (Taktik) vermitteln
- Lernzielorientierten Unterricht ermöglichen
- Qualitativ guten Sportunterricht ermöglichen

Prinzipien

- Vom Einfachen zum Schwierigen
- Aufbau nach EAG-Modell (erwerben - anwenden - gestalten)

Alle Formen sind mit entsprechenden Anpassungen sowohl in der Halle als auch im Freien spielbar.

Bibliografie

Fächer, 8,5x18 cm, vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden durch Plastikbuchschnur mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff
Autor: Dominik Owassapian
Illustrator: Leo Kühne
INGOLDVerlag

Preis CHF*

je 34.00

*inkl. 2.50% MWst

Hinweis

Die Fächer Basic und Medium sind auch in französischer Sprache erhältlich.



Spielen lernen Spielfächer Basic

Kapitel

- Laufen + Tragen
- Führen + Rollen
- Werfen + Fangen
- Schlagen + Schiessen
- Passen
- Prellen
- Spiele spielen

3. Auflage 2015
ISBN 978-3-03700-102-8

Art.-Nr. 20.102



Zusammen spielen Spielfächer Medium

Kapitel

- Dribbeln + Täuschen
- Werfen/Schiessen + Fangen
- Passen + Abfangen
- Rückschlagen
- Spiele lenken und denken

2. Auflage 2012
ISBN 978-3-03700-103-5

Art.-Nr. 20.103



Im Team spielen Spielfächer High

Kapitel

- Dribbeln + Täuschen
- Werfen/Schiessen + Fangen
- Angreifen
- Verteidigen
- Rückschlagen
- Kreativ spielen

1. Auflage 2006
ISBN 978-3-03700-104-2

Art.-Nr. 20.104



Anders spielen Spielfächer Top

Kapitel

- Koordinativ zaubern
- Schnell Raum gewinnen
- Flugbahnen einschätzen
- Denken und Lenken im Team
- Zum Touch-Down eiern
- Schnell gespielt

1. Auflage 2006
ISBN 978-3-03700-105-9

Art.-Nr. 20.105

Fussball



Fussball in der Schule

Das Erlernen und Üben von fussballtechnischen Fertigkeiten und Fähigkeiten im Sportunterricht wird dank der stufenübergreifenden Unterrichtshilfe erleichtert. Die Fächerkarten unterstützen verschiedene Lehr- und Lernformen. Der Unterricht kann lernzielorientiert gestaltet werden. Fundiert-einfach-klar-schnell ist das Motto des Fächers. Dadurch ermöglicht er praxisfreundliches Umsetzen der Inhalte in der Sportstunde. Fussball wird so sinnvoll und angepasst als Schulsport verankert.

Kapitel

- Ballführen und Täuschen
- Vorbereiten und Passen
- Schiessen und Treffen
- Koordinativ Fussball spielen
- Spiele spielen

Fächer, 8,5x18 cm, vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden durch Plastikbuchschrabe mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff, 1. Auflage 2008

Autor: Ronald Vetter
INGOLDVerlag/SVSS
ISBN 978-3-03700-119-6

Art.-Nr. 20.119

Preis CHF* 34.00

*inkl. 2.50% MWST

Unihockey



Unihockey basics

Spielentwicklung in Schule und Verein

Unihockey basics ist eine Rezeptsammlung, die dem Leitenden ermöglicht, spielerisch an der Entwicklung des Unihockey-Spiels zu arbeiten.

Zu jedem Übungsgebiet gibt es sinnvolle und bewährte Planungshilfen für den intensiven Unterricht.

Die Kontrollfragen auf der Übersichtsseite ermöglichen ein Auffinden niveaugerechter Übungen.

Die Übungsreihen richten sich nach dem Stufenlernmodell Erwerben-Anwenden-Gestalten. Zu den Übungsformen gibt es Vorschläge, wie sie erleichtert, erschwert und variiert werden können. Zu der Grundstufe jeder Übungsform ist ein Ziel formuliert, das mit einer Kontrollfrage überprüft werden kann. Die Rubrik Lern- und Bewegungshilfe gibt Tipps zur Bewegungsausführung. Unter Hinweis auf Regeln finden sich organisatorische Anregungen, taktische Beobachtungen oder regeltechnische Hilfen.

Lernkontrolle

Die Testformen dienen als Lernzielkontrolle für die einzelnen technischen Bewegungselemente.

Das Buch wird abgerundet mit Gedanken zu einer Spielphilosophie für die Schule, einer Regelübersicht und Materialtipps für die Schule.

Buch, 136 Seiten, 16x21,5 cm, farbig illustriert, broschiert, 2. Auflage 2010
Autor: Mark Wolf, Benedikt Beutler
INGOLDVerlag/SVSS
ISBN 978-3-03700-043-4

Art.-Nr. 20.043.0

Preis CHF* 38.95

*inkl. 2.50% MWST



Schwimmen Der Fächer ...und mehr

Bestellen Sie bequem in unserem E-Shop!
www.ingold-biwa.ch

U M1 M2 S1

Schwimmen



Schwimmen lernen Schwimmfächer Basics

Gut und sicher Schwimmen ist eine grundlegenden Fähigkeit, die im Kindesalter erworben werden soll. Der Unterricht stellt an die Lehrpersonen besondere Anforderungen.

Im ersten Kapitel werden die verschiedenen Aspekte des sicheren Schwimmunterrichtes thematisiert. Die weiteren Kapitel widmen sich den Kernelementen und den Kernbewegungen des Schwimmens.

Kapitel

- Gut und sicher schwimmen
- Sich ans Wasser gewöhnen
- Atmen
- Schweben und gleiten, antreiben
- Springen und tauchen
- Schwimmen lernen
- Schwimmend spielen

Fächer, 8,5x18 cm, vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden durch Plastikbuchschräube mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff, 1. Auflage 2014

Autor: Kathrin Heitz
INGOLDVerlag
ISBN 978-3-03700-291-9

Art.-Nr. 20.291

Preis CHF* **34.00**

*inkl. 2.50% MWSt



Richtig schwimmen Schwimmfächer Elements

Wenn die Kernbewegungen des Schwimmens beherrscht werden, sind die Voraussetzungen gegeben, die eigentlichen Schwimmstile zu erlernen. Auf den Bewegungsablaufkarten werden diese in Wort und Bild genau beschrieben. Die Übungs- und Spielformen tragen zur Sicherung und Ökonomisierung der Schwimmbewegungen bei. Die Testformen von swimsports.ch eignen sich bestens, um die erworbenen Fertigkeiten zu überprüfen.

Kapitel

- Auf's Schwimmen vorbereiten
- Kraul schwimmen
- Brustgleichschlag schwimmen
- Rückenkraul schwimmen
- Delfin schwimmen
- Ballspielen im Wasser
- Ins Wasser springen

Fächer, 8,5x18 cm, vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden durch Plastikbuchschräube mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff, 1. Auflage 2014

Autor: Kathrin Heitz
INGOLDVerlag
ISBN 978-3-03700-292-6

Art.-Nr. 20.292

Preis CHF* **34.00**

*inkl. 2.50% MWSt



Schwimmwelt



Schwimmwelt

Schwimmen lernen Schwimmtechnik optimieren

Grundlagenlehrmittel für den Schwimmsport. Das Buch bietet Ideen und Anleitungen, wie Schwimmunterricht und -training attraktiv und zielorientiert durchgeführt werden können. Anhand der Übungsbeispiele kann das Lernen im Schwimmsport im Hinblick auf eine optimale Schwimmtechnik ausgerichtet werden. Abbildungen veranschaulichen die Erläuterungen.

Buch, 304 Seiten, 21,3x28 cm, farbig illustriert, gebunden, 2. Auflage 2008
Autor: Michael Bissig, Corinne Gröbli, Lucas Amos, Stephan Cserépy
Schulverlag
ISBN 978-3-292-00337-9

Art.-Nr. 22.292.00337

Preis CHF* **60.40**

*inkl. 2.50% MWSt

Vom Einsteiger zum Könnler im Geräteturnen

Differenziert und variantenreich unterrichten

Die Lernkarten

Die Lernkarten bieten den Lernenden zahlreiche Möglichkeiten, auf ihrem ganz persönlichen Niveau an einem Kunststück zu arbeiten. In Lerngruppen oder paarweise arbeiten sie selbstständig oder mit Unterstützung des Lerncoaches an den einzelnen Elementen.

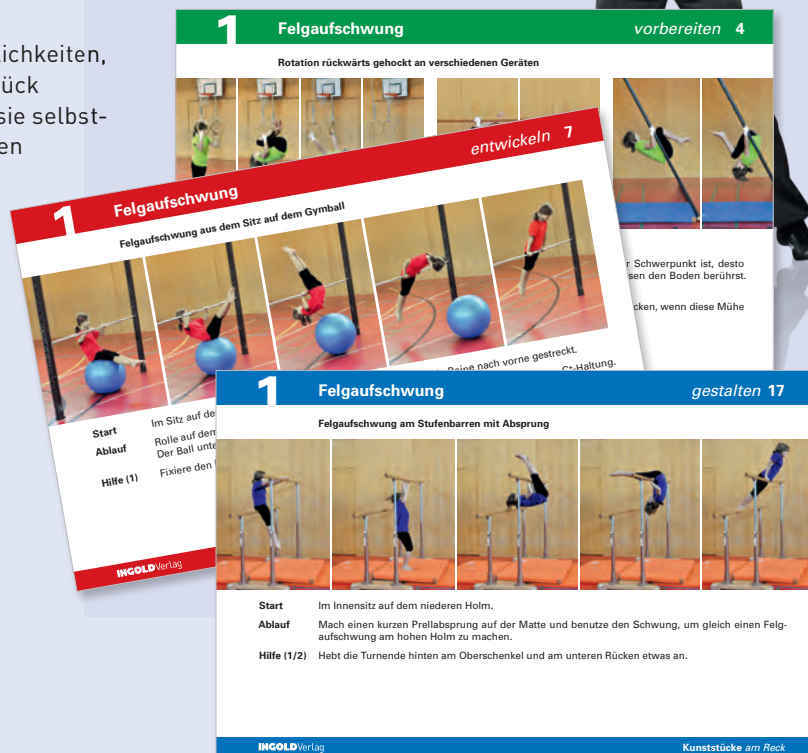
Der Begleitband

Der Begleitband gibt der Lehrperson einen Überblick über sämtliche Lernkarten. Er informiert zudem über die Zielsetzungen der einzelnen Karten und enthält Tipps und Ideen zur Begleitung des Lernprozesses. Ausserdem sind zu jedem Kunststück die häufigsten Fehlerbilder beschrieben und eine Auflistung zeigt, mit welchen Lernkarten diesen am besten entgegengewirkt werden kann.

Methodisches Konzept

Das Lehrmittel ist so aufgebaut, dass jedes Kunststück in drei Lernstufen erlernt werden kann:

- Das Kunststück vorbereiten
- Das Kunststück entwickeln
- Das Kunststück gestalten



	am Boden	am Reck	im Schwung	im Flug
Set Box 22,8×12,8×15,6 cm Lernkarten Registerkarten Begleitband je CHF 125.00	181 Lernkarten <ul style="list-style-type: none"> • Rolle vorwärts • Sprungrolle • Rolle rückwärts • Handstand • Handstand-Abrollen • Streuli (Rolle rückwärts durch den Handstand) • Rad • Überschlag vorwärts • Flick Flack (Überschlag rückwärts) ISBN 978-3-03700-202-5 Art.-Nr. 20.202	159 Lernkarten <ul style="list-style-type: none"> • Felgaufschwung • Felge rückwärts • Einspreizen eines Beines • Knieabschwung/ Knieaufschwung • Sitzumschwung rückwärts • Mühlumschwung vorwärts • Napoleon • Unterschwing • Grätschunterschwing ISBN 978-3-03700-203-2 Art.-Nr. 20.203	203 Lernkarten Schaukelringe: <ul style="list-style-type: none"> • Schaukeln im Hang • Rückschaukeln zum Niedersprung • Halbe Drehung • Beugehang • Sturzhang Barren: <ul style="list-style-type: none"> • Schwingen im Stütz • Schwingen zum Niedersprung • Oberarmstand • Oberarmrolle ISBN 978-3-03700-204-9 Art.-Nr. 20.204	150 Lernkarten <ul style="list-style-type: none"> • Strecksprung (Grundform der Freisprünge) • Sprungrolle • Salto vorwärts • Hocke (Grundform der Stützsprünge) • Radwende • Überschlag ISBN 978-3-03700-205-6 Art.-Nr. 20.205



Geräteturnen Der Fächer Lernkontrollen

Bestellen Sie bequem in unserem E-Shop!
www.ingold-biwa.ch

Geräteturnen

Das Turnen an Geräten kräftigt den Körper ganzheitlich und fördert die koordinativen Fähigkeiten. Drei Fächer bilden eine Aufbaureihe für das Geräteturnen in Schule und Verein.

Die Fähigkeiten und Fertigkeiten sind nicht an eine Altersstufe gebunden, sondern an körperliche Voraussetzungen.

Die Grundlage wird im **Fächer Basics** durch das Training von Kernposen und -bewegungen gelegt. Die einzelnen Elemente an den grossen Geräten werden im **Fächer Elements** erworben. Im **Fächer Specials** werden die freie Kombination der Elemente in Einzelübungsabläufen oder auch in Gruppenchoreografien gezeigt. Sie werden durch Akrobatikformen ergänzt.

Alle Übungsformen sind mit Bildern und Zeichnungen illustriert. Jedes Kapitel ist ergänzt mit einer Karte mit Testformen in drei Schwierigkeitsstufen. Das Kasten-Kernmodell auf der letzten Karte stellt den theoretischen Hintergrund übersichtlich dar.

Bibliografie

Fächer, 8,5x18 cm, vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden durch Plastikbuchschrabe mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff
Autor: Roland Brändli, Duri Meier
Illustrator: Philippe Schirm
INGOLDVerlag

Preis CHF* je **34.00**

*inkl. 2.50% MWSt

Hinweis

Die Fächer Basics und Elements sind auch in französischer Sprache erhältlich.



Geräteturnfächer Basics

Alle Übungsformen sind mit Bildern und Zeichnungen illustriert. Jedes Kapitel ist ergänzt mit einer Karte mit Testformen in drei Schwierigkeitsstufen. Das Kasten-Kernmodell auf der letzten Karte stellt den theoretischen Hintergrund übersichtlich dar.

Kapitel

- Kräftigen und Kernposen turnen
- Drehen und rollen
- Springen, fliegen, landen
- Schwingen, hängen, stützen
- Mit Geräten bauen

2. Auflage 2013
ISBN 978-3-03700-147-9

Art.-Nr. 20.147

Geräteturnfächer
Basics



Geräteturnfächer
Elements



Geräteturnfächer Elements

Die spezifischen Elemente werden in Bildreihen dargestellt. Die Knotenpunkte einer Bewegung sind auf den Bewegungsablauf-Karten aufgeführt. Testformen ergänzen jedes Kapitel.

Kapitel

- Rollen und springen am Boden
- Schwingen und stützen am Barren
- Hängen und drehen am Stufenbarren
- Drehen und stützen am Reck
- Schaukeln und schwingen an den Ringen
- Mit Sprunghilfen über Geräte fliegen

2. Auflage 2013
ISBN 978-3-03700-148-6

Art.-Nr. 20.148



Geräteturnfächer Specials

Im Fächer Specials werden die freie Kombination der Elemente in Einzelübungsabläufen oder auch in Gruppenchoreografien gezeigt. Sie werden durch Akrobatikformen ergänzt. Besonderes Gewicht wird auf Bewegungsverwandtschaften gelegt: Kernbewegungen kommen an verschiedenen Geräten in unterschiedlichen Elementen vor. Die ausgewählten Elemente weisen einen hohen Schwierigkeitsgrad auf.

Kapitel

- Auf-, um- und unterschwingen
- Felgen drehen
- Stemmen
- Kippen
- Überschlagen
- Partner- und Teamakrobatik
- Kooperieren und choreografieren
- Bewegungen kombinieren

1. Auflage 2010
ISBN 978-3-03700-149-3

Art.-Nr. 20.149

Lernkontrollen

In der Broschüre werden für die Geräte Boden, Schaukelringe, Reck (hoch und tief), Stufenbarren, Barren und Sprünge Elemente definiert, die zur Lernkontrolle dienen können. Die Elemente sind in drei Schwierigkeitsstufen eingeteilt. Für jedes Gerät gibt es eine Kopiervorlage für die Bewertung der ausgewählten Elemente. Die Auswahl lehnt sich eng an die Fächerreihe Geräteturnen an.

Damit die Übungen auch sinnvoll zusammengestellt werden können, sind die Elemente jedes Gerätes auf drei laminierten Karten im Format A4 je in den drei Schwierigkeitsstufen aufgelistet.



Lernkontrollen Geräteturnen Begleitbroschüre mit Elementlisten

Die Lernenden wählen aus verschiedenen Schwierigkeitsgraden Elemente aus und stellen ihre persönliche Übung zusammen. Nach festgelegten Kriterien wird die Übung bewertet und dient damit als Grundlage für eine begründete Benotung. Die Elementlisten dienen einerseits als Hilfe für die Auswahl, andererseits als Informationsblatt, auf welchen Fächerkarten entsprechende Aufbau- und Trainingsformen zu finden sind. In der praktischen Kunststoffmappe sind die Broschüre und 18 Elementlisten enthalten.

Karten, 24 Seiten, 21x29,7 cm, Broschüre geheftet, Karten lose Blattsammlung, laminiert, 1. Auflage 2011
 Autor: Beatrice Imhof
 INGOLDVerlag
 ISBN 978-3-03700-186-8

Art.-Nr. 20.186

Preis CHF* 47.50

*inkl. 2.50% MWSt

Lernkontrollen Geräteturnen Elementlisten

Die 18 Elementlisten können einzeln bezogen werden, da in der Phase der Übungszusammenstellung und in der Trainingsphase intensiv mit diesen Karten gearbeitet wird. Je nach Gruppengröße ist eine Karte pro Gerät und Schwierigkeitsstufe zu wenig.

Karten, 21x29,7 cm, laminiert, lose Blattsammlung in Plastikhülle, 1. Auflage 2011
 Autor: Beatrice Imhof
 INGOLDVerlag
 ISBN 978-3-03700-187-5

Art.-Nr. 20.187

Preis CHF* 25.90

*inkl. 7.70% MWSt

Elementliste

Elementliste | Reck

mittel

Gerätefächer Basics: Schwingen, hängen, stützen
Gerätefächer Elements: Drehen und Stützen am Reck
Gerätefächer Specials

ELEMENTE MITTEL

Hüftschwung
Kippe oder Vorlaufkippe mit Hilfe
Hüftschwung mit Hilfe
Knieab-/Knieaufschwung
Multab-/Kippaufschwung mit Hilfe
Knieaufschwung mit Hilfe
Multaufschwung mit Hilfe
Seitwärts drehen um Grätschstütz (Mehrsch. 1-3)
Pendel mit Hilfe

(Zusätzliche Elemente können bei bestimmten Alters- / Leistungsstufen)

	BASICS	ELEMENTS	SPECIALS
Hüftschwung	19B, 21AB, 23B	3A, 2A	
Kippe oder Vorlaufkippe mit Hilfe	19A, 20A, 23B	15AB, 13B	
Hüftschwung mit Hilfe	19B, 22A	3B, 2A	
Knieab-/Knieaufschwung		1&A, 13B	
Multab-/Kippaufschwung mit Hilfe		1&A, 2A	
Knieaufschwung mit Hilfe		2A	
Multaufschwung mit Hilfe		1&B, 13B	
Seitwärts drehen um Grätschstütz (Mehrsch. 1-3)		1&B, 2A	
Pendel mit Hilfe		1&B, 2A	
			3A, 2A
			7MB, 7B

ALLE GERÄTETURNEN: RECK TIEF

VORNAME: *Nicole*

KLASSE:

NOTE: **4,2**

ELEMENTE MITTEL

ELEMENTE SCHWERIG

EIGENE ÜBUNG

Schwungübungen (L&S)

A. Trunk 1-4

B. Zwerchmuskel (L&S / A&S / B&S)

Hand 1-4

WUOLP WOLP

LERNKONTROLLE GERÄTETURNEN: RECK TIEF

NAME: Wernli VORNAME: Nicole KLASSE: _____

NOTE: 4.2

ELEMENTE LEICHT	ELEMENTE MITTEL	ELEMENTE SCHWIERIG	EIGENE ÜBUNG	PUNKTE
Reck-Bewertung ausführen	Hüftschwung	Kippe oder Vorlaufkippe	<u>Sprung 2. Stufe</u>	<u>3</u>
Stütz zum Sitz	Kippe oder Vorlaufkippe mit Hilfe	Hüftschwung	<u>Hüftschwung in 3. M</u>	<u>2</u>
Hüftschwung mit Hilfe	Hüftschwung mit Hilfe	Multab-/Kippaufschwung	<u>Stütz-Bewertung</u>	<u>4</u>
Sitz Überspringen 2 Sprünge	Knieab-/Knieaufschwung	Knie- oder Multaufschwung	<u>Knieab-/Knieaufschwung</u>	<u>2</u>
Knieab-/Knieaufschwung mit Hilfe	Multab-/Kippaufschwung mit Hilfe	Pendel	<u>Hüftschwung in 1. M</u>	<u>3</u>
Sprünge Überspringen 2 Sitz	Knie- oder Multaufschwung mit Hilfe	Tauscher		<u>2</u>
Sitz zwischen Knieab-Stütz/Sitz	Multab 1x	großer Nabel aus Sitz		<u>2</u>
Glockenschwung mit Hilfe (4x)	Pendel mit Hilfe	Unterschwung aus Sitz		<u>3</u>
Kleiner Nabel aus Sitz	Tauscher mit Hilfe	Glockenschwung		<u>2</u>
Multüberschlag mit Hilfe	Multüberschlag	Unterschwung mit Nabel Di		<u>2</u>
Hüftschwung vorwärts aus Sitz	Glockenschwung (4x)			<u>2</u>
Hüftschwung vorwärts 2 Sprünge	Kleiner Nabel aus			<u>2</u>
Unterschwung mit Hilfe	Unterschwung			<u>2</u>

PUNKTE: 14 2 2 3 2 1 = 42

NOTE: 4.2

A: Bewertung Technik pro Element: 1= ungenügend 2=genügend 3=gut 4=sehr gut
 B: Zusatzpunkte bei Bewertung A 3/4: 1=0 / 2=1 / 3=2
 C: Ausführung Übung (Körperhaltung): 1= ungenügend 2=genügend 3=gut 4=sehr gut
 D: Übungszusammenstellung: 1= ungenügend 2=genügend 3=gut 4=sehr gut

Lernkontrolle

Kin-Ball Der Fächer Material

Bestellen Sie bequem in unserem E-Shop!
www.ingold-biwa.ch



Kin-Ball

Kin-Ball, das Spiel mit drei Mannschaften. Der Fächer erklärt die Spielidee und bietet einen systematischen Aufbau mit Übungs-, Spiel- und Testformen.

Kapitel

- Spielidee und Regeln verstehen
- Kontrollieren und Manipulieren
- Schlagen und Angreifen
- Verteidigen und Kontrollieren
- Spiel entwickeln
- Taktisch agieren
- Mit Omnikin-Bällen spielen

Fächer, 8,5x18 cm, vierfarbig, illustriert, zu einem Fächer verbunden durch Plastikbuchschrabe mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff, 1. Auflage 2012

Autor: Zoe Marci

INGOLDVerlag

ISBN 978-3-03700-210-0

Art.-Nr. 20.210

Preis CHF*

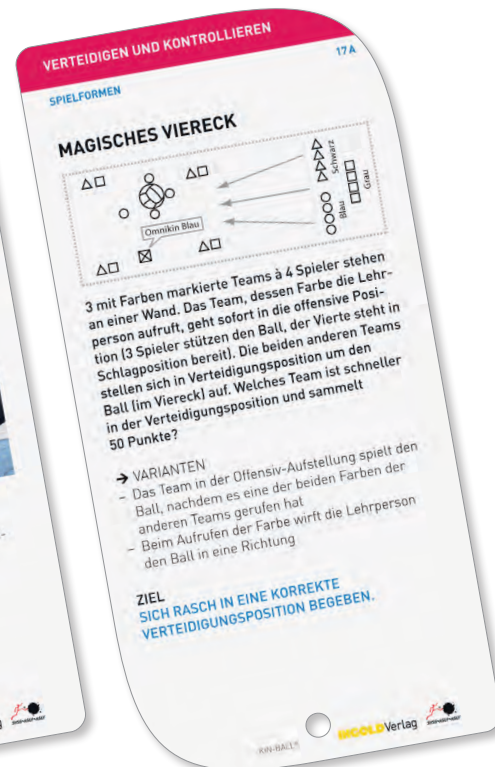
34.00

*inkl. 2.50% MWST



Hinweis

Der Fächer ist auch in französischer Sprache erhältlich.



Fächer «Kin-Ball»

M2 S1 S2

Bälle Kin-Ball



Kin-Ball Sport, schwarz

Offizieller Spielball für Kin-Ball, ø 122 cm

Art.-Nr. 17.136.9300

Preis CHF* 308.00

*inkl. 7.70% MWSt

Kin-Ball Sport, hellgrau

Offizieller Spielball für Kin-Ball, ø 122 cm

Art.-Nr. 17.136.9301

Preis CHF* 299.00

*inkl. 7.70% MWSt

Kin-Ball Sport, rosa

Offizieller Spielball für Kin-Ball, ø 122 cm

Art.-Nr. 17.136.9302

Preis CHF* 299.00

*inkl. 7.70% MWSt



Kin-Ball Sport, blau

Offizieller Ball für Spiele im Freien, ø 102 cm

Art.-Nr. 17.136.9310

Preis CHF* 208.00

*inkl. 7.70% MWSt



Kin-Ball Sport, rot

Offizieller Ball für Training im Freien und Spiel mit Kindern, ø 84 cm

Art.-Nr. 17.136.9311

Preis CHF* 136.00

*inkl. 7.70% MWSt

Kin-Ball, Ersatz-Innenball, ø 122 und ø 102 cm

Art.-Nr. 17.136.9320

Preis CHF* 48.00

*inkl. 7.70% MWSt

Kin-Ball, Ersatz-Innenball, ø 84 cm

Art.-Nr. 17.136.9321

Preis CHF* 22.00

*inkl. 7.70% MWSt

M2 S1 S2

Hilfsmittel



Kin-Ball, 3x4 Kennzeichnungswesten blau/grau/schwarz

Je vier Kennzeichnungswesten in den offiziell üblichen Spiel-farben für Kin-Ball (blau, grau und schwarz). Einheits-grösse

Art.-Nr. 17.136.9330

Preis CHF* 95.00

*inkl. 7.70% MWSt



Kin-Ball Sport, Resultatsanzeigetafel

Dreiteilige Resultate-Anzeigetafel in den offiziell üblichen Spiel-farben für Kin-Ball (blau/grau/schwarz). Zahlen 1-99

Art.-Nr. 17.136.9331

Preis CHF* 168.00

*inkl. 7.70% MWSt

U M1 M2 S1 S2

Bälle Omnikin



OMNIKIN SIX, Set von 6 Bällen

Sechs Bälle in sechs verschiedenen Farben, ø 46 cm.

Art.-Nr. 17.136.9340

Preis CHF* 324.00

*inkl. 7.70% MWSt



OMNIKIN SOCCER

ø 36 cm, mit Innenball

Art.-Nr. 17.136.9341

Preis CHF* 67.00

*inkl. 7.70% MWSt



OMNIKIN VOLLEY

ø 41 cm, mit Innenball

Art.-Nr. 17.136.9343

Preis CHF* 67.00

*inkl. 7.70% MWSt



OMNIKIN BASKET

Basketball, mit Innenball, ø 51 cm.

Art.-Nr. 17.136.9345

Preis CHF* 67.00

*inkl. 7.70% MWSt



OMNIKIN ULTRA 24

Spielball, mit Innenhülle, ø 61 cm.

Art.-Nr. 17.136.9347

Preis CHF* 67.00

*inkl. 7.70% MWSt



OMNIKIN SUPER (Rugby)

OMNIKIN Rugby-Ball, Länge 51 cm.

Art.-Nr. 17.136.9349

Preis CHF* 67.00

*inkl. 7.70% MWSt

OMNIKIN, Ersatz-Innenball für Bälle ø 36 und 41 cm

Art.-Nr. 17.136.9371

Preis CHF* 25.00

*inkl. 7.70% MWSt

OMNIKIN, Ersatz-Innenball für Bälle ø 46 cm

Art.-Nr. 17.136.9373

Preis CHF* 9.00

*inkl. 7.70% MWSt

OMNIKIN, Ersatz-Innenball für Bälle ø 51 und 61 cm

Art.-Nr. 17.136.9375

Preis CHF* 9.00

*inkl. 7.70% MWSt

OMNIKIN, Ersatz-Innenball für SUPER Ball (Rugby)

OMNIKIN, Ersatz-Innenball für SUPER Ball (Rugby), Länge 51 cm.

Art.-Nr. 17.136.9377

Preis CHF* 21.00

*inkl. 7.70% MWSt

Kin-Ball, das Spiel mit drei Mannschaften



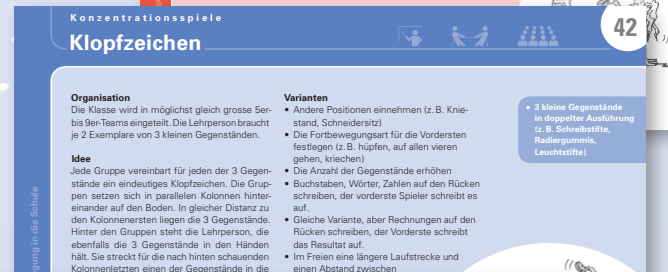
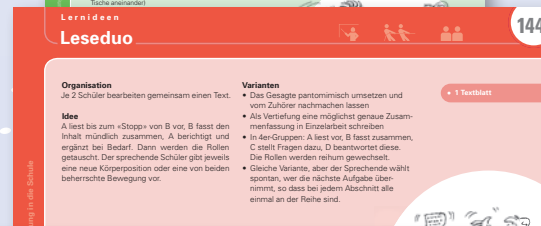
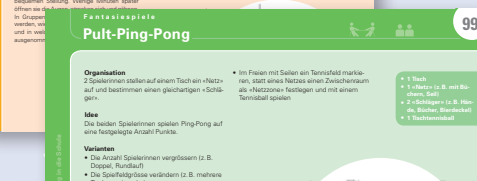
neu

Eine Kiste voller Bewegungsideen

Bewegung in die Schule

Auf 160 Karten, eingeteilt in acht Themen, präsentiert Patrick Fust sein «Best-of» von Ideen für regelmässige Bewegungs- und Entspannungssequenzen sowie bewegte Lernformen im Schulalltag.

«Mit Spiel und Spass zu bewegtem Unterricht» lautet dabei das Credo – egal, ob im Schulzimmer oder im Freien, individuell, in der Gruppe oder mit der ganzen Klasse. Sämtliche Spiel- und Übungsformen haben sich auf allen Stufen von der 1. bis zur 9. Klasse bewährt.



Bewegung in die Schule

Box, 23,4 x 12,8 x 16 cm,
8 Register, 160 Ideenkarten,
Begleitheft, illustriert

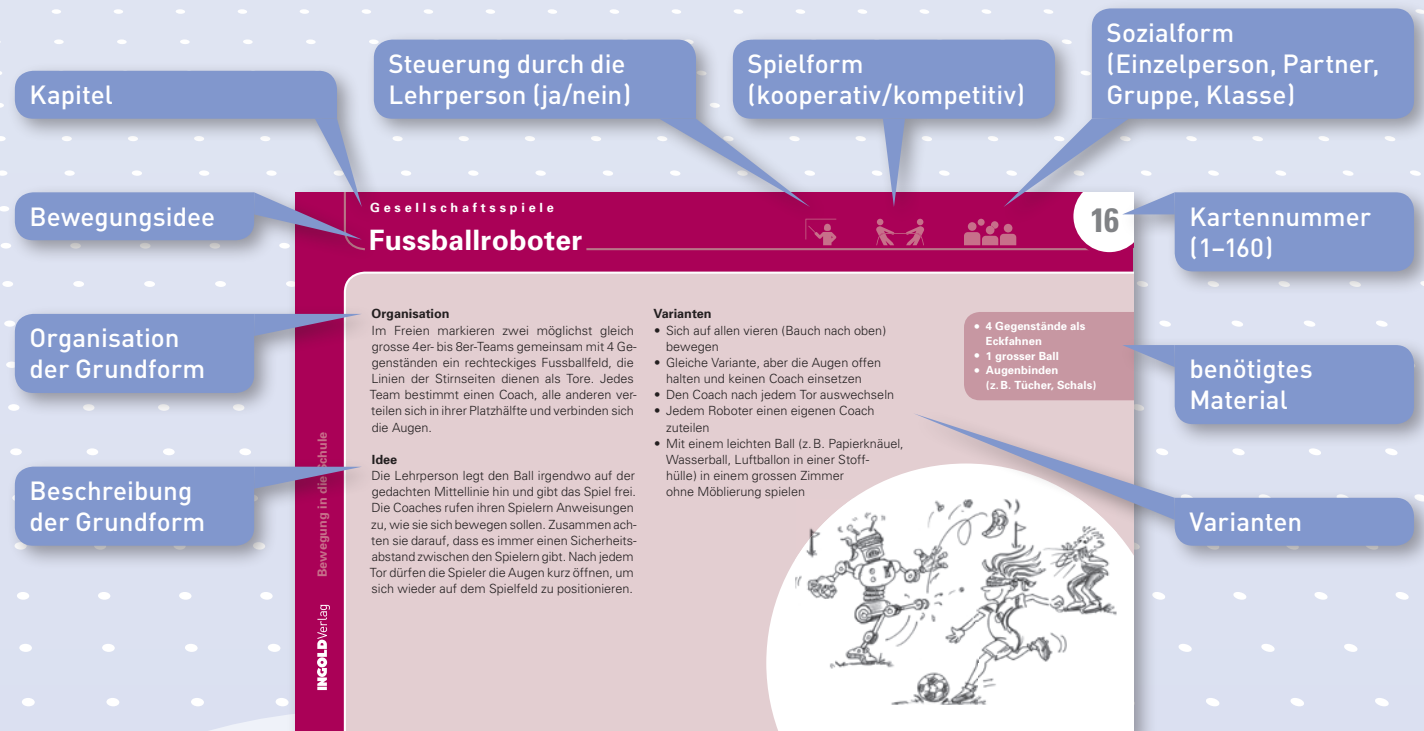
Autor: Patrick Fust
Illustrator: Leo Kühne

ISBN 978-3-03700-296-4

Art.-Nr. 20.296

Preis CHF 125.00

Aufbau der Ideenkarten



Themenübersicht

Gesellschaftsspiele

Konzentrationsspiele

Fantasiespiele

Beruhigungsübungen

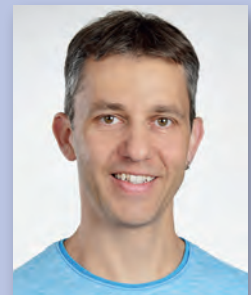
Geschicklichkeitsspiele

Schauspiele

Kunststücke

Lernideen

Der Autor



Patrick Fust ist Lehrer an der Sekundarschule Teufen AR und seit 2007 Weiterbildner im Bereich «Bewegte Schule» für Lehrpersonen und Eltern von 4- bis 16-Jährigen. Er leitet vor allem schulinterne Kurse, engagiert sich aber auch bei «Schule bewegt» sowie in weiteren nationalen und kantonalen Projekten.

Hinweis

Der Autor bietet Holkurse an. (siehe INGOLDPraxis S. 51)

bewegen & lernen Der Fächer

Bestellen Sie bequem in unserem E-Shop!
www.ingold-biwa.ch



Lernen in Bewegung

Während ein Grossteil der Klasse am Pult arbeitet, balancieren einige Schülerinnen und Schüler auf Rollen, jonglieren mit Tüchern oder Bällen und lesen dazu einen Text. Lernen in Bewegung lässt die Kinder mit Freude am Unterricht teilnehmen. Eine gesunde Körperhaltung, ein hohes Konzentrationsvermögen, geschärfte Sinne und eine gute schulische Leistung schauen für die Schülerinnen und Schüler dabei heraus.



Lernen in Bewegung - Fächer

Der Fächer gibt Rezepte, wie Lernen in Bewegung in den täglichen Unterricht erfolgreich eingebaut werden kann. Das Einstiegskapitel «Aktivieren und Konzentrieren» regt an, sich zu entspannen und kleine Bewegungsaufgaben konzentriert durchzuführen. Der Lernstoff wird in den folgenden Kapiteln in Bewegung geübt und automatisiert.

Kapitel

- Aktivieren und Konzentrieren
- Gehen und Balancieren
- Rhythmisch Hüpfen und Springen
- Im Gleichgewicht bleiben
- Jonglieren und Koordinieren

Auf jeder Karte findet man Informationen über geeignete Lerninhalte, die mit der geschilderten Bewegung verknüpft werden können. Vor dem Verknüpfen von Bewegungen mit dem Lerninhalt müssen die motorischen Fertigkeiten aufgebaut werden.

Werkanleitungen zum Herstellen des Materials finden sich auf der Homepage www.ingoldverlag.ch.

Fächer, 8,5x18 cm, vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden durch Plastikbuchschräube mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff, 1. Auflage 2007

Autor: Selina Müller, Katrin Osterwalder
INGOLDVerlag
ISBN 978-3-03700-114-1

Art.-Nr. 20.114

Preis CHF* **34.00**

*inkl. 2.50% MWSt

Lernen in Bewegung - DVD

Primarlehrer Eduard Buser, Biberist, liess viele Jahre bewegte Unterrichtssequenzen in den Schulalltag einfließen. Die DVD dokumentiert diese Arbeit. Sie enthält drei Beiträge: Einen DOK-Film, eine Musterlektion und Übungssequenzen.

Der DOK-Film erläutert die Problematik des Bewegungsmangels und welche Lösungsansätze «Lernen in Bewegung» dazu bietet.

Die Musterlektion ermöglicht einen Einblick in den angewandten bewegten Unterricht. Es wird gezeigt, wie die Übungen mit einfachsten Hilfsmitteln pädagogisch umgesetzt werden können.

Der dritte Beitrag illustriert den Aufbau von Übungssequenzen mit Stab, Balken, Jonglierbällen und -tüchern, Pedalo, Rolle, Kreisel, Wippe und Einrad.

DVD, 1. Auflage 2007
INGOLDVerlag
ISBN 978-3-03700-113-4

Art.-Nr. 17.119.113

Preis CHF* **39.65**

*inkl. 7.70% MWSt

Lernen in Bewegung - Bundle

Der Fächer Lernen in Bewegung und die DVD sind zu einem Spezialangebot vereint. Der Fächer gibt Rezepte, wie Lernen in Bewegung erfolgreich im Unterricht eingebaut werden kann. Die DVD zeigt eine Musterlektion und Übungssequenzen.

Fächer + DVD, 1 Fächer Lernen in Bewegung und 1 DVD in Folie eingeschweisst, 1. Auflage 2007
INGOLDVerlag
ISBN 978-3-03700-115-8

Art.-Nr. 20.115

Preis CHF* **58.70**

*inkl. 7.70% MWSt

bewegen & lernen sitzen & stabilisieren

Bestellen Sie bequem in unserem E-Shop!
www.ingold-biwa.ch

Original Swissball

Der Swissball eignet sich einerseits als Sitzgelegenheit, andererseits als Trainingsgerät. Beide Funktionen sind vereint und stärken so den Rumpf und wirken gezielt dem statischen Sitzen entgegen. Der Sicherheitsstandard BRQ garantiert, dass der Ball nicht platzen kann.



Original Swissball, ø 45 cm

Geeignet für Taillenhöhe 55 cm.

ø 45 cm, Ball nach Sicherheitsstandard BRQ, silber

Art.-Nr. 17.136.95.38

Preis CHF* 32.55

*inkl. 7.70% MWSt

Original Swissball, ø 55 cm

Geeignet für Taillenhöhe 56-65 cm.

ø 55 cm, Ball nach Sicherheitsstandard BRQ, rot

Art.-Nr. 17.136.95.28

Preis CHF* 32.55

*inkl. 7.70% MWSt

Original Swissball, ø 65 cm

Geeignet für Taillenhöhe 66-75 cm.

ø 65 cm, Ball nach Sicherheitsstandard BRQ, blau

Art.-Nr. 17.136.95.29

Preis CHF* 36.65

*inkl. 7.70% MWSt

Original Swissball, ø 75 cm

Geeignet für Taillenhöhe 81-90 cm.

ø 75 cm, Ball nach Sicherheitsstandard BRQ, gelb

Art.-Nr. 17.136.95.30

Preis CHF* 44.10

*inkl. 7.70% MWSt



Ballschale, ø 47 cm

ø 47 cm, Ballschale aus Kunststoff

Art.-Nr. 17.136.99.35

Preis CHF* 36.00

*inkl. 7.70% MWSt



Disc'O'Sit junior, ø 32 cm

Aufblasbares Balancierkissen, einseitig mit Noppen, die andere Seite glatt; ø 32 cm, rot, belastbar bis max. 200 kg

Art.-Nr. 17.136.89.12

Preis CHF* 37.80

*inkl. 7.70% MWSt



bewegen & lernen balancieren & reagieren

Bestellen Sie bequem in unserem E-Shop!
www.ingold-biwa.ch

Balancieren und reagieren

Balancieren fördert die Koordination und den Gleichgewichtssinn. Zudem wird die Rumpfstabilität verbessert, welche für Jung und Alt bei Alltagstätigkeiten wie zum Beispiel Gehen, Fahrradfahren oder Treppensteigen von grosser Bedeutung ist. Balancieren braucht sehr viel Konzentration. Kinder kommen zur Ruhe und finden neben dem äusseren auch das innere Gleichgewicht.

Mit den Balancier-Materialien können diese Fähigkeiten mit wenig Aufwand und fast überall trainiert werden.



Starterset «Im Gleichgewicht»

1 Halbschalenset 5 Schalen (ø 10/12/15/17/20 cm), 1 Rollenset 35 cm (5 Rollen), 2 Rola Bola Bretter, 2 Semorondo, 1 Balancierspule.

6-8 Schülerinnen und Schüler können gleichzeitig auf unterschiedlichen Bewegungsgeräten ihr Gleichgewicht üben.

1 Halbschalenset, 1 Rollenset, 2 Rola Bola Bretter, 2 Semorondo, 1 Balancierspule.

Art.-Nr. 17.139.505

Preis CHF* **290.00**

*inkl. 7.70% MWSt



Starterset «Balancieren»

2 Balancierbalken Esche 7x7x200 cm, 1 Rollenset 7/14/21/28 cm (je fünf Rollen). Balanciert wird auf den Balken oder stehend auf den Rollen. In Kombination kann der Balken mit je zwei aufgestellten Rollen als Unterlage erhöht werden.

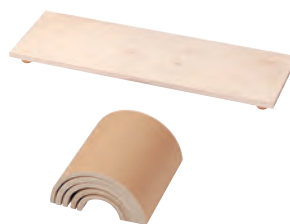
■ Bei Sendungen mit diesem Artikel betragen die Transportkosten CHF 19.00, sofern der Warenwert zusammen mit der übrigen Ware nicht CHF 500.00 erreicht.

2 Balancierbalken, 1 Rollenset

Art.-Nr. 17.139.510

Preis CHF* **195.75**

*inkl. 7.70% MWSt



Rola Bola - Brett mit Halbschalenset

1 Rola Bola Brett mit einem Halbschalenset (5 Halbschalen, ø 10/12/15/17/20 cm). Ideal für die ersten Versuche auf dem Rola Bola Brett.

5 Halbschalen (ø10/12/15/17/20 cm), 1 Rola Bola Brett

Art.-Nr. 17.139.011

Preis CHF* **54.50**

*inkl. 7.70% MWSt

Starterset «Rola Bola»

2 Rola Bola Bretter mit einem Halbschalenset (5 Halbschalen, ø 10/12/15/17/20 cm) und einem Rollenset 35 cm (5 Rollen). Nach den ersten erfolgreichen Versuchen mit dem Rola Bola Brett auf den Halbschalen, wird das Balancieren mit dem Brett auf den Rollen geübt.

2 Rola Bola Bretter, 1 Halbschalenset, 1 Rollenset

Art.-Nr. 17.139.515

Preis CHF* **116.00**

*inkl. 7.70% MWSt





Balancierspule 400

Speziell konzipierte Sperrholzspule, zusätzlich verstärkt, ohne unnötige Aussparungen. Zum Balancieren im Sitzen oder im Stehen.

Sperrholz-Spule

Art.-Nr. 17.139.005

Preis CHF* **56.00**

*inkl. 7.70% MWSt



Rola Bola - Brett

Aus Tannenholz, Brett 19,5x59 cm, Oberfläche natur, Kanten und Ecken abgerundet, 4 Holzknoppen für mehr Sicherheit.

19,5x59 cm, Brett Tannenholz, Ecken abgerundet

Art.-Nr. 17.139.010

Preis CHF* **39.00**

*inkl. 7.70% MWSt



Balancierbalken

Balken aus Eschenholz 7x7x200 cm. Kann gut mit dem Rollenset kombiniert werden, um den Balancierbalken zu erhöhen.

■ Bei Sendungen mit diesem Artikel betragen die Transportkosten CHF 19.00, sofern der Warenwert zusammen mit der übrigen Ware nicht CHF 500.00 erreicht.

7x7x200 cm, Eschenholz

Art.-Nr. 17.139.015

Preis CHF* **79.00**

*inkl. 7.70% MWSt



Halbschalenset

5 Halbschalen mit verschiedenen Durchmesser (ø 10/12/15/17/20 cm).

ø 10/12/15/17/20 cm, Karton

Art.-Nr. 17.139.020

Preis CHF* **21.00**

*inkl. 7.70% MWSt



Rollenset

Je 5 Rollen in vier verschiedenen Höhen: 7/14/21/28 cm. Die Rollen können als Unterlage für den Balancierbalken oder für die Rola Bola Bretter verwendet werden. Je grösser der Rollendurchmesser, desto schwieriger ist das Balancieren (ø 10/12/15/17/20 cm).

Höhen 7/14/21/28 cm, ø 10/12/15/17/20, Karton

Art.-Nr. 17.139.031

Preis CHF* **59.50**

*inkl. 7.70% MWSt



5 Rollen

Set mit fünf Rollen, je 35 cm hoch. Die Rollen können zum Balancieren mit und ohne Rola Bola Brett oder zum Erhöhen des Balancierbalkens verwendet werden (ø 10/12/15/17/20 cm).

Höhe 35 cm, ø 10/12/15/17/20 cm, Karton

Art.-Nr. 17.139.030

Preis CHF* **29.50**

*inkl. 7.70% MWSt



Semorondo Balancierscheibe

Balancierkreisel aus Eschenholz, einseitig gewölbt, beidseitig anwendbar, ca. ø 28 cm, Höhe 4,5 cm. Ideal auch zur Stärkung der Fussmuskulatur.

Kreisel Eschenholz, Höhe 4,5 cm, ø 28 cm

Art.-Nr. 17.139.001

Preis CHF* **69.00**

*inkl. 7.70% MWSt



Balancierstab, 5 Stück

Geschicklichkeit und Balancieren. Fördert die Konzentration und die Feinmotorik. Set à 5 Stück, ø 15 mm

Set à 5 Stück, Holz, Länge 1 m

Art.-Nr. 17.000.001

Preis CHF* **15.10**

*inkl. 7.70% MWSt



Slackline-Set Slack'n School, Indoor

Beschreibung siehe Seite 5.

Länge 10 m, Bandbreite 30 mm; 2 Rundschlingen, Ratsche und Ratschenschutz; 100% Polyester; Gewicht 2450 g

Art.-Nr. 17.90.65804

Preis CHF* **149.00**

*inkl. 7.70% MWSt

Slackline-Set Elephant® Wing 3.5, Outdoor

Beschreibung siehe Seite 5.

Gesamtlänge 15 m; Länge Slacklineband 12,5 m; Länge Ratschenband 2,5 m; Breite Slackband 35 mm; Gewicht 2200 g; belastbar bis 120 kg.

Art.-Nr. 17.90.28400

Preis CHF* **129.00**

*inkl. 7.70% MWSt



Pedalo Classic Reifen schwarz

Der Klassiker der Pedalo-Gleichgewichtstrainer. Ideales Einsteigergerät für Kinder und Erwachsene. Die Trittfläche von 30x14 cm bietet Platz für eine Person. Das Pedalo Classic ist ein Ganzkörpertrainingsgerät zur Verbesserung der Haltungs- und Bewegungskoordination. Das Fahren auf dem Pedalo simuliert das Gehen und fordert den fließenden Lastwechsel zwischen linkem und rechtem Bein. Infolge dessen verbessert sich das Reaktionsvermögen, die Beinachsenstabilität und somit die Gangsicherheit.

44x37x22 cm, 6,2 kg, belastbar bis 200 kg

Art.-Nr. 17.144.552001

Preis CHF* **179.00**

*inkl. 7.70% MWSt



Pedalo Sport - Reifen schwarz

Drehbare Trittflächen von je 6x14 cm erhöhen den Schwierigkeitsgrad gegenüber dem Pedalo Classic und trainieren zusätzlich die Sprunggelenksstabilität. Mit dem Pedalo Sport kann man Gleichgewicht, Reaktionsvermögen und der Haltungs- und Bewegungskoordination trainieren.

37,5x22x22 cm, 2,8 kg, belastbar bis 120 kg

Art.-Nr. 17.144.551001

Preis CHF* **89.00**

*inkl. 7.70% MWSt



Pedalo Slalom

Das eingebaute Differential ermöglicht eine stufenlose Einstellung der Lenkfähigkeit vom nur Geradeausfahren bis zum Kurvenfahren. Das Kurvenfahren wird eingeleitet entweder durch Oberkörperschwung oder durch Fixierung des Oberkörpers und Drehimpuls in der Hüfte.

37,5x22x22 cm, 3,6 kg, drehbare Trittfläche, belastbar bis 100 kg

Art.-Nr. 17.144.553600

Preis CHF* **139.00**

*inkl. 7.70% MWSt



Pedalo Rola Bola Sport

Das rollende Spiel mit dem Gleichgewicht. Nur über die Verlagerung des Körpergewichtes bis hin zur Balance kann die Rolle kontrolliert und die Standfläche spielend gedoppelt werden. Gummistopper an den Enden verhindern ein unkontrolliertes Abrutschen des Balancebrettes und ermöglichen ein weiches Aufsetzen.

60x35x2 cm, natur lackiert, Kanten und Ecken abgerundet, 4 Gummistopper an den Enden, Antirutsch-Aufkleber.

Rolle 10x35 cm; belastbar bis 120 kg, Gewicht 4,8 kg.

Art.-Nr. 17.144.653144

Preis CHF* **93.00**

*inkl. 7.70% MWSt



Pedalo Rola Bola Fun

Frisch und dynamisch mit einer taillierten Standfläche präsentiert sich das gestylte Pedalo Rola Bola Fun. Vier Gummistopper, ein Anti-Rutsch-Motivdruck und die gummierte Holz-Laufrolle bieten höchste Sicherheitsmerkmale eines Qualitätsproduktes.

60x35x1,5 cm, Taillierte Standfläche, 4 Gummistopper an den Enden, Anti-rutsch-Motivdruck, gummierte Holzlaufrolle 10x35 cm.

Standfläche grün, belastbar bis 120 kg, Gewicht 3,6 kg.

Art.-Nr. 17.144.1500

Preis CHF* **89.00**

*inkl. 7.70% MWSt

bewegen & lernen hüpfen & rhythmisieren

Bestellen Sie bequem in unserem E-Shop!
www.ingold-biwa.ch



Springseil, 3m

Springseil, zweifarbig, aus Polypropylen,
3 m

Art.-Nr. 17.136.4707

Preis CHF* **6.55**

*inkl. 7.70% MWSt



Springseil am Meter

Springseil rot, aus Polypropylen,
Preis pro Meter

Art.-Nr. 17.136.470801

Preis CHF* **3.25**

*inkl. 7.70% MWSt



Speed Rope, 270 cm

Springseil für Ropeskipping, aus Poly-
urethan, Seillänge individuell einstellbar.

Länge 270 cm

Art.-Nr. 17.136.9120

Preis CHF* **8.70**

*inkl. 7.70% MWSt



Corweb POLY - 3 Bahnen, inkl. Tragtasche, 2 Sets

Koordinationsgitter für Koordinations- und
Hüpfaufgaben.

150x450 cm, 3x10 Felder (zusammenge-
steckt 150x900 cm, 3x20 Felder). Geeignet
für drinnen und draussen, rutschfest.
In Tragtasche.

2 Sets à 3 Bahnen

Art.-Nr. 17.136.9168

Preis CHF* **234.35**

*inkl. 7.70% MWSt

Corweb Poly - 3 Bahnen, 1 Set

Koordinationsgitter für Koordinations- und
Hüpfaufgaben. 1 Set à 3 Bahnen.

150x450 cm, 3x10 Felder. Geeignet für
drinnen und draussen, rutschfest.

1 Set à 3 Bahnen

Art.-Nr. 17.136.9168.1

Preis CHF* **128.40**

*inkl. 7.70% MWSt



Koordinationsleiter

Ideal für Koordinationstraining, Lauf- und
Sprintübungen. 12 bruchfeste Sprossen
sind mit strapazierfähigen Gurtbändern
verbunden. Die Abstände zwischen den
Sprossen sind anpassbar.

Breite 0,5 m; Länge 6 m;
inkl. Transporttasche

Art.-Nr. 17.155.20

Preis CHF* **49.50**

*inkl. 7.70% MWSt

bewegen & lernen jonglieren & differenzieren

Bestellen Sie bequem in unserem E-Shop!
www.ingold-biwa.ch

Jonglieren

Jonglieren als Projekt im Klassenzimmer, im Schulhaus oder für sich allein.

Das Heft teilt den Lernprozess in kleine Lerneinheiten auf und führt so sicher zum faszinierenden Ziel: Jonglieren mit drei bis vier Bällen. Raffinierte Tricks ergänzen das «normale» Jonglieren.

Mit dem persönlichen Heft kann jede Schülerin ihren Lernfortschritt dokumentieren.

Das Heft wird ergänzt durch verschiedene Materialangebote wie Tücher oder Bälle.



Jonglieren - Lernheft

Der Lernprozess «Jonglieren» ist in sinnvolle Lernschritte aufgeteilt. Der systematische Aufbau vom Wurf eines Balles bis zum Jonglieren mit vier Bällen ist für Schüler verständlich dargestellt. Fotos zeigen den Ablauf und jede Übung ist im Text erklärt. Die Rückseite des Heftes ist als übersichtliche Lernstand-Kontrolle gestaltet.

Heft, 48 Seiten, 12,5x19 cm, geheftet,
2. Auflage 2014
Autor: Martin Graber
INGOLDVerlag
ISBN 978-3-03700-176-9

Art.-Nr. 20.176

Preis CHF*	12.50
-------------------	--------------

*inkl. 2.50% MWSt

Jonglieren Lernheft 10er-Set

ISBN 978-3-03700-177-6

Art.-Nr. 20.177

Preis CHF*	48.00
-------------------	--------------

*inkl. 2.50% MWSt

Jonglieren Lernheft 25er-Set mit Stempel

ISBN 978-3-03700-178-3

Art.-Nr. 20.178

Preis CHF*	130.00
-------------------	---------------

*inkl. 2.50% MWSt



Mein Jonglierset

Das Set enthält das Lernheft «Jonglieren» und drei hochwertige Jonglierbälle (rot/blau/gelb). Mit der attraktiven Verpackung eignet sich dieses Set hervorragend als Geschenk, als Preis, als Anreiz für Bewegungspausen oder Lernen in Bewegung.

Set mit 1 Lernheft, 3 Bällen (rot/blau/gelb)
in Kunststoffbox
INGOLDVerlag
ISBN 978-3-03700-179-0

Art.-Nr. 20.179

Preis CHF*	36.00
-------------------	--------------

*inkl. 7.70% MWSt



Jonglierball Beanbag 110 g rot

Der Beanbag ist ein mit Hirse gefüllter Jonglierball. Der Qualitätsball liegt gut in der Hand. Gewicht und Grösse eignen sich bestens für Schülerinnen und Schüler.

rot

Art.-Nr. 17.132.01101.1

blau

Art.-Nr. 17.132.01101.2

gelb

Art.-Nr. 17.132.01101.3

grün

Art.-Nr. 17.132.01101.4

Preis CHF*	je 9.00
-------------------	----------------

*inkl. 7.70% MWSt



Jonglieren - Motivstempel

Ein witziges Jongliermännchen als Motiv - der Belobigungsstempel animiert die Schülerinnen und Schüler, einen Lernschritt abzuschliessen, damit ihnen das Männchen aus dem Lernheft entgegenlacht.

Stempel, selbstfärbend

Art.-Nr. 17.133.49025

Preis CHF* **36.10**

*inkl. 7.70% MWSt



Jongliertücher Set mit 3 Tüchern

Als Einstieg in die Kunst des Jonglierens eignen sich die Tücher hervorragend. Sie fliegen langsamer als Bälle und unterstützen so den Lernprozess. Die Grösse ist geeignet für Kinder ab der Kindergartenstufe.

Jongliertücher, 3er-Set

Art.-Nr. 17.132.01562

Preis CHF* **7.30**

*inkl. 7.70% MWSt



Jonglieren - Ballbox

Die Plastikbox ist eigentlich Behälter für das Jonglierset (Lernheft mit 3 Bällen). Die Verpackung kann aber auch für andere Zwecke verwendet werden.

Kunststoffbox

Art.-Nr. 17.132.01102

Preis CHF* **6.20**

*inkl. 7.70% MWSt

Die Bilder sind selbsterklärend

Motivstempel zur Lernzielkontrolle

Der Übungsablauf wird beschrieben

Gleiche Übung wie 2.3. Fass jetzt mit der Hand, die den Ball zuerst wirft, zum Knie (rechte Hand zum linken Knie/ linke Hand zum rechten Knie). Wirf immer den gleichen Ball (z.B. den roten) zuerst.

Wie viele Bälle sind notwendig

Nummer der Übung

Anzahl Wiederholungen

Kontrolle

Lernkontrollblatt

2.5		10x	
1.1	1.1	1.1	1.1
1.2	1.2	1.2	1.2
1.3	1.3	1.3	1.3
1.4	1.4	1.4	1.4
1.5	1.5	1.5	1.5
1.6	1.6	1.6	1.6
1.7	1.7	1.7	1.7
1.8	1.8	1.8	1.8
1.9	1.9	1.9	1.9
2.0	2.0	2.0	2.0
2.1	2.1	2.1	2.1
2.2	2.2	2.2	2.2
2.3	2.3	2.3	2.3
2.4	2.4	2.4	2.4
2.5	2.5	2.5	2.5
2.6	2.6	2.6	2.6
2.7	2.7	2.7	2.7
2.8	2.8	2.8	2.8
2.9	2.9	2.9	2.9
3.0	3.0	3.0	3.0
3.1	3.1	3.1	3.1
3.2	3.2	3.2	3.2
3.3	3.3	3.3	3.3
3.4	3.4	3.4	3.4
3.5	3.5	3.5	3.5
3.6	3.6	3.6	3.6
3.7	3.7	3.7	3.7
3.8	3.8	3.8	3.8
3.9	3.9	3.9	3.9
4.0	4.0	4.0	4.0
4.1	4.1	4.1	4.1
4.2	4.2	4.2	4.2
4.3	4.3	4.3	4.3
4.4	4.4	4.4	4.4
4.5	4.5	4.5	4.5
4.6	4.6	4.6	4.6
4.7	4.7	4.7	4.7
4.8	4.8	4.8	4.8
4.9	4.9	4.9	4.9
5.0	5.0	5.0	5.0
5.1	5.1	5.1	5.1
5.2	5.2	5.2	5.2
5.3	5.3	5.3	5.3
5.4	5.4	5.4	5.4
5.5	5.5	5.5	5.5
5.6	5.6	5.6	5.6
5.7	5.7	5.7	5.7
5.8	5.8	5.8	5.8
5.9	5.9	5.9	5.9
6.0	6.0	6.0	6.0
6.1	6.1	6.1	6.1
6.2	6.2	6.2	6.2
6.3	6.3	6.3	6.3
6.4	6.4	6.4	6.4
6.5	6.5	6.5	6.5
6.6	6.6	6.6	6.6
6.7	6.7	6.7	6.7
6.8	6.8	6.8	6.8
6.9	6.9	6.9	6.9
7.0	7.0	7.0	7.0
7.1	7.1	7.1	7.1
7.2	7.2	7.2	7.2
7.3	7.3	7.3	7.3
7.4	7.4	7.4	7.4
7.5	7.5	7.5	7.5
7.6	7.6	7.6	7.6
7.7	7.7	7.7	7.7
7.8	7.8	7.8	7.8
7.9	7.9	7.9	7.9
8.0	8.0	8.0	8.0
8.1	8.1	8.1	8.1
8.2	8.2	8.2	8.2
8.3	8.3	8.3	8.3
8.4	8.4	8.4	8.4
8.5	8.5	8.5	8.5
8.6	8.6	8.6	8.6
8.7	8.7	8.7	8.7
8.8	8.8	8.8	8.8
8.9	8.9	8.9	8.9
9.0	9.0	9.0	9.0
9.1	9.1	9.1	9.1
9.2	9.2	9.2	9.2
9.3	9.3	9.3	9.3
9.4	9.4	9.4	9.4
9.5	9.5	9.5	9.5
9.6	9.6	9.6	9.6
9.7	9.7	9.7	9.7
9.8	9.8	9.8	9.8
9.9	9.9	9.9	9.9
10.0	10.0	10.0	10.0

Jonglieren – Lernheft



Diabolo - ohne Stäbe

Das Diabolo ist ein tolles Spiel. Dabei kommt es auf Geschicklichkeit und Konzentration an, wenn es heisst, den Doppelkegel auf der Schnur zwischen den beiden Handstöcken laufen und springen zu lassen und wieder sicher aufzunehmen. Fördert die Koordination. Die Stäbe (Art.-Nr. 17.132.0062) müssen separat bestellt werden.

gelb, ø 102 mm, Höhe 115 mm, 165 g

Art.-Nr. 17.132.0709

rosa

Art.-Nr. 17.132.0712

grün

Art.-Nr. 17.132.0711

blau

Art.-Nr. 17.132.0710

Preis CHF* je 13.10

*inkl. 7.70% MWSt



Diabolo-Stäbe

Kompletter Handstab-Satz mit 2 Stäben und Schnur, passend zu einem Diabolo.

Länge 420 mm, ø 8 mm, mit Schnur

Art.-Nr. 17.132.0062

Preis CHF* 3.70

*inkl. 7.70% MWSt



Swing and Hoop

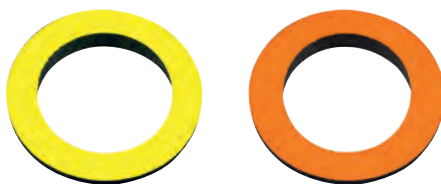
Ein Ringschläger aus Schaumstoff, ein Ball an der Schnur. Mit dem Schläger nach vorne/oben werfen und mit Hilfe des Schlägers im Ring auffangen. Fördert die koordinativen Fähigkeiten.

Set von 3 Stück in verschiedenen Farben, Länge des Schlägers 38 cm, Ball ø 7 cm

Art.-Nr. 17.136.2050

Preis CHF* 26.15

*inkl. 7.70% MWSt



Neoflitzer Wurfring

Der Wurfring aus Neopren mit fantastischen Flugeigenschaften kann leicht geworfen und gefangen werden. Das weiche Material verhindert Verletzungen und der Ring kann überall und auf allen Stufen eingesetzt werden. Der Ring wird in Deutschland hergestellt. Die Oberfläche kann mit Seifenwasser abgewischt werden oder der Ring kann bei 30 °C gewaschen werden.

gelb/orange, ø 20,5 cm, Dicke 2 cm, Wurfring aus Neopren, frei von Weichmachern und Giftstoffen (Zertifizierung)

Art.-Nr. 17.149.01.008

grün/türkis

Art.-Nr. 17.149.01.007

Preis CHF* 18.80

*inkl. 7.70% MWSt



Kick-Ball

Bunter Kick-Ball für grosse und kleine Ballkünstler. Das Obermaterial besteht zu 100% aus Baumwolle und ist mit festen Maschen in Spiralrunden gehäkelt. Gefüllt ist der Ball mit Granulat. Durch diese Granulatfüllung springt der Ball nicht – ideal also, um den Ball mit den Füßen zu kicken und wieder mit dem Fuss zu stoppen und aufzufangen. Waschbar im Schongang.

Obermaterial Baumwolle; Granulatfüllung; ø 5 cm; Gewicht ca. 50 g; Preis pro Ball

Art.-Nr. 17.90.99506

Preis CHF* 3.90

*inkl. 7.70% MWSt

INGOLDPraxis: Bewegung & Sport

Holen Sie unsere Autorinnen und Autoren direkt zu sich ins Schulhaus und erleben Sie fundierte Inhalte aus unseren Lehrmitteln in der Praxis. Dabei bestimmen Sie die Schwerpunkte der Themen, die Zielstufe und die Dauer des Kurses. Einige INGOLDPraxis-Kurse sind integriert ins Weiterbildungsangebot unseres Partners SVSS (Schweizerischer Verband für Sport in der Schule).



Koordinative Fähigkeiten

Die koordinativen Fähigkeiten (orientieren, differenzieren, äquilibrieren, reagieren und rhythmisieren) bilden die Grundlage jeder Bewegungssteuerung. Lassen Sie sich koordinativ herausfordern und erleben Sie eine Fülle von praxiserprobten Ideen für vielseitige und spielerische Koordinationsaufgaben.

Leitung:

Flavio Serino, Sportlehrer und Dozent an der PH Luzern, Autor der Fächerreihen «Im Freien» und «Koordinative Fähigkeiten»
Marc Bussmann, Sportlehrer, Autor der Fächerreihe «Koordinative Fähigkeiten»

Jan Fischer, Sportlehrer, Autor der Fächerreihe «Koordinative Fähigkeiten»

Vielseitig rollen – Scooter Kids Days

In einem 90-minütigen Workshop verbessern die Kinder ihre Fertigkeiten beim Fahren mit fahrzeugähnlichen Geräten (Schwerpunkt Scooter und Kickboards) und schärfen das Bewusstsein für Gefahrensituationen. Ein Scooter Kids Day beinhaltet 4 Workshops mit max. 30 Kindern und richtet sich an Kindergärten und Primarschulen (bis 4. Klasse).

Leitung:

René Lauper ist Sportkoordinator beim Bundesamt für Sport (Baspo), Schweizer Inline-Pionier und bietet mit dem Verein «New mobility safety projects» seit 1992 Sicherheits- und Fahrkurse für Rollgeräte an.

Kids Volley

Kids Volley ist ein einfacher und spielerischer Einstieg in die Sportart Volleyball. Spiel und Spass stehen dabei klar im Vordergrund. Lernen Sie die speziellen, kindergerechten Spiel- und Übungsformen kennen, mit denen Sie Kinder ab 5 Jahren ans Volleyballspiel heranführen können.

Leitung:

Ruth Meyer, Sportlehrerin und Dozentin an der Uni Bern, Autorin des Fächers «Kids Volley spielen»
Jürg Zbinden, Primarlehrer und Projektleiter «Kids Volley» bei Swiss Volley, Autor des Fächers «Kids Volley spielen»

Bewegung in die Schule

Sie erhalten und erleben eine Fülle von Ideen, wie sie Bewegungssequenzen einfach und regelmässig in den Schulalltag von 6- bis 16-Jährigen einbauen können.

Leitung:

Patrick Fust, Sekundarlehrer und Weiterbildner im Bereich «Bewegte Schule», Autor der Ideenbox «Bewegung in die Schule!»

Shuttle Time Primary

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der fliegenden Shuttles! Sie lernen vielfältige Ideen für ein spielerisches und lustvolles Heranführen an den Badmintonsport kennen und erhalten Tipps und Tricks für eine altersgerechte Umsetzung für die Zyklen 1 und 2.

Leitung:

Chantal Guggisberg, Thomas Heiniger und Gabriel Schelble, Autorin und Autoren von «Shuttle Time Primary», sind bei Swiss Badminton für das Schulprojekt «Shuttle Time» zuständig. Sie verfügen als Lehrpersonen und J + S-Ausbildungsverantwortliche über langjährige Unterrichtserfahrung.

Lernen in Bewegung

Erleben Sie praktische Beispiele zu bewegtem Lernen und zu Bewegungspausen im Schulzimmer. Der Fokus liegt auf der Kombination von Lern- und Bewegungsaufgaben.

Leitung:

Samira Spiegel, Primarlehrerin, Spezialistin für bewegten Unterricht und Lernen in Bewegung
Ruth Meyer, Sportlehrerin und Dozentin an der Uni Bern

Weitere Angebote

Kin-Ball, Jonglieren, Fussball, Inlineskating, Unihockey, Rückschlagspiele, Schwimmen, Sport – Behinderung – Inklusion

INGOLDPraxis im Rahmen der SVSS-Weiterbildung

Spiele, Turnen an Geräten, Outdoor

Alle Kursangebote finden Sie online
www.ingoldpraxis.ch
> Bewegung und Sport > Holkurse

Kontakt

Markus Foerster
Leiter Fachbereich Bewegung & Sport
markus.foerster@ingoldverlag.ch
+41 62 956 11 45



Musik und... Der Fächer Bewegungsspiele

Bestellen Sie bequem in unserem E-Shop!
www.ingold-biwa.ch

Musik und...

Die vier Themenfächer verbinden Musik mit anderen Bereichen des Unterrichts: Sprache wird zu Musik, wenn wir sie rhythmisieren; Musik wird zum Bild, wenn wir unsere inneren Bilder auf Papier bringen, wenn wir rhythmisch malen; Bewegung wird zum Tanz.

«Vom Einfachen zum Schwierigen» gilt sowohl für die einzelnen Kapitel als auch für den ganzen Fächer. Der systematische Aufbau der Fächer hilft, dass auch weniger versierte Lehrpersonen den Einstieg in die Welt der Musik finden:

Erfahren: erste, meist spontane Erfahrungen rund um das KopftHEMA

Erweitern: die ersten Erfahrungen werden strukturiert

Gestalten: die Fähigkeiten und Fertigkeiten werden zum kreativen Gestalten genutzt

Bibliografie

Fächer, 8,5x18 cm, vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden durch Plastikbuchschraube mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff, 1. Auflage 2008

Autor: Jürg Lanfranchi, Andreas Rüber
INGOLDVerlag

Preis CHF*

je 34.00

*inkl. 2.50% MWSt



Musik und Bewegung

Gefühle und Stimmungen zeigen sich in der Körpersprache. Den bewussten Umgang mit dem Körper lernen die Kinder, indem sie die Bewegungsmöglichkeiten aller Körperteile erkunden. Durch die Verbindung mit dem Rhythmus wird aus der Bewegung Tanz. Der Körper ist aber auch ein Instrument, mit dem Töne und Rhythmen erzeugt werden können.

Kapitel

Mimik und Gestik; Stellungen; Luftmuster; Bodenmuster; Im Raum; Skulpturen, Marionette, Spiegelbild; Bewegungsintensität; Improvisationsformen; Musical; Figurentanz

ISBN 978-3-03700-128-8

Art.-Nr. 20.128



Musik und Rhythmus

Am Puls des Lebens: Der Herzschlag ist der «Urpuls», der uns immer begleitet. Stimmungen verändern den Puls. Musik ist ebenfalls pulsrig. Das Spiel mit dem Rhythmus ist der Einstieg in die verschiedensten Bereiche der Musik.

Kapitel

Ordnung - Unordnung; Bewegung; Pulsen; Pulsstrassen; Pulsen und Betonen; Spielen mit Instrumenten; Beat und Offbeat; Grooven; Pattern; Move On

ISBN 978-3-03700-130-1

Art.-Nr. 20.130



Bewegungsspiele mit Musik



Bewegungsspiele mit Musik

Fünfzehn Bewegungsspiele motivieren die Kinder, auf die äusseren Reize der Musik eine Antwort zu geben. Die Spiele ermöglichen ihnen, ihre schöpferischen Kräfte zu entfalten und zu Themen wie «Tempo-spiel», «Dynamikspiel» oder «Clown imitieren» kreativ zu werden. Die Musikstücke sind klar und einfach strukturiert, lassen für Ideen im Unterricht einen grossen Spielraum offen und ermöglichen spontane Bewegungserlebnisse.

Audio-CD, Spielzeit 40 min,
3. Auflage 2007
Autor: Fred Greder
Herausgeber: ASEP/SVSS
INGOLDVerlag
ISBN 978-3-03700-019-9

Art.-Nr. 20.019.8

Preis CHF*	31.30
-------------------	--------------

*inkl. 7.70% MWSt



Musik und Sprache

Gedichte rhythmisch lesen, mit Tönen Stimmungen ausdrücken, sich als Komponistin fühlen und Möglichkeiten finden, die eigenen Vorstellungen für andere verständlich zu notieren.

Kapitel

Sprachgewirr; Stimmung und Stimme; Geistermusik; Tinguely; Geräusche; Karawane; Walking feet; Wolkenbilder; Regentropfen; Gedichte

ISBN 978-3-03700-134-9

Art.-Nr. 20.134



Musik und Malen

Die Übungen auf den Fächerkarten geben Ideen, wie Musik in Bilder und Bilder in Musik umgesetzt werden können. Das Repertoire der Bildsprache wird systematisch erweitert. Formen, Farben und Umriss werden bestimmten musikalischen Stimmungen zugeordnet. Für die Inhalte können verschiedenste Musikstile verwendet werden.

Kapitel

Spuren; Flecken; Flächen; Spurfleckflächen; Farben; Verläufe; Formen und Umriss; Stimmungen; Eine kleine Nachtmusik; Bildfahrtmusik

ISBN 978-3-03700-132-5

Art.-Nr. 20.132



Musik und ... - Begleit-DVD

Die Begleit-DVD enthält Filme von der praktischen Umsetzung aller vier Fächer Musik und ... Ausserdem sind Hilfen, Raster und Texte als Worddokumente und als pdf-Dateien abgespeichert. Zusammen mit den Fächern haben die Lehrpersonen sehr gute Vorbereitungsmöglichkeiten in der Hand, die ihnen grosse Sicherheit geben.

DVD, in Jewelbox, 1. Auflage 2008
Autor: Jürg Lanfranconi, Andreas Rüber
INGOLDVerlag
ISBN 978-3-03700-129-5

Art.-Nr. 20.129

Preis CHF*	39.15
-------------------	--------------

*inkl. 7.70% MWSt



Lebendige Vereinskultur



Im Glarnerland, dort, wo «jedä jedä kännt», ist rund die Hälfte aller Einwohner über vierzehn Jahre im Kanton Glarus Mitglied in mindestens einem Verein. Die Dichte an Glarner Vereinen ist überdurchschnittlich hoch und das Vereinswesen spielt eine tragende Rolle im sozialen Miteinander.

Zu den grössten Vereinen zählen die beiden Fussballclubs Glarus und Netstal sowie der Glarner Eislaufclub. Nicht nur prägt das rege Vereinsleben alle erdenklichen Lebensbereiche, auch dessen Vielfalt ist beeindruckend. Neben Turnverein, Männerchor und Feuerwehr trumpft Glarus auch mit einigen Exoten auf. So zum Beispiel die «Academia Glaronensis», welche sich dem Erhalt und der Pflege der Glarner Mundart verschrieben hat, der «Gentlemen's cooking Club» aus Ennenda und der «Schmutzliverein» aus Netstal. Auch in der einzigartig vielseitigen Gemeinde Glarus spielt das Vereinswesen eine tragende Rolle im sozialen Miteinander. In Würdigung der grossen Bedeutung der Vereine hat die Gemeinde Glarus im Jahr 2012 einen Leitfaden zur Förderung und Unterstützung von Vereinen erlassen. Die einleitenden Worte darin lauten wie folgt:

« Sie sorgen für Austausch und Vernetzung unter Gleichgesinnten, für die Etablierung und Festigung sozialer Strukturen ausserhalb der Familie und sind wichtige Jugendförderer. »

«Vereine [...] sind eine unverzichtbare Basis des sportlichen, kulturellen, sozialen und gesellschaftlichen Lebens der Gemeinde Glarus. Sie tragen wesentlich zur Lebensqualität und zur Identität der Einwohner mit der Gemeinde Glarus bei». Vereine mit kommunalem und kantonalem Wirkungskreis werden daher auch durch die Gemeinde Glarus unterstützt, sei es durch finanzielle Beiträge für einzelne Anlässe, einen Zustupf zum Jubiläum oder durch einen Mietnachlass bei der Nutzung gemeindeeigener Infrastruktur.

Die für das Vereinswesen zuständige Abteilung Freizeit/Sport/Sicherheit pflegt mit den über 200 aktiven Vereinen der Gemeinde einen regen und partnerschaftlichen Austausch.

Vereine als tragender Bestandteil unserer Gesellschaft

Vereine leisten in unserer Gesellschaft Grossartiges. Sie sorgen für Austausch und Vernetzung unter Gleichgesinnten, für die Etablierung und Festigung sozialer Strukturen ausserhalb der Familie und sind wichtige Jugendförderer. In der Gemeinde Glarus werden oftmals beliebte und traditionelle gesellschaftliche Anlässe von Vereinen organisiert. So beispielsweise die Chilbis (Kirchweihfeste), Fasnachtsanlässe, 1. August-Feiern, Chlauseinzüge, Fridlisfeuer (Feiertag am 8. März zu Ehren des Kantonsheiligen Fridolin) und Dorffeste.



2



3

- 1 Harmoniemusik
Glarus: «typischer»,
grosser, traditions-
reicher Verein
- 2 FC Glarus,
Juniorinnen: Nach-
wuchsförderung
- 3 Glarner Eishockey
Club: einer der
grössten Vereine
der Gemeinde
Glarus

Im Zusammenhang mit der grossangelegten Gemeindefusion vom 1. Januar 2011 übernahmen die Vereine der neuen Gemeinde eine wichtige Funktion bezüglich Identifikation und Identität mit der neuen Gemeindestruktur. Sie sorgten und sorgen für verwurzelte Traditionen und die Fortsetzung bekannter, bewährter und etablierter sozialer Strukturen. Die Vereine trugen damit wesentlich zur erfolgreichen Fusion der vier Glarner Gemeinden Netstal, Riedern, Glarus und Ennenda zur Einheitsgemeinde bei. Zwischen der Gemeinde und den Dachvereinen (Verkehrsvereine) aller vier Ortsteile werden daher regelmässig Leistungsvereinbarungen auf jeweils vier Jahre abgeschlossen. Darin ist geregelt, welche Anlässe vom jeweiligen Dachverein organisiert und durchgeführt werden und welche finanzielle Abgeltung die Gemeinde dafür leistet. Die Dachvereine bilden die Schnittstelle zwischen der Gemeinde und den anderen Vereinen, eine funktionierende Zusammenarbeit steht daher für beide Seiten im Fokus.

Vereinswesen in Glarus hat Geschichte und Zukunft

Das Vereinswesen entstand im 18. Jahrhundert und erlebte im 19. Jahrhundert

seinen eigentlichen Aufschwung in der Schweiz. In diese Zeit fällt auch die Gründung des heute noch existierenden Bergführerverband: Seit 1864 aktiv und einer der ersten Vereine im Kanton Glarus. Selbst oder gerade im Zeitalter von Facebook, Twitter und Co. schliessen sich Menschen mit gleichen Interessen nicht nur in der digitalen, sondern auch in der physischen Welt zusammen, was Vereins-Neugründungen zeigen. Das Angebot an Vereinen war und ist auch in Glarus stets dynamisch und geht mit der Zeit. Wo alte Vereine verschwinden, entstehen neue. Gemeinsam ist man darum besorgt, den Nachwuchs zu fördern. So werden Vereine wohl auch in Zukunft ein wichtiger Ankerpunkt im Leben der Glarner bleiben, denn was Vergangenheit hat, hat Tradition und damit Zukunft.

Portrait des Ski-Clubs Glarus

Im Jahr 2018 durfte der Ski-Club Glarus sein 125-jähriges Bestehen feiern. Gegründet 1893 ist der von Christoph Iselin initiierte Verein der erste Ski-Club der Schweiz. Mit der Gründung der Skifabrik Jakober im gleichen Jahr und der Durchführung des ersten offiziellen Skirennens 1902 darf sich Glarus heute zu Recht als Wiege des Schweizer Ski-

sports bezeichnen. Bei der Jubiläumsfeier im November 2018 überraschte der Gastredner, selbst während 17 Jahren für den Schweizerischen Skiverband als Präsident tätige alt Bundesrat Adolf Ogi, mit seinem Antrag auf Mitgliedschaft im Ski-Club Glarus. Dieser prominente Zuwachs ist ein weiterer Meilenstein und zeigt den Stellenwert des Ski-Clubs Glarus in der Schweiz eindrücklich auf.

Schule Glarus als Gast in den Katalogen
Die Schule Glarus ist Partner in unserer Katalogserie der Jahre 2019 und 2020. Sie begegnen darum immer wieder Gesichtern von Kindern der Schule Glarus. In verschiedenen redaktionellen Beiträgen bringen wir Ihnen Glarus ein wenig näher.

Outdoorsport Der Fächer Material

Bestellen Sie bequem in unserem E-Shop!
www.ingold-biwa.ch

Outdoor

Lektionen im Freien sind toll. Die Ideen in den drei neuen Fächern helfen bei der Vorbereitung.

Fünf Kapitel geben Anregungen für verschiedene Umgebungen: im Wald; auf dem Pausenplatz; auf dem Sportplatz; im, am und mit Wasser; im, auf und mit Schnee.

Ziel soll sein, dass Kinder zu täglichem Spielen und Bewegen im Freien animiert werden. Didaktisch-methodische und organisatorische Hinweise erleichtern die Vorbereitung. Alle Spielideen können an die Gegebenheiten angepasst und verändert werden. Die benötigten Materialien sind aufgelistet. Jede Spielform hat einen speziellen Fokus: kompetitiv (wettkampforientiert), koordinativ (fördert koordinative Fähigkeiten und Fertigkeiten), kooperativ (auf das Miteinander ausgerichtet) und emotiv (eher erlebnisorientiert).

Bibliografie

Fächer, 8,5x18 cm, vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden durch Plastikbuchschraube mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff, 1. Auflage 2011
Autor: Flavio Serino
INGOLDVerlag

Preis CHF*

je 34.00

*inkl. 2.50% MWSt



Im Freien Outdoorfächer Basic

Kinder im Unterstufenalter haben ein grosses Bewegungsbedürfnis. Die sinnvolle Beschäftigung im Freien während der Pause, aber auch in der Freizeit, ist ein wichtiges Anliegen. Die Spielformen können sowohl in der Klasse als auch in kleinen Gruppen gespielt werden.

Aus dem Inhalt:

Blindeführer; Hüpfspiele; Ballonplausch; Badetuschschlepper; Lawinenhunde; und viele andere Spielformen

ISBN 978-3-03700-169-1

Art.-Nr. 20.169



Im Freien Outdoorfächer Medium

Auf der Mittelstufe sind bewegungsintensive Spiele gefragt. Die Schulung der koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten ist sehr wichtig und die Kinder dieses Alters sind in diesem Bereich sehr lernfähig und lernwillig. Gruppen- und Mannschaftsspiele fördern auch die sozialen Fähigkeiten. Nicht vergessen: diese Spiele machen auch ganz einfach Spass!

Aus dem Inhalt:

OL-Verstecken; Pumas und Affen; Schmugglerspiel; Veloparcours; Wasserbomben-Zonenball; Schneeglocke; und vieles mehr

ISBN 978-3-03700-170-7

Art.-Nr. 20.170



Im Freien Outdoorfächer High

Jugendliche im Oberstufenalter sind vor allem für neue Trends zu begeistern. Im Fächer sind unter anderem Formen aus den Bereichen Inline-Skating, Slackline oder Le Parkour beschrieben. Knaben suchen eher die Herausforderung, Mädchen eher die ruhigeren, koordinativen Formen. Für alle sind die richtigen Spiele dabei.

Aus dem Inhalt:

Frisbee-Golf; Burg-Eroberung; Le Parkour; Basket-Biathlon; Rad-Polo; Wasserbomben-Rugby; Schnee-Hornussen

ISBN 978-3-03700-171-4

Art.-Nr. 20.171



Fächer «Im Freien – Outdoorfächer Medium»

Postenmaterial



OL-Postenschirm Silva

Postenschirm, 15x15 cm, reflektierend, mit Befestigungsleine

Art.-Nr. 17.148.151

Preis CHF* 9.50

*inkl. 7.70% MWSt



OL-Postenzange Serie 432A, 10er-Set

Postenzangen für Orientierungslauf, Serie A, 10 Stück, mit Befestigungsleine.

Art.-Nr. 17.148.4320

Preis CHF* 79.50

*inkl. 7.70% MWSt



OL-Postenzange Serie 432B, 10er-Set

Postenzangen für Orientierungslauf, Serie B, 10 Stück, mit Befestigungsleine.

Art.-Nr. 17.148.4321

Preis CHF* 79.50

*inkl. 7.70% MWSt



Silva-Kompass

Modell Pfadfinder, 360°, leicht zu bedienendes Modell, inkl. Anleitung für die Handhabung.

Art.-Nr. 22.196.34820

Preis CHF* 41.70

*inkl. 7.70% MWSt



Slackline-Set Elephant® Wing 3.5, Outdoor

Das Elephant Slackline-Set können Sie schnell und einfach aufbauen. Die breite Slackline mit ihren runden Kanten und schwarzen Rändern ist optimal für den Einstieg. Dank der geringen Dehnung des Bandes und der 50-mm-Standardratsche ist der Aufbau besonders komfortabel. Mit den 2 Tree'Skin Baumschonern können Sie die Slackline zwischen 2 Bäumen anbringen. Somit wird die Baumrinde geschützt. Ausserdem sorgt der Baumschoner zusätzlich für einen sicheren, rutschfesten Sitz der Slackline.

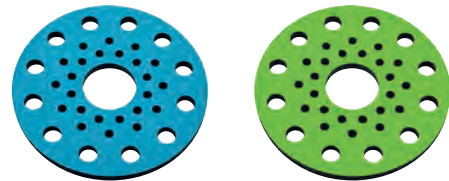
Gesamtlänge 15 m; Länge Slacklineband 12,5 m; Länge Ratschenband 2,5 m; Breite Slackband 35 mm; Gewicht 2200 g; belastbar bis 120 kg.

Art.-Nr. 17.90.28400

Preis CHF* 129.00

*inkl. 7.70% MWSt

Wurfgeräte



Neoflitzer Frisbee

Die Flugscheibe aus Neopren kann leicht geworfen und gefangen werden. Das ausgeklügelte Lochmuster garantiert beste Flugeigenschaften. Das weiche Material verhindert Verletzungen und die Scheibe kann überall und auf allen Stufen eingesetzt werden. Die Scheibe wird in Deutschland hergestellt. Die Oberfläche kann mit Seifenwasser abgewischt werden oder die Scheibe kann bei 30 °C gewaschen werden.

grün/türkis, ø 21,5 cm, Dicke 1 cm, Wurfscheibe aus Neopren, frei von Weichmachern und Giftstoffen (Zertifizierung)

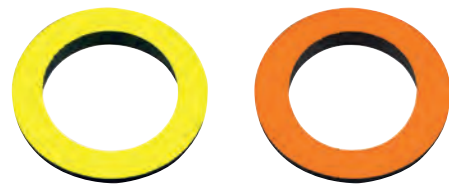
Art.-Nr. 17.149.01.001

pink/orange

Art.-Nr. 17.149.01.002

Preis CHF* 18.80

*inkl. 7.70% MWSt



Neoflitzer Wurfring

Der Wurfring aus Neopren mit fantastischen Flugeigenschaften kann leicht geworfen und gefangen werden. Das weiche Material verhindert Verletzungen und der Ring kann überall und auf allen Stufen eingesetzt werden. Der Ring wird in Deutschland hergestellt. Die Oberfläche kann mit Seifenwasser abgewischt werden oder der Ring kann bei 30 °C gewaschen werden.

gelb/orange, ø 20,5 cm, Dicke 2 cm, Wurfring aus Neopren, frei von Weichmachern und Giftstoffen (Zertifizierung)

Art.-Nr. 17.149.01.008

grün/türkis

Art.-Nr. 17.149.01.007

Preis CHF* 18.80

*inkl. 7.70% MWSt

Bewegung & Sport Diverse Sportarten

Bestellen Sie bequem in unserem E-Shop!
www.ingold-biwa.ch

Snowboarden



Slopetricks Snowboard Trick Manual

Es muss nicht immer ein Riesenkicker, die perfekte Halfpipe, eine schöne Box oder Powder sein. Auf den Pisten findet man jederzeit eine riesige Spielwiese. Snowboarden auf der Piste bietet eine unendliche Vielfalt an möglichen Tricks. Das vorliegende Trickmanual unterstützt den Boarder auf seinem Weg zum trickreichen Fahren. Das Manual zeigt neue Ideen auf und motiviert, immer wieder Neues auszuprobieren. Bei der Zusammenstellung haben sich die Autoren an der Praxis orientiert. Das, was am besten funktioniert, wird beschrieben.

Das Manual ist systematisch aufgebaut:

- TRICK.BASICS: Basisformen werden beschrieben.
- BASIC.COMBOS: Je zwei Basisformen werden zu einem Trick kombiniert.
- TRICK.TURNS: Tricks werden in einer Kurve gefahren.
- INDIVIDUAL: Eine Auswahl verschiedener, kombinierter Varianten zeigt weitere Möglichkeiten von Pistentricks.

Die Kombination von Bild und Text ermöglicht ein schnelles Erfassen der Tricks. Das handliche Format passt in jede Jackentasche, das FSC-zertifizierte Papier ist beschichtet, damit es für den Gebrauch auf der Piste geeignet ist.

Buch, 120 Seiten, 16x9 cm, farbig illustriert, mit Spiralbindung, 1. Auflage 2009
Autor: Daniel Friedli, Reto Loser, Alex Hüsler
INGOLDVerlag
ISBN 978-3-03700-146-2

Art.-Nr. 20.146

Preis CHF* **29.00**

*inkl. 2.50% MWSt

Kämpfen in der Schule



Faires Kämpfen eine Herausforderung

In einem handlungsorientierten Ansatz versuchen die Autorinnen, Gewaltbereitschaft und Aggressionen von Kindern und Jugendlichen in sportliches Kämpfen umzuwandeln. Das Thema «Gewalt» wird gezielt und präventiv angegangen, indem in einfachen, praktischen Kampfübungen nach festen Regeln die Kräfte im fairen Wettkampf gemessen werden.

Inhalt:

- Teil 1: Soziale, pädagogische und sportliche Ziele von Kampfspielen
- Teil 2: Praxis mit methodischem Aufbau
- Teil 3: Regeln, Rituale und geschichtliche Hintergründe verschiedener Kampfsportarten

Buch, 64 Seiten, 21x29,7 cm, schwarz- weiss illustriert, geheftet, 1. Auflage 1999
Autor: Bettina Sigg, Zaira Teuber-Gioiella
SVSS

ISBN 978-3-03700-037-3

Art.-Nr. 17.006

Preis CHF* **30.75**

*inkl. 2.50% MWSt

Mut tut gut



Mut tut gut

Bewegen, risikieren, erleben

Kinder können oft mehr, als man ihnen zutraut. Die Konsequenz liegt in einem vermehrt offenen Unterricht, der den Schülerinnen und Schülern erlaubt, ihre Grenzen selbstständig zu suchen und zu finden.

Die 80 Karteikarten ermöglichen der Lehrperson, einen solchen Unterricht aufzubauen. Die Karten dienen zur Unterrichtsvorbereitung, können dann aber bei den einzelnen Stationen als Übungserklärungen eingesetzt werden. Jede Karte zeigt auf der Vorderseite mit einem Farbfoto die Übungsanlage. Auf der Rückseite finden sich Erklärungen und Illustrationen der Übungen.

Das Begleitheft liefert wertvolle Hinweise für die Handhabung im Unterricht.

■ **Vollständig überarbeitete Auflage mit neuen Stationskarten**

Karten, 14,8x10,5 cm, farbig illustriert; Begleitheft, 36 Seiten in Plastikhülle, 6. Auflage 2012

Autor: Hansruedi Baumann
SVSS/HBA
ISBN 978-3-033-05730-2

Art.-Nr. 22.196.005

Preis CHF* **53.70**

*inkl. 7.70% MWSt

Bewegung im Mittelpunkt

Die Reihe Bewegung im Mittelpunkt umfasst zwei Mappen mit Lektionspräparationen vom Kindergarten bis zur 3. Klasse und als Ergänzung und Illustration ein Videoband. Die je 120 Lektionen sind auf die vier Quartale aufgeteilt. Jede Lehrperson hat die Möglichkeit, die Lektionsverteilung ihrer Schulsituation anzupassen.



Bewegung im Mittelpunkt Mappe 1

Stundenbilder für die Bewegungserziehung

Die 120 Stundenbilder für die Bewegungserziehung in der Vorschule und der Unterstufe stehen unter folgenden Mottos: Raum, Mein Körper, Du und ich, Herbst, Weihnachtszeit, Fahrzeuge, Zirkus, Pferde, Blumen, Katzen, Regen, Wasser.

Mappe, 170 Seiten, 21x29,7 cm, Kartonmappe mit Schnellheftvorrichtung zum Herausnehmen der einzelnen Lektionen, 1. Auflage 1999
Autor: Sabina Geissbühler-Strupler, Michael Geissbühler-Strupler
INGOLDVerlag
ISBN 978-3-03700-000-7

Art.-Nr. 20.2999.09

Preis CHF* 88.15

*inkl. 2.50% MWSt



Bewegung im Mittelpunkt Mappe 2

Stundenbilder für die Bewegungserziehung

Die 120 Stundenbilder für die Bewegungserziehung im 2. und 3. Schuljahr stehen unter folgenden Mottos: Wasser, Zirkus, Du und Ich, Indianer, Regen, Herbst, Mein Körper, Winter, Katze, Dracula, Dschungel.

Mappe, 198 Seiten, 21x29,7 cm, Kartonmappe mit Schnellheftvorrichtung zum Herausnehmen der einzelnen Lektionen, 1. Auflage 2000
Autor: Sabina Geissbühler-Strupler, Michael Geissbühler-Strupler
INGOLDVerlag
ISBN 978-3-03700-001-4

Art.-Nr. 20.2999.10

Preis CHF* 88.15

*inkl. 2.50% MWSt



Bewegung im Mittelpunkt Sonderangebot

Die beiden Mappen Bewegung im Mittelpunkt im Sonderangebot.

Buch, 21x29,7 cm, Mappen 1 und 2 im Sonderangebot
Autor: Sabina Geissbühler-Strupler, Michael Geissbühler-Strupler
INGOLDVerlag
ISBN 978-3-03700-189-9

Art.-Nr. 20.189

Preis CHF* 117.00

*inkl. 2.50% MWSt

Bewegung und Gesundheit

Sport unterrichtende Lehrpersonen erhalten Hilfeleistungen und Motivation, bewegungsorientierte Gesundheitsförderung in ihren Unterricht einzubauen. Physische und psychische Ressourcen fördern, soziale Ressourcen aktivieren und ökologische Ressourcen nutzen sind die Themen der Broschüre.



Bewegung und Gesundheit 1.-4. Schuljahr

Broschüre, 68 Seiten, 21x29,7 cm, schwarz-weiss illustriert, geheftet, 1. Auflage 2002
Autor: Ernst Rothenfluh, Andres Hunziker, Kurt Murer
INGOLDVerlag/SVSS
ISBN 978-3-03700-010-6

Art.-Nr. 20.010.4

Preis CHF* 29.70

*inkl. 2.50% MWSt



Bewegung und Gesundheit 5.-9. Schuljahr

Broschüre, 68 Seiten, 21x29,7 cm, schwarz-weiss illustriert, geheftet, 1. Auflage 2002
Autor: Ernst Rothenfluh, Andres Hunziker, Kurt Murer
INGOLDVerlag/SVSS
ISBN 978-3-03700-011-3

Art.-Nr. 20.011.2

Preis CHF* 29.70

*inkl. 2.50% MWSt



Bewegung und Gesundheit 10.-13. Schuljahr

Broschüre, 68 Seiten, 21x29,7 cm, schwarz-weiss illustriert, geheftet, 1. Auflage 2002
Autor: Ernst Rothenfluh, Andres Hunziker, Kurt Murer
INGOLDVerlag/SVSS
ISBN 978-3-03700-012-0

Art.-Nr. 20.012.0

Preis CHF* 29.70

*inkl. 2.50% MWSt

Grundlagenwissen Trainingslehre Ernährung

Bestellen Sie bequem in unserem E-Shop!
www.ingold-biwa.ch

Trainingslehre



Training - fundiert erklärt

Handbuch der Trainingslehre

«Training - fundiert erklärt» vermittelt das Basiswissen, um das Training im Kindes- und Jugendalter, im Gesundheits- und Fitnesport sowie im Leistungs- und Hochleistungssport richtig planen, durchführen und auswerten zu können.

Inhalt:

- Leistungen im Sport: Voraussetzungen für Leistung; Physikalische und physiologische Aspekte der Leistung
- Körperliche Grundlagen: Passiver und aktiver Teil des Bewegungsapparates; Regulation und Steuerung, Stoffwechsel und Organsysteme
- Training: Trainingsgrundsätze; Training planen und auswerten; Training im Kindes- und Jugendalter
- Koordination und Technik: Biologische und methodische Aspekte des Koordinations- und Techniktrainings
- Kraft: Begriffe, Ziele und Effekte des Krafttrainings; Biologische und methodische Aspekte; Krafttraining in jedem Alter; Praxisbeispiele
- Schnelligkeit: Begriffe, Ziele und Effekte des Schnelligkeitstrainings; Biologische und methodische Aspekte
- Beweglichkeit: Ziele und Effekte des Dehnens; Methodische Aspekte des Beweglichkeitstrainings
- Aufwärmen und Regenerieren: biologische und methodische Aspekte des Aufwärmens und Regenerierens
- Leistungsdiagnostik: Cooper-Test; Conconi-Lauftest; 4x100-m-Lauftest; Yo-Yo-Test; Laktat-Stufentest; Spiroergometer-Test
- Glossar: Ausführliche Erklärungen der wichtigsten Begriffe

Buch, 320 Seiten, 19,5x26 cm, farbig illustriert, gebunden, 6. Auflage 2015

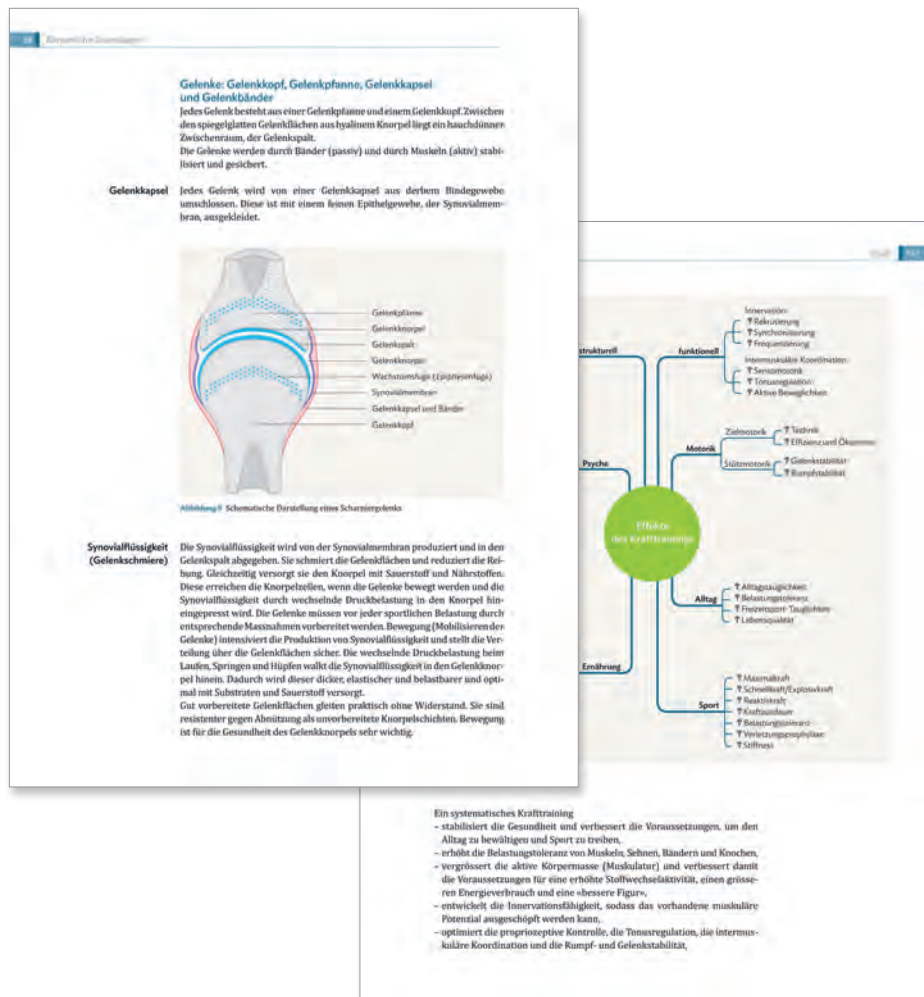
Autor: Jost Hegner
INGOLDVerlag
ISBN 978-3-03700-207-0

Art.-Nr. 20.207

Preis CHF* 64.00

*inkl. 2.50% MWSt

Seiten aus den Kapiteln Grundlagen und Kraft



Essen und Trinken im Sport



Müesli und Muskeln

Essen und Trinken im Sport

Um das Essen und Trinken im Sport ranken sich Wunschdenken, irrationale Vermutungen, Halbwahrheiten, ja Mystik. «Müesli und Muskeln» liefert dagegen leicht verdauliche, sorgfältig recherchierte Informationen über alles Wesentliche in Fragen der Ernährung im Sport.

Praxisteil

Was und wie viel, wann soll gegessen und getrunken werden? Ausgehend vom Alltag zeigt das Buch, was sich an der Ernährung ändert, wenn der Trainings- und Wettkampfumfang pro Woche fünf Stunden und mehr beträgt. Grundlage ist die Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler.

Wissensteil

Zentrale Aspekte der Sporternährung in kurzer Form: das Wachstum, die Körperzusammensetzung, die Knochenmasse und den Energiebedarf. Die Ernährungslehre behandelt Themen wie den Flüssigkeitshaushalt, die Kohlenhydrate, die Eiweisse und Fette.

Adressaten

«Müesli und Muskeln» richtet sich an Sportlerinnen und Sportler, die jeweils mindestens eine Stunde pro Tag körperlich aktiv sind. Das Buch liefert Trainerinnen und Trainern das nötige Hintergrundwissen und macht sie in Ernährungsfragen kompetent. Auch Eltern, deren Kinder intensiv Sport treiben, erhalten mit der Lektüre Sicherheit darüber, was auf den Tisch oder in den Verpflegungssack kommen soll.

Buch, 72 Seiten, 23x29 cm,
farbig illustriert, gebunden,
1. Auflage 2008

Autor: Christof Mannhart, Corinne Spahr
INGOLDVerlag/BASPO
ISBN 978-3-03700-118-9

Art.-Nr. 20.118

Preis CHF* **37.05**

*inkl. 2.50% MWSt

Der Frühstücksteller ist reich gedeckt



Kräfte messen unter Gleichgesinnten

Am 22. Mai wird Basel zur Hauptstadt des Schulsports und zelebriert die Jubiläumsaustragung des Schweizerischen Schulsporttags. Erwartet werden rund 3000 Athletinnen und Athleten. Wir begleiten die Handball-Gruppe der Kantonsschule Solothurn in ihrer Vorbereitung für den Kantonalen Schulsporttag, an welchem sie um die Teilnahme am nationalen Finale in Basel kämpft.

News und Impressionen online

Bei Redaktionsschluss war noch nicht bekannt, ob sich die «Kanti Solothurn» für den Schweizerischen Schulsporttag qualifiziert hat.

News, Impressionen, Resultate und Bilder des Schulsporttags in Basel finden Sie auf unserer Website www.ingold-biwa.ch unter Themen: «50. Schweizerischer Schulsporttag in Basel».



«DAS TEAM IST MEINE GRÖSSTE MOTIVATION»

Luzian Barbisch, Goalie der Handballmannschaft Biberist U17, Mitglied des Schulsporttag-Mixed-Teams «Kanti Solothurn», 15 Jahre alt

«Anfangen Handball zu spielen habe ich als Kind, weil ich die Trainerin gekannt habe. Abgesehen von einer dreijährigen Pause, in welcher ich Fussball spielte, bin ich dem Handballsport treu geblieben. Beim Handball begeistert mich die Schnelligkeit des Spiels und dass jeder Spieler sehr gefordert ist. Allerdings bin ich erst durch den Fussball zur Position als Torhüter gekommen: Im Handball herrschte ein Torhütermangel und wegen meiner Erfahrungen als Fussballgoalie bin ich dann eingesprungen – und geblieben. An dieser Position mag ich, dass ich Bälle abwehren und so das Spiel extrem beeinflussen kann.

Am Schulsporttag gefällt mir, dass wir Gleichgesinnte treffen und immer viel Spass haben. Leider haben wir letztes Jahr das kantonale Finale in Solothurn verloren, so dass wir nicht nach Lausanne reisen konnten. Dieses Jahr wollen wir am Kantonalen Schulsporttag unser Bestes geben und uns so hoffentlich für Basel qualifizieren. Das Team ist meine grösste Motivation!»

1 Torhüter Luzian Barbisch

2 Coach Daniel Müller

3 Impressionen des 49. Schulsporttags in Lausanne

«WIR TRETEN ALS EINHEIT AUF»



Daniel Müller, Sportlehrer an der Kantonsschule Solothurn, Trainer der Handball-Gruppe «Kanti Solothurn», 58 Jahre alt

«Meine erste Teilnahme an einem Schweizerischen Schulsporttag war vor ungefähr 25 Jahren. Seitdem bin ich davon begeistert, weil der Vergleich mit den anderen Kantonen und Regionen sehr interessant ist und die Schülerinnen und Schüler stets wertvolle Erlebnisse mitnehmen können. Ein absolutes Highlight war die Eröffnungsfeier im Rheintal 2016. Vor vollen Tribünen marschierten die Sportlerinnen, Sportler und Betreuer, von der Fahne ihres Kantons angeführt, in die Eishalle des Sportzentrums Widnau ein und wurden von Beni Thurnheer begrüsst – ein echter Gänsehaut-Moment.

Meine Schülerinnen und Schüler finden den Schweizerischen Schulsporttag toll, weil dies ein gelungener Tag mit Gleichgesinnten ist und zudem «ihr» Sport betrieben wird. Letztes Jahr haben wir uns leider nicht für den Schweizerischen Schulsporttag qualifizieren können. Dieses Jahr starten wir mit zwei Mannschaften am Kantonalen Schulsporttag und hoffen, dass es mit der Teilnahme für den Schweizerischen in Basel klappt. Beim Handball fasziniert mich, dass die Physis und die Dynamik so wichtig sind. Zudem gibt es sehr viele taktische Möglichkeiten, auch wenn die Umsetzung eher schwierig ist. Unser «Doping» ist: Wir treten als Einheit auf!»



DER 50. SCHWEIZERISCHE SCHULSPORTTAG IN BASEL

Der Schweizerische Schulsporttag ist die grösste Schulsportveranstaltung der Schweiz. Teilnahmeberechtigt sind Schülerinnen und Schüler der 7. bis 9. Klasse, nachdem sie sich in kantonalen Ausscheidungen in einer der zwölf Sportarten Badminton, Basketball, Beachvolleyball, Geräteturnen, Handball, Leichtathletik, Orientierungslauf, Polysportive Stafette, Schwimmen, Tischtennis, Unihockey oder Volleyball qualifiziert haben.

Am 22. Mai wird Basel zur Hauptstadt des Schulsports und feiert das fünfzigjährige Jubiläum des Grossanlasses. Erwartet werden rund 500 Teams aus der ganzen Schweiz. Dies entspricht rund 3000 Schülerinnen und Schülern, welche zusammen mit ihren Lehrpersonen anreisen. Der Jubiläumsanlass wird mit einer feierlichen Zeremonie in der St. Jakobshalle eröffnet. Im Zentrum stehen die Freude am gemeinsamen Sporttreiben und der Teamgeist, was

jedoch den sportlich-ehrgeizigen Kampf der Athletinnen und Athleten um die Titel nicht ausschliesst. Erstmals nehmen auch Behindertensportlerinnen und -sportler an einzelnen Disziplinen aktiv teil.

Der INGOLDVerlag als Partner

Als Partner und Sponsor des Schweizerischen Schulsporttags sowie des Schweizerischen Verbandes für Sport in der Schule (SVSS) trägt der INGOLDVerlag ebenfalls seinen Teil zum Gelingen bei. Das kommt nicht von ungefähr, ist doch der Fachbereich «Bewegung und Sport» ein Programmschwerpunkt des in Herzogenbuchsee ansässigen Verlagshauses. Dieses unterstützt die Lehrpersonen mit hochwertigen Lernmedien, Unterrichtsmaterialien sowie Fachliteratur bei der Planung und Durchführung eines interessanten und fundierten Sportunterrichts.

Sport & Behinderung Grundlagenwissen Speziallehrmittel

Bestellen Sie bequem in unserem E-Shop!
www.ingold-biwa.ch

Sportbiologische und medizinische Grundlagen



Sport - erst recht

Das Grundlagenlehrmittel vermittelt das Basiswissen, um mit Menschen mit einer Behinderung bedürfnisgerecht und erfolgreich Sport treiben zu können.

Aufbau des Lehrmittels

Behindertensport in Bewegung
Geschichte und Organisation des Behindertensports in der Schweiz.

Spezielle Voraussetzungen beschreiben

Jede Behinderung bringt eigene Voraussetzungen mit, die mit Blick auf die Bewegungsqualität, das Bewegungslernen, die sportmotorischen Voraussetzungen und die Ursachen der Beeinträchtigung beschrieben werden können.

Bewegung und Behinderung

Die zum Verständnis der Behinderungsbilder wichtigsten körperlichen Grundlagen werden erklärt. Der Hauptakzent liegt in der ausführlichen Beschreibung der Ursachen der Behinderung und deren Auswirkungen auf Bewegung und Sport.

Mit Unterschieden spielen

Im Sport mit Menschen mit einer Behinderung ist das Differenzieren, Variieren und Individualisieren im Unterricht von zentraler Bedeutung. Eine Gruppe ist nie homogen und die individuellen Voraussetzungen müssen in der Vorbereitung und Durchführung berücksichtigt werden.

Buch, 128 Seiten, 19,5x26,5 cm, vierfarbig illustriert, gebunden, Softcover, 1. Auflage 2014

Autor: Stefan Häusermann, Chantal Blauenstein, Isabelle Zibung
INGOLDVerlag
ISBN 978-3-03700-288-9

Art.-Nr. 20.288

Preis CHF*

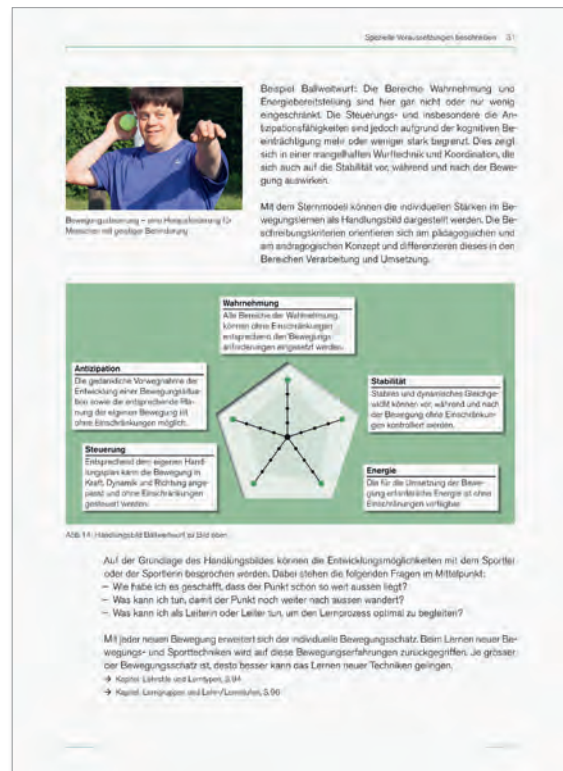
43.50

*inkl. 2.50% MWST

Hinweis

Dieser Titel ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.

Grundlagenband «Sport – erst recht»



Schwer- und Mehrfachbehinderung



Sport ohne Grenzen



Sport ohne Grenzen - Menschen mit schweren und mehrfachen Behinderungen

Das Speziallehrmittel von PluSport zeigt die Vielfalt von Bewegung und Sport mit Menschen mit schweren und mehrfachen Behinderungen. Es vermittelt das Wissen für eine individuelle Begleitung und gibt Tipps für spezielle Hilfsmittel sowie Anpassungen von Sportarten.

Kapitel

- Im Sport dabei sein
- Aspekte der Medizin
- Aspekte der Sonderpädagogik
- Erfahrungs- und Erlebnisbereiche in Bewegung und Sport
- Begleiten – Die Bewegungskompetenz der Begleitperson

Praxisteil:

- Bewegung und Sport in der Halle
- Bewegung und Sport im Wasser
- Bewegung und Sport im Freien
- Der «Parcours – sport for all»

Buch, 80 Seiten, 20,5 x 28 cm, vierfarbig illustriert, broschiert, 1. Auflage 2019

Autor: Stefan Häusermann, Andreas Meyer-Heim, Susanne Schriber, Christina Riedwyl-Hurter, Erich Weidmann
INGOLDVerlag
ISBN 978-3-03700-431-9

Art.-Nr. 20.431

Preis CHF* 38.50

*inkl. 2.50% MWST



Sport & Behinderung Der Fächer

Bestellen Sie bequem in unserem E-Shop!
www.ingold-biwa.ch

Bewegung, Spiel und Sport mit behinderten Menschen

Integration von Menschen mit Behinderungen ist ein Prozess, den es im gemeinsamen Tun auszuhandeln gilt. Bewegung und Sport bietet dabei ein ideales Lernfeld.

Bibliografie

Fächer, 8,5x18 cm, vierfarbig illustriert,
zu einem Fächer verbunden durch
Plastikbuchschrabe mit Schlaufe,
Deckel und Rückseite aus Kunststoff
Herausgeber: PluSport
INGOLDVerlag

Preis CHF*

je 34.00

*inkl. 2.50% MWSt

Hinweis

Alle PluSport-Fächer sind auch in
französischer und italienischer Sprache
erhältlich.



Mit Unterschieden spielen

Kompetenz, Eigenständigkeit und Solidarität werden körperlich erlebt, können beobachtet und reflektiert werden.

Im ersten Kapitel werden verschiedene Arten der Behinderung kurz beschrieben. Fünf Kapitel mit Übungen und Spielformen für Menschen mit und ohne Behinderungen: Unterschiedlich fördern; Grenzen überwinden; Mit- und gegeneinander; Tore können alle schiessen; Messen und anders vergleichen.

Das letzte Kapitel beschreibt Möglichkeiten, wie der Prozess der Integration beobachtet, reflektiert und auch sichtbar gemacht werden kann.

1. Auflage 2008

Autor: Stefan Häusermann
ISBN 978-3-03700-120-2

Art.-Nr. 20.120



Im Wasser

Im Alltag begegnen Menschen mit einer Behinderung vielfältigen Hindernissen. Das Element Wasser bietet die grosse Chance, sich hilfsmittelfrei bewegen zu können.

Kapitel

- Gut zu wissen
- Sich ans Wasser gewöhnen
- Schweben - Gleiten - Fortbewegen
- Schwimmen
- Trainieren
- Spielen
- Tauchen - Springen - Bewegen

1. Auflage 2012

Autor: Maja Hehl, Beate Klaedtke,
Gabriela Wiklund-Schmid
ISBN 978-3-03700-180-6

Art.-Nr. 20.180





Auf Schnee und Eis

Schneesport mit behinderten Menschen braucht eine spezielle Vorbereitung. Das erste Kapitel zeigt die Merkmale zu verschiedenen Behinderungsbildern und hilft mit einer Checkliste bei der Vorbereitung von Schneesport-Aktivitäten. Mit vielen Spiel- und Übungsformen werden die Wintersporttage zum positiven Erlebnis für alle.

Kapitel

- Gut zu wissen
- Im Schnee - Aufwärmen
- Auf der Piste - Skifahren
- Auf der Piste - Snowboarden
- Auf der Piste - Langlaufen
- Neben der Piste - Spielen
- Neben der Piste - Touren
- Auf dem Eis - Curlen
- Auf dem Eis - Eislaufen

1. Auflage 2015

Autor: Stefan Häusermann

ISBN 978-3-03700-326-8

Art.-Nr. 20.326



Sportspiele mit Handicap

Die grossen Teamsportarten Handball, Fussball, Basketball, Unihockey und Volleyball sowie Rückschlagspiele sind auch bei Menschen mit einer Behinderung äusserst populär. Der Fächer zeigt auf, wie diese Sportspiele behindertengerecht adaptiert werden können, und präsentiert eine Vielzahl von Spiel- und Wettkampf- formen, die auch inklusiv gespielt werden können.

Kapitel

- Handball spielen
- Fussball spielen
- Basketball spielen
- Unihockey spielen
- Volleyball spielen
- Rückschlagspiele spielen

1. Auflage 2016

Autor: Stefan Häusermann

ISBN 978-3-03700-397-8

Art.-Nr. 20.397



Im Freien mit Handicap

Sport und Spiel im Freien ist ideal, um Inklusion praktisch zu leben. Im Fächer werden viele bekannte, aber auch neue Spiele für unterschiedliche «Outdoor-Spielplätze» präsentiert. Für jede Spiel- form sind ausserdem spezielle Varianten und Merkmale für verschiedene Behin- derungsbilder aufgelistet.

Kapitel

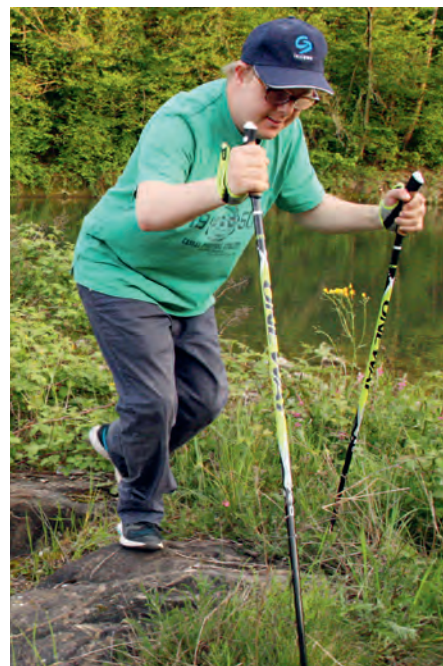
- Im Park spielen
- Auf der Strasse rollen
- Im Gelände bewegen
- Auf dem Wasser gleiten

1. Auflage 2017

Autor: Stefan Häusermann

ISBN 978-3-03700-418-0

Art.-Nr. 20.418

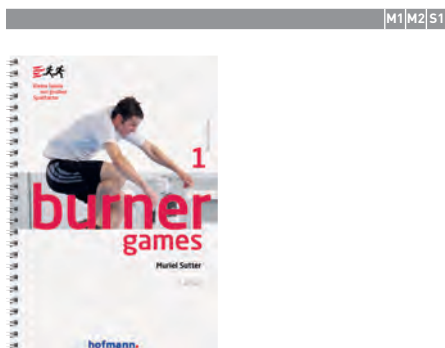


Bewegung & Sport burner games

Bestellen Sie bequem in unserem E-Shop!
www.ingold-biwa.ch



burner games 1



burner games 1

Kleine Spiele mit grossem Spassfaktor

Mit den Burner Games sind Spass und Spannung garantiert. Die Spiele eignen sich sehr gut für grosse, heterogene Gruppen - auch weniger sportliche Kinder erleben viel Spiel- und Bewegungsfreude. In der Sammlung finden sich Formen zum Kennenlernen, zum Aufwärmen und zum «Vollgas geben». Die Spiele sind für alle Altersgruppen geeignet.

Buch, 56 Seiten, 14,8x21 cm, vierfarbig illustriert, mit Spiralbindung, 3. Auflage 2018

Autor: Muriel Sutter
Hofmann Verlag
ISBN 978-3-7780-2913-8

Art.-Nr. 22.780.2912

Preis CHF* **21.90**

*inkl. 2.50% MWST



burner games 2 reloaded

Burner games reloaded zeigt neue Varianten von Völkerball, Jägerball und ähnlichen Spielformen. Hinzu kommen ganz neue Spielideen - inspiriert von verschiedenen Kulturen, Nationen und Medien. Die Spiele sind für alle Altersgruppen geeignet.

Buch, 62 Seiten, 14,8x21 cm, vierfarbig illustriert, mit Spiralbindung, 2. Auflage 2015

Autor: Muriel Sutter
Hofmann Verlag
ISBN 978-3-7780-2922-0

Art.-Nr. 22.780.2922

Preis CHF* **21.90**

*inkl. 2.50% MWST



burner games 3 revolution

Burner Games sind attraktive kleine Spiele, die viel Spass und Spannung in den Sportunterricht bringen. Inspiriert von emotionalen Momenten aus Filmen, Computerspielen, Fernsehshows, Volksfesten und grossen Wettkämpfen begeistern die Games auch Bewegungsmuffel. Die Spiele sind sehr einfach zu organisieren und zu leiten, stärkere und schwächere Spielende sind stets gut eingebunden. Im Zentrum stehen immer Spass an der Bewegung und Spannung im Spiel. Die Spiele sind für alle Altersgruppen geeignet.

Buch, 68 Seiten, 14,8x21 cm, vierfarbig illustriert, mit Spiralbindung, 2. Auflage 2016

Autor: Muriel Sutter
Hofmann Verlag
ISBN 978-3-7780-2932-9

Art.-Nr. 22.780.2932

Preis CHF* **21.90**

*inkl. 2.50% MWST

burner games 3





burner games 4 fantasy

Beim Spielen vergisst man die Anstrengung und lebt in einer anderen Welt. Die inzwischen Millionen von elektronischen Fantasiespielen zeigen, dass die Sehnsucht vieler Menschen nach dem Ausleben verschiedener Figuren, Rollen und Missionen ungebrochen ist. Die Burner Games übersetzen diesen Trend für die Turnhalle: Ob Katniss oder King Kong, UFO-Pilot, Jedi-Ritter oder Ungeheuer von Loch Ness – die vielfältigen Spielideen gestalten jede Turnstunde zum prickelnden Abenteuer.

Buch, 72 Seiten, 14,8x21 cm, vierfarbig illustriert, mit Spiralbindung, 1. Auflage 2016
 Autor: Muriel Sutter
 ISBN 978-3-7780-2971-8
 Art.-Nr. 22.780.2971

Preis CHF* **21.90**

*inkl. 2.50% MWST



burner PARKOUR

Ein Buch für Lehrpersonen, Parkour-Coaches, Traceure und alle, die direkt mit Parkour starten möchten. Lernen Sie Parkour auf eine unkonventionelle und spielerische Art kennen. Mit diesem Lehrmittel ist es ein Leichtes, eine Lektion zu planen, zu strukturieren und umzusetzen. Der Entwicklungsprozess der Teilnehmenden und das Erlebnis stehen dabei im Zentrum. Erfahrungen in Parkour-Techniken sind dabei nicht notwendig! Burner Parkour - Eine erlebnisorientierte Anleitung mit breitgefächerten Spielen und Inhalten.

Buch, 64 Seiten, 14,8x21 cm, vierfarbig illustriert, mit Spiralbindung, 1. Auflage 2016
 Autor: Roger Widmer
 ISBN 978-3-7780-2961-9
 Art.-Nr. 22.780.2961

Preis CHF* **21.90**

*inkl. 2.50% MWST



3-2-1 Goal

Spielerischer Werkzeugkasten für Sportspiele

Je besser man Bälle und Spielsituationen beherrscht, desto mehr Spass hat man am Spielen. «3-2-1 Goal!» führt Spielende schnell und lustvoll zu einem besseren Spielverhalten. Alle Übungen werden in spielgemässe Organisationsformen und kleine Wettkämpfe verpackt - dies macht das Üben attraktiv und erleichtert den Transfer der erlernten Fertigkeiten ins Spiel. Mit dem Fokus auf das Training spielübergreifender Elemente der Sportspiele Basketball, Handball, Fussball, Unihockey und Volleyball werden in allen Spielen gleichzeitig Fortschritte erzielt.

Buch, 108 Seiten, 14,8x21 cm, vierfarbig illustriert, mit Spiralbindung, 1. Auflage 2013
 Autor: Muriel Sutter
 Hofmann Verlag
 ISBN 978-3-7780-8780-0
 Art.-Nr. 22.780.8780

Preis CHF* **24.90**

*inkl. 2.50% MWST

burner games 4



burner PARKOUR



3-2-1 goal!



Sport unterrichten Unterrichtshilfen

Bestellen Sie bequem in unserem E-Shop!
www.ingold-biwa.ch

Trillerpfeifen



Handpfeife Wizzball, farbig

Die Handpfeife aus PVC ist die hygienische Lösung überall dort, wo mehrere Personen die gleiche Pfeife benutzen. Die Handpfeife muss nicht in den Mund genommen werden, sondern erzeugt den Ton durch Zusammen-drücken des Blasebalgs. Zudem kann gleichzeitig gepfeifen und erklärt werden.

aus Kunststoff, farbig

Art.-Nr. 17.155.10

Preis CHF* 15.90
*inkl. 7.70% MWSt



Schiedsrichter- pfeife FOX Classic

Laute Schiedsrichter-pfeife mit durchdrin-gendem Ton aus hoch-wertigem Kunststoff. Ohne Kugel, dadurch kein Verschleiss und kein Schmutz in der Pfeife.

Pfeife ohne Kugel

Art.-Nr. 17.155.15

Preis CHF* 13.50
*inkl. 7.70% MWSt



Schiedsrichter- pfeifen-Schnur, schwarz

Pfeifenschnur schwarz aus Nylon mit Kara-biner, 48 cm lang, verstellbar.

Art.-Nr. 17.90.13306

Preis CHF* 3.60
*inkl. 7.70% MWSt



Ballpumpe mit Luftdruckmesser

Zweiwegpumpe mit eingebautem Luft-druckmesser. Inklusive Ventilschlauch und europäischer Ball-nadel.

2-Weg-Pumpe mit einge-bautem Luftdruckmesser, inkl. Schlauch und Nadel

Art.-Nr. 17.155.90

Preis CHF* 22.90
*inkl. 7.70% MWSt

Zeitmessung



Digital-Stoppuhr PC-73

Digitale Stoppuhr mit grossem 2-Zeilen-Display. Speicher für 50 Runden- und Zwischenzeiten. Funk-tionen: Addition; Split; Dualmessung; Count-down; Start/Stop/Reset. Spritzwasser-geschützt und stoss-fest.

Handstoppuhr, 50 Spei-cherplätze, 65x61x16 mm; Anzeige 1/100 Sek.; Gewicht 61 g; inkl. Batterie und Umhängekordel

Art.-Nr. 17.90.05005

Preis CHF* 54.60
*inkl. 7.70% MWSt

Markierung



Bodenmarkierun- gen mit Zahlen 1-10

Die Bodenmarkierun-gen zur Markierung von Laufwegen und Gerätestationen. Das Gummi-Material ist robust und lässt sich auch vom Boden gut greifen. Die bunten Scheiben sind einseitig bedruckt. Egal ob im Deutsch-, Mathe- oder Sportunterricht die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt.

aus Gummi, ø 22,5 cm, Zahlen 1-10; einseitiger Aufdruck

Art.-Nr. 17.90.02709

Preis CHF* 33.60
*inkl. 7.70% MWSt



Markierungskegel, 10er-Set

Set mit 10 Markie-rungskegeln (je 2 orange, gelb, rot, blau, grün). Mit diesen praktischen Pylonen werden Markierungen beim Training weithin sichtbar. Robustes, hochwertiges Material.

13x13x23 cm, 10 Kegel in 5 Farben (2 Kegel pro Farbe)

Art.-Nr. 17.90.00635

Preis CHF* 51.80
*inkl. 7.70% MWSt



Markierungskegel, 50er-Set

50 Kegel in 5 verschie-denen Farben. Viel-seitig einsetzbar drinnen und draussen, aus robustem Kunst-stoff, platzsparend stapelbar.

50 Kegel in 5 Farben; ø 7,5 cm; Höhe 7,5 cm; Gewicht 30 g

Art.-Nr. 17.90.00824

Preis CHF* 49.90
*inkl. 7.70% MWSt

Diverses



Flüster-Würfel 6 cm

Preis pro Würfel

Art.-Nr. 28.93553

Preis CHF* 7.95
*inkl. 7.70% MWSt



Ballone

100 Stück

Art.-Nr. 07.10090

Preis CHF* 14.60
*inkl. 7.70% MWSt

Wasserspielzeug



Wasserball

Aufblasbarer Wasser-ball aus PVC mit versenkbarem Sicher-heitsventil, rot/weiss.

aufblasbar, ø ca. 26 cm

Art.-Nr. 17.89.0036.01

Preis CHF* 4.80
*inkl. 7.70% MWSt

Ausstellung in Herzogenbuchsee



In unserer permanenten Ausstellung in Herzogenbuchsee können Sie die in diesem Fachkatalog vorgestellten Medien begutachten und kaufen. Zudem ist das gesamte Lernmediensortiment und das Sortiment aus den Bereichen Schulmaterial und Werken ausgestellt.

Öffnungszeiten und Adresse

Montag bis Freitag 13.30–17.00 Uhr

ingold-biwa, Suisselearn Media AG, Hintergasse 16,
3360 Herzogenbuchsee

Ausstellung in Ulisbach-Wattwil



Auf einer Fläche von ca. 100m² zeigen wir Ihnen einen Teil unserer Auswahl an Lernmedien und Materialien für den Schulalltag in unserem Showroom.

Öffnungszeiten und Adresse

Montag bis Freitag 13.30–17.00 Uhr

ingold-biwa, Suisselearn Media AG, Ebnerstrasse 141,
9631 Ulisbach-Wattwil

Pickup-System

Ergänzt werden die Ausstellungen Herzogenbuchsee und Ulisbach mit dem neuen Pickup-System: Kunden können ihre online oder telefonisch bestellten Artikel in den Showrooms Herzogenbuchsee und Ulisbach abholen. Zudem werden die in den Showrooms aufgegebenen Bestellungen portofrei an die gewünschte Kundenadresse geliefert.

Verkaufs- und Lieferbedingungen (Auszug)

Lieferung

- Sendungen mit einem Warenwert von mindestens CHF 500.– erfolgen ab Herzogenbuchsee franko.
- Für sperrige Güter wie Schränke, Rolltische, Mobiliar, Wandkarten, Schneidemaschinen usw. wird ein Transportkostenanteil berechnet.
- Für Lieferungen unter CHF 500.– werden die effektiven Porto- oder Transportkosten berechnet.
- Für Postsendungen unter CHF 500.00 berechnen wir folgende Portokosten: CHF 6.90 für Pakete bis 5 kg, CHF 10.90 für Pakete von 5,001 bis 20 kg, CHF 13.90 für Pakete ab 20,001 bis 30 kg.
- Bei Expresssendungen werden die Mehrkosten in Rechnung gestellt.

Verpackung

- Für Lieferungen unter CHF 500.– wird ein Verpackungskostenanteil von gegenwärtig CHF 2.– berechnet.
- Spezialpackungen und Packungen für sperrige Ware werden – unabhängig vom Bestellwert – zu Selbstkosten berechnet.

Die vollumfänglichen Verkaufs- und Lieferbedingungen finden Sie unter:

www.ingold-biwa.ch

Preisstand 1.6.2019

Stufen-Info auf einen Blick

- K** Kindergarten
- U** Unterstufe
- M1** Mittelstufe 1 (3.+4. Kl.)
- M2** Mittelstufe 2 (5.+6. Kl.)
- S1** Sekundarstufe 1



Sie profitieren

Unsere Beratung

Aussendienst – Fachberatung – Telefondienst

Unser Service

Lehrerweise verpacken – kurze Lieferfristen

Unsere INGOLDPraxis

Kurse zu einzelnen Lernmedien



Wir tragen Verantwortung

Wir bilden Lernende aus

Wir produzieren und drucken in der Schweiz

Wir bieten Arbeitsplätze in der ganzen Schweiz an

Kontakt

Herzogenbuchsee +41 62 956 44 44

Ulisbach-Wattwil +41 71 987 00 00

www.ingold-biwa.ch

