

# 2021/2022

---

## Fachkatalog Bewegung & Sport

Alle Zyklen

**INGOLD** Verlag



# Editorial

## Redaktionelle Beiträge

- 8 Street Racket – das Schweizer Erfolgskonzept im Fächerformat**  
Street Racket bewegt den Unterricht
- 21 Angebote INGOLDPraxis**  
Lerninhalte erleben
- 32 Lernmedien fair kopieren und nutzen**  
Verantwortungsvolles Nutzen der Inhalte sichert langfristig die Qualität
- 56 Neuauflage «Training – fundiert erklärt»**  
Das umfassende Buch der Trainingslehre

Liebe Leserin, lieber Leser

Leere Sporthallen, virtueller 5-km-Wettkampf, Jongliermeisterinnen, Moonwalk im Wohnzimmer, schweissnasse Masken, Badmintonakademie ... Das sind Bilder, die ich vor Augen habe, wenn ich das letzte Jahr Revue passieren lasse. Selten wurde von Lehrpersonen, Trainerinnen und Trainern sowie Leitenden von Sportangeboten so viel Kreativität abverlangt. Sonst gewohnte Inhalte wie auch Organisationsformen und Methoden mussten überdacht und neu gestaltet werden. Diese Zeit war sowohl intensiv als auch spannend und bereichernd.

Der neue Fachkatalog «Bewegung & Sport» begleitet Sie durch die nächsten Monate, in denen hoffentlich wieder ein wenig Normalität einkehren wird. Pandemie hin oder her – mit Bewegung und Sport an der frischen Luft füllt man die Energietanks wieder auf. Auch das Spiel «Street Racket» eignet sich hervorragend für draussen. Der Themenfächer «Street Racket» ergänzt mit dem Fächer «Softhandball spielen» unsere stets wachsende Reihe. Ganz nach dem Motto «fundiert – einfach – klar – schnell» liefern die Fächer funktionale Übungs- und Spielformen mit einem logischen didaktischen Aufbau für Schule und Verein.

Mit «Unsere Sporthalle – unser Klettergarten» darf ich Ihnen eine weitere Neuheit in der Lehrmittellandschaft vorstellen. Die eigene Sporthalle wird mit den vorhandenen Materialien in einen Klettergarten verwandelt, sodass ein realer Bezug zu Kletteranforderungen in der Natur geschaffen wird. Die Schülerinnen und Schüler erlernen und üben kletterspezifische Techniken, ohne dass eine Kletter- oder Felswand benötigt wird.



Balancieren, knien, hüpfen, strecken, liegen, drehen – nicht nur in der Sporthalle, sondern auch im Schulzimmer. Regelmässige Bewegungs- und Entspannungssequenzen fördern das Lernen und erhöhen die Konzentration. Mit der Reihe «Bewegungspausen» werden koordinative Übungen mit kognitiven Aufgaben verknüpft. Auch Patrick Fust zeigt mit dem ergänzenden Lehrmittel «Mehr Bewegung in die Schule», wie mehr Dynamik und Spass im Unterrichtsalltag das Lernen unterstützen.

Ergänzende Materialien, abgestimmt auf unsere Lernmedien, erleichtern die Umsetzung.

Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Schmökern. Lassen Sie sich von den vorgestellten Inhalten und Ideen inspirieren!

Sportliche Grüsse

Mirjam Aschwanden  
Leiterin Fachbereich Bewegung & Sport

Herzogenbuchsee, April 2021

## Impressum

**Herausgeber**  
INGOLDVerlag, Suisselearn Media AG  
3360 Herzogenbuchsee  
©2021

**Projektleitung**  
Mirjam Aschwanden

**Umschlagbild**  
BASPO, Ueli Känzig

**Satz**  
INGOLDVerlag

**Druck**  
Cavelti AG, Gossau SG





Speziell für Sie

# herausgegriffen



## Street Racket

Street Racket kann von allen, zu jeder Zeit und überall gespielt werden. **S. 8**



## Softhandball spielen

Softhandball ist das ideale Einstiegsspiel zur Sportart Handball. **S. 14**



## Unsere Sporthalle – unser Klettergarten

Kletterspezifische Bewegungsabläufe können in der Sporthalle erlernt werden. **S. 26**



## Bewegungspausen

Die systematisch aufgebauten Lernhefte führen zu individuellen Erfolgen. **S. 34**



## (Mehr) Bewegung in die Schule

Regelmässige Bewegungs- und Entspannungssequenzen fördern das Lernen. **S. 40**



## Training – fundiert erklärt

Das erfolgreiche Grundlagenwerk ist neu überarbeitet worden. **S. 54**

# 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** 21 A

**ÜBUNGSFORMEN**

**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.**

KIN-BALL®  

**SCHLAGEN UND ANGREIFEN** 10 A

**BEWEGUNGSABLÄUFE**





**BEIDHÄNDIG STOSSEN**

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





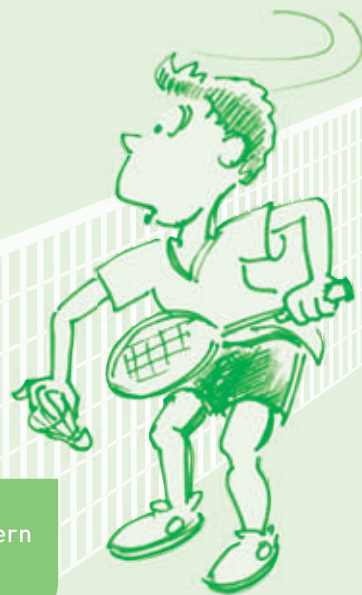
**MIT ZUSAMMENGEFALTETEN HÄNDEN SCHLAGEN**

- 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

KIN-BALL®  



# 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 (Net shot)
- Mit Anlauf bis zur Aufschlaglinie werfen
- 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 zwischen seinen Shuttles
- Beide werfen auf einer Langbank
- Shuttle aus der Shuttlebüchse schlagen

**ZIEL**  
VERSCHIEDENE FLUGBAHNEN WERKEN UND EINSCHÄTZEN KÖNNEN.

RÜCKSCHLAGSPIELE

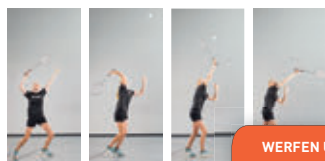
## Lernstart

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

## WERFEN UND ÜBER KOPFHÖHE SCHLAGEN

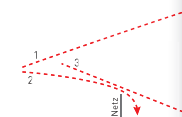
### BEWEGUNGSABLAUFE

10A



#### ÜBERKOPF-SCHLAG

- Stemschritt: 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 Hüftdrehung beschleunigen
- Treffpunkt: Hoch über dem Kopf
- Clear (1): Shuttle leicht nach oben
- Drop (2): Schlagbewegung kurz vor dem Treffpunkt abbremsen
- Smash (3): siehe Karte 31A



RÜCKSCHLAGSPIELE

## WERFEN UND ÜBER KOPFHÖHE SCHLAGEN

### ÜBUNGSFORMEN

11A

#### 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 ein liegendes Schlägerkopf landet

#### → VARIANTEN MIT SCHLÄGER

- 10x Bewegung in Zeitlupe, rechts und links
- Zu fünft ein Reihensbild mit Knoten stellen, fotografieren und besprechen
- Service mit Ballwurf diagonal auf beiden Seiten ins Servicefeld ausführen
- Mit verschiedenen Schlagstärken spielen
- Mit Drall spielen
- Mit Zielsage auf VH- oder RH-Seite
- Ballwurf und Service mit verschiedenen Fluggeräten üben (Badminton, Tennis, Tischtennis, Schläger/-ball)

**ZIEL**  
SCHLAGPOSITION UND SCHLAGTIMMUNG ANPASSEN UND SICHER (AUF-)SCHLAGEN

RÜCKSCHLAGSPIELE

## Übungsformen

Die gezeigten Elemente werden variantenreich geübt.

## WERFEN UND ÜBER KOPFHÖHE SCHLAGEN

### SPIELFORMEN

12A

#### SCHLAGABTAUSCH



Im 1:1 wird der Ballwechsel immer abwechselnd hinter die vordere Aufschlaglinie durchgeführt. Wer den Ballwechsel gewinnt, startet die nächste Phase.

#### → VARIANTEN

- Hinterfeld-Duell (halbes Doppelfeld bis Grundlinie)
- Hinterfeld-Duell: Nach Pfiff Stellung einnehmen und Shuttle fangen, wer den Shuttle vor dem vorderen Netz das einen Punkt
- Halbes Doppelfeld: Es sind nur Unschlagen erlaubt
- Halbes Doppelfeld: Einwurf, Clear, freier Schlagwahl der Gegnerin zu bringen

**ZIEL**  
MIT EINER KRÄFTIGEN SCHLAGBEWEGUNG HINTERFELD GEZIEL ANSPIELEN

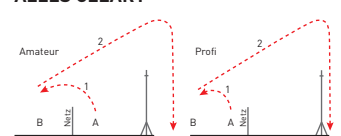
RÜCKSCHLAGSPIELE

## WERFEN UND ÜBER KOPFHÖHE SCHLAGEN

### TESTFORMEN

13A

#### ALLES CLEAR?



Der Zuspeler A wirft 10x Shuttles hoch und weit übers Netz in die Feldmitte (1), während Spieler B die Shuttles aus dem Stemschritt über die Hochsprungstange (2m) 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

Zuspeler 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

## 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.

## Outdoorsport Der Fächer Material

Bestellen Sie bequem in unserem E-Shop!  
[www.ingold-biwa.ch](http://www.ingold-biwa.ch)

### Outdoor

Lektionen im Freien sind toll. Die Ideen in den drei 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, 8,5 x 18 cm, vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden durch Plastikbuchschrabe 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:  
Blindenführer; Hüpfspiele; Ballonplausch; Badetuchschlepper; 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.

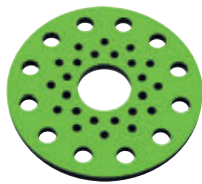
Aus dem Inhalt:  
Frisbee-Golf; Burg-Eroberung; Le Parkour; Basket-Biathlon; Rad-Polo; Wasserbomben-Rugby; Schnee-Hornussen

ISBN 978-3-03700-171-4

Art.-Nr. 20.171



Im Freien – Outdoorfächer Medium



## 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.

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

Grün/türkis

Art.-Nr. 17.149.01.001

**Preis CHF\*** 18.80

\*inkl. 7.70% MWSt

Pink/orange

Art.-Nr. 17.149.01.002

**Preis CHF\*** 18.80

\*inkl. 7.70% MWSt



## Neo Kick-Puck

Rutscht schnell und weit auf glattem Untergrund. Ein grosser Spass in der Turnhalle, im Klassen-, Kinder- und im Wohnzimmer (Farbe nicht wählbar).

ø 13 cm, Höhe 4 cm, Gewicht 130 g

Art.-Nr. 17.149.01.005

**Preis CHF\*** 18.80

\*inkl. 7.70% MWSt



## Neoflitzer Wurfring klein

Der beliebte Wurfring ist jetzt auch im kleinen Format erhältlich. In verschiedenen Farben (nicht wählbar).

ø 13 cm, Höhe 2 cm

Art.-Nr. 17.149.01.006

**Preis CHF\*** 9.80

\*inkl. 7.70% MWSt



## Gummitwist, 5 m

In prächtigen Neonfarben kommt der elastische Gummitwist daher. Da gibt es keine Langeweile mehr. Fördert Geschicklichkeit, Rhythmus und Körperbeherrschung.

Art.-Nr. 17.91.170165

**Preis CHF\*** 5.50

\*inkl. 7.70% MWSt



## Rollen und Fahren Der Fächer Roll on Markierungskegel

Bestellen Sie bequem in unserem E-Shop!  
[www.ingold-biwa.ch](http://www.ingold-biwa.ch)



### Rollen und Fahren

Die Schülerinnen und Schüler lernen in einer geschützten und sicheren Umgebung, wie sie sich mit unterschiedlichen Rollgeräten bewegen können. Im Fächer Basics wird die Vielfalt von rollenden Geräten ins Zentrum gestellt. Erweiternd liegt der Fokus beim Fächer Elements auf der Sicherheit. Mit den kompetenzorientierten Übungs- und Spielformen kann so der Unterricht nach dem Lehrplan 21 zu den Bereichen «Rollen und Fahren» sowie «Sicherheit und Verantwortung» stufengerecht angepasst werden.

### Vielseitig Rollen Rollen und Fahren Basics

Der Fokus liegt dabei auf einfachen Rollbrettern, Scootern, Laufrädern/einfachen Fahrrädern und anderem Rollmaterial wie z.B. Ballwagen. Im kompetenzorientierten Unterricht werden die Aspekte Können, Wissen, Einstellungen/Haltungen berücksichtigt.

#### Kapitel

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

Fächer, 8,5 x 18 cm, vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden mit Plastikbuchschaube mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff, 1. Auflage 2018

Autor: Simone Sturm

INGOLDVerlag

ISBN 978-3-03700-436-4

Art.-Nr. 20.436

Preis CHF\*

34.00

\*inkl. 2.50% MWSt





## 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 praxiserprobten und direkt umsetzbaren Übungs- und Spielformen werden im Fächer für den Unterricht im Zyklus 2 vorgestellt.

### Kapitel

- Grundlagen
- Aufsteigen und Fahren
- Steuern und Kippen
- Balancieren und Gewicht verlagern
- Reagieren und Bremsen
- Hindernisse überwinden
- Herausforderungen annehmen

Fächer, 8,5 x 18 cm, vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden mit Plastikbuchschrabe mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff, 1. Auflage 2020  
Autor: Simone Sturm  
INGOLDVerlag  
ISBN 978-3-03700-437-1

Art.-Nr. 20.437

Preis CHF\* **34.00**

\*inkl. 2.50% MWST

## Inline-Skating



## 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 **Spielesammlung** regt an, das Gelernte spielend anzuwenden. Die **Background-Informationen** vermitteln Wissenswerte 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, 16 x 21,5 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

## Markierung



## Markierungskegel mehrfarbig, 10er-Set

Das Set mit 10 Markierungskegeln leistet 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 Trainings-erleichterung 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

# Street Racket bewegt den

**Street Racket verbindet Bewegung und Lernen auf spielerische Weise. Dank einfacher Regeln und hoher Anpassungsfähigkeit kann Street Racket von allen, zu jeder Zeit und überall gespielt werden – ganz nach dem Motto «anyone – anytime – anywhere». Mit dem Themenfächer «Street Racket» lässt sich das Bewegungskonzept auch vielseitig in den Unterricht einbauen und garantiert so eine grosse Portion Spass.**

Das erklärte Ziel der Street-Racket-Bewegung ist, den Teil der aktiven Bevölkerung zu steigern. Jeder soll sich auf einfache Weise überall und jederzeit sicher und nachhaltig bewegen können. Da Street Racket so gut wie keine Infrastruktur benötigt und sich den Spielenden und der Umgebung anpasst, erfreut sich das Konzept wachsender Begeisterung. «Es ist ein Sport für Jung und Alt, für Anfänger und Könner. Das Spiel fördert die motorischen Fähigkeiten und man kann es drinnen oder draussen spielen», erklärt Marcel Straub, Erfinder von Street Racket.

«**Street Racket bereichert den Pausenplatz oder auch das bewegte Lernen im Klassenzimmer.**»

Komplexität und Schwierigkeit des Spiels lassen sich stufenlos an Niveau und Alter angleichen. Kleine Kinder können beispielsweise das Racket zuerst weglassen und den Ball fangen und werfen. Dies erlaubt Personen unterschiedlicher Levels mit- oder gegeneinander zu spielen und es stellen sich sofort Erfolgserlebnisse ein. So erhalten alle einen positiven Zugang zu regelmässiger Bewegung, Sport und Spiel.



Das Spielfeld kann drinnen oder draussen, permanent mit Farbe oder temporär mit Kreide oder Klebeband markiert werden. Steht nicht genügend Platz für die Standardgrösse des Feldes zur Verfügung (ca. 2×6 m), wird dieses einfach entsprechend verkleinert oder teilweise an die Wand verlegt. Street Racket kann alleine, zu zweit oder in Gruppen auf unterschiedlichen Feldformen gespielt werden. Ein langer Anfahrtsweg, Unterhalt sowie Auf- und Abbau fallen weg, sofortige Bewegung und Spielspass sind somit garantiert.

## **Street Racket im Unterricht**

Im schulischen Umfeld lässt sich Street Racket unkompliziert und abwechslungs-

reich einsetzen. Das Konzept eignet sich sowohl als Inhalt im Sportunterricht, zum Zeitvertrieb in den Pausen sowie als Lernmethode im bewegten Unterricht. «Street Racket bereichert den Pausenplatz oder auch das bewegte Lernen im Klassenzimmer», bestätigt Marcel Straub. «Über die Schulen gelangen die Ideen und Aktivitäten in die Familien und Quartiere und zu den anderen Teilen der Bevölkerung.»

Der Themenfächer «Street Racket» stellt die Grundregeln und verschiedene Feldformen vor und zeigt den vielseitigen Einsatz im Unterricht. Getreu dem Leitsatz der Fächerreihe, «fundiert – einfach – klar – schnell», bietet der Themenfächer



# Unterricht

«Street Racket» einen unkomplizierten Einblick in das neue und innovative Konzept. Im bewegten Unterricht bietet Street Racket eine motorische Ergänzung zu akustischen und visuellen Lernmethoden. Der durch die flüssigen Ballwechsel entstehende Takt fördert rasche Denkprozesse sowie die Anpassungs- und Reaktionsfähigkeit.

Im Themenfächer wird eine Vielzahl an Übungs- und Spielideen veranschaulicht und mit bildungsrelevanten Aspekten kombiniert. Die Schülerinnen und Schüler können beispielsweise bei jedem Schlagabtausch abwechselnd ein Wort in alphabetischer Reihenfolge oder eine Zahlenreihe aufsagen. Auf diese Weise bringt Street Racket wichtige, zusätzliche Bewegungseinheiten in den Schulalltag und trägt zum erfolgreichen Lernprozess, einer motivierenden Atmosphäre und einer gesunden, aktiven Schule bei.

« Alle können  
Street Racket erfolgreich  
erleben. »

## Unterricht in der Pandemie

Die Corona-Pandemie hat den Unterricht geprägt und verändert. Gerade der Sportunterricht kann zurzeit oft nicht mehr in gewohnter Form stattfinden. Street Racket lässt sich jedoch auch in der aktuellen Zeit optimal in den Schulalltag einbauen. Da sich die Spielenden in getrennten und klar definierten Feldern bewegen, können die empfohlenen Abstände problemlos eingehalten werden. Zudem bietet sich das Spiel an der frischen Luft auch als kurze Pausenaktivität an. So bleibt die nötige Bewegung und Abwechslung gewährleistet.

1 Kinder beim  
Street-Racket-Spielen

2 Marcel Straub,  
Entwickler der Sportart  
«Street Racket»



## Gegen Langeweile und Bewegungsmangel

Street Racket hat über das Schulumfeld hinaus eine positive Wirkung in vielen Bereichen. Der hohe Spassfaktor und die Einfachheit motivieren zu regelmässiger Aktivität, dadurch wird das Konzept nachhaltig von der Schule auch in den privaten Bereich übertragen. Es entstehen bewegte Orte der Begegnung verschiedener Generationen und Gemeinschaften.

Das Spiel erfordert keine Vorkenntnisse und bildet die ideale Grundlagenausbildung für schwierigere Rückschlagsportarten wie Badminton, Tischtennis oder Tennis. Obwohl Street Racket auch kompetitiv gespielt werden kann, steht das Kooperative im Vordergrund. Zentral sind die Körper- und Ballkontrolle sowie die Förderung der Hand-Auge-Koordination.

Street Racket kann auch als Hilfsmittel bei der Prävention von Myopie (Kurzichtigkeit) eingesetzt werden. Durch den Perspektivenwechsel beim Ballabtausch wird das abwechselungsweise Sehen in die Nähe und in die Ferne geschult. Myopie ist zunehmend auch unter Kindern verbreitet. Ein Hauptgrund dafür ist u. a. die Digitalisierung, welche in der aktuellen Zeit nochmals an Wichtigkeit gewinnt. Daher sind vorbeugende Aktivitäten jetzt besonders gefragt.

Street Racket hilft ebenfalls, Bewegungsmangel, Langeweile sowie Aggression und Frustration vorzubeugen. Dank des gemeinschaftlichen und niederschweligen Charakters des Spiels wird zudem die Inklusion und Integration unterstützt. Marcel Straub ist überzeugt: «Alle können Street Racket erfolgreich erleben und Gefallen am motorisch so wertvollen Spiel mit Racket und Ball finden.»

## «Rock the school» und Workshops

Viele der Inhalte im Bereich des bewegten Lernens wurden in Kooperation mit lifetime health in Wetzikon unter dem Motto «rock the school» entwickelt. Das angegliederte berufliche Integrationsprogramm «Startrampe» stellt zudem die Rackets in sorgfältiger Handarbeit her. Das Street-Racket-Team bietet Einführungskurse, Workshops und Weiterbildungen mit Lehrpersonenteams und Schulklassen an und organisiert Projektwochen.

Weitere Informationen unter  
[www.streetracket.net](http://www.streetracket.net)



## Bewegen und Lernen im Einzelfeld

In einem Standardfeld werden die beiden Zielquadrate in kleinere Zielfelder unterteilt. Diese werden mit Lerninhalten beschriftet, welche beim Ballwechsel integriert werden. So können die kleinen Zielfelder beispielsweise mit einem Personalpronomen beschriftet werden. Trifft der Ball auf eines der Felder, nennt der Spieler die passende Konjugation für ein bestimmtes Verb. Diese Übung eignet sich auch bestens für den Fremdsprachenunterricht.

## Street Racket Der Fächer Material

Bestellen Sie bequem in unserem E-Shop!  
[www.ingold-biwa.ch](http://www.ingold-biwa.ch)



### Street Racket

Das Spiel «Street Racket» ist ein Rückschlagspiel für alle, immer und überall. Mit ein paar wenigen Linien ist das Spielfeld auf dem Boden markiert. Street Racket wird draussen und drinnen auf allen Alters- und Niveaustufen gespielt. Am besten geeignet ist das originale Street-Racket-Material (Racket und Softball), das Material kann aber auch selber hergestellt werden.

### Street Racket

Im Fächer werden die vielfältigen Spiel- und Übungsformen ergänzt mit Testformen. In jedem Kapitel gibt es Hinweise, wie das einfache Spiel mit fächerübergreifenden Lerninhalten kombiniert werden kann.

#### Kapitel

- Street Racket verstehen
- Grundlagen kennen
- Kreative Spiel-Settings erleben
- Im Einzelfeld spielen
- Im Kreuzfeld spielen
- Im Maxifeld spielen
- Im Wandfeld spielen

Fächer, 8,5 x 18 cm, vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden mit Plastikbuchschaube mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff, 1. Auflage 2021

Autor: Marcel Straub

INGOLDVerlag

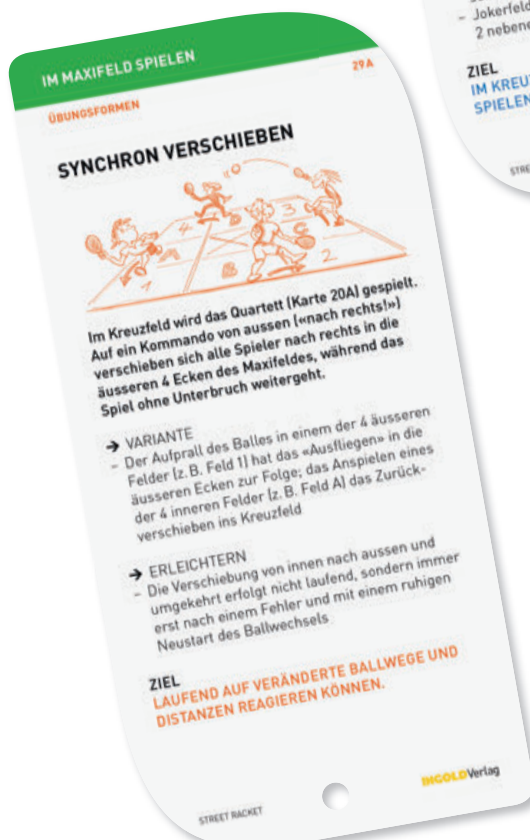
ISBN 978-3-03700-532-3

Art.-Nr. 20.532

Preis CHF\*

34.00

\*inkl. 2.50% MWSt





## Street Racket 2er-Set

Ideal für Pause oder Freizeit. Das Set besteht aus 2 Street-Rackets aus Holz (38 x 20 x 0,6 cm), 2 weichen Spezialbällen und 3 Kreiden, verpackt pro Paar in einer Tasche.

Art.-Nr. 17.92.970115

Preis CHF\* **38.00**

\*inkl. 7.70% MWSt



## Street Racket Schulset

Street Racket - der neue, vielseitige Rückschlagsport für alle, drinnen und draussen. Street Racket ist perfekt auch im Schul- und Vereinssport einsetzbar. Das Street Racket Schulset beinhaltet: 24 Holzschläger mit hochwertigen Naturholzgriffen; 24 PU-Softbälle (Ø 70 mm); 12 x 3 Stück Strassenmalkreide zur Markierung der Spielfläche; 12 Infokarten mit Spielregeln

Art.-Nr. 17.92.970041

Preis CHF\* **399.00**

\*inkl. 7.70% MWSt



## Street-Racket-Bälle, 3 Stk.

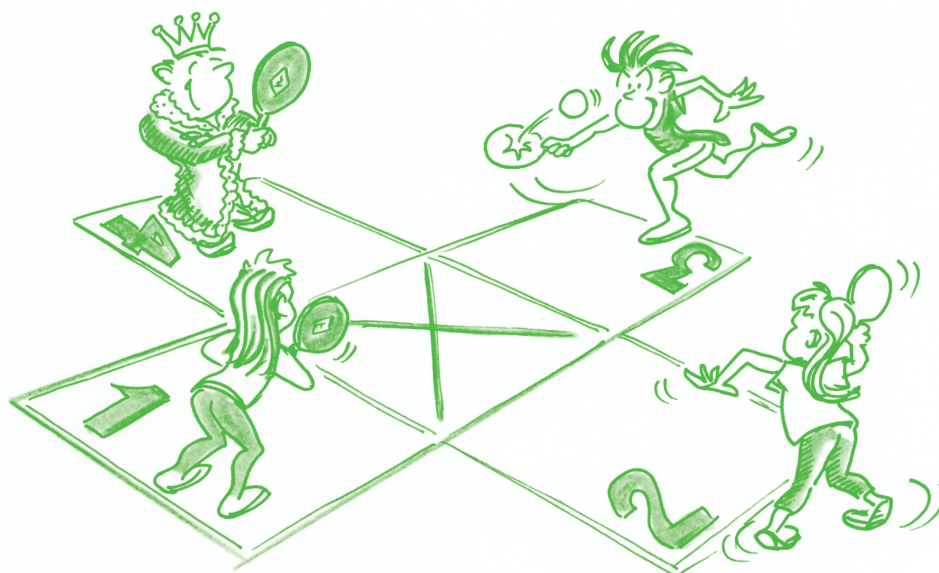
3 Street-Racket-Bälle im Set. Exklusive Spezialanfertigung mit idealen Spieleigenschaften für Street Racket.

Ø 80 mm

Art.-Nr. 17.92.960045

Preis CHF\* **16.00**

\*inkl. 7.70% MWSt





## Rückschlagspiele Der Fächer Shuttle Time Primary Material

Bestellen Sie bequem in unserem E-Shop!  
[www.ingold-biwa.ch](http://www.ingold-biwa.ch)



### Rückschlagspiele

Die vier Rückschlagspiele Badminton, Tennis, Tischtennis und Squash lassen sich in jeder Sporthalle oder auch draussen spielen. Niveauunterschiede sind kein Problem, mit der richtigen Gruppeneinteilung machen die Spiele für alle Spass. Unsere Lehrmittel und die passenden Materialien helfen Ihnen bei der Umsetzung.

### 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

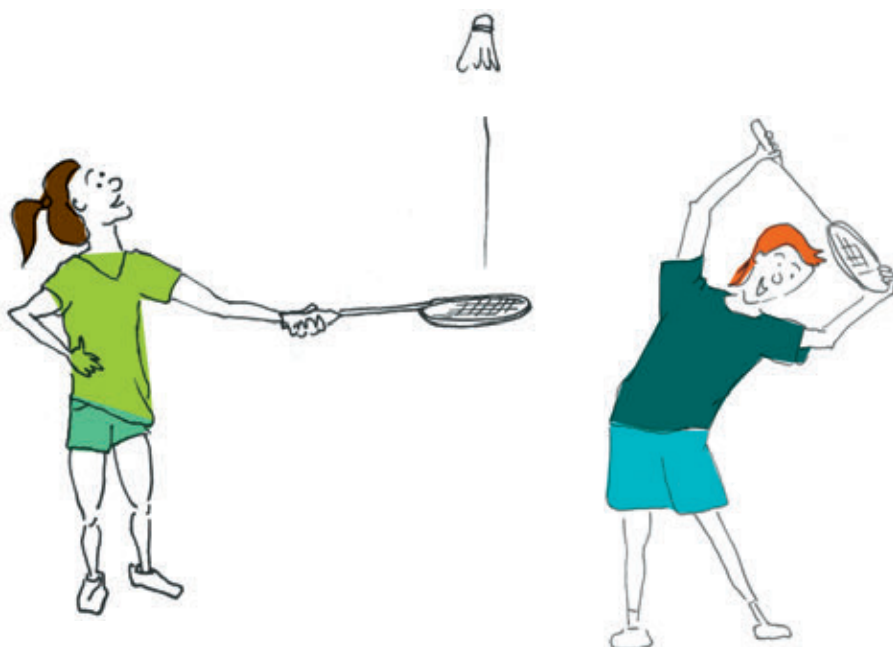
- Spielidee und Regeln verstehen
- Sich an Schläger und Bälle gewöhnen
- Werfen und über Kopfhöhe schlagen
- Laufen und schlagen
- Einzel und Doppel spielen
- Spielend wettkämpfen
- Präzise und variabel spielen

Fächer, 8,5 x 18 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



### Shuttle Time Primary

«Shuttle Time Primary» ist eine Übungssammlung für Badminton in der Primarschule. Die Sportart Badminton eignet sich hervorragend für den Schulunterricht. Nebst der koordinativen und spieltaktischen Schulung der Kinder können insbesondere auch die sozialen und koedukativen Aspekte des Schulsports sehr gut abgedeckt werden.

Die **56 Karteikarten** zeigen Ideen für den spielerischen und lustvollen Einstieg in den Badmintonsport und eine altersgerechte Umsetzung im Sportunterricht. Das Lehrmittel stützt sich direkt auf den Lehrplan 21 und folgt stark dem Credo von J+S Kindersport: Lachen, Lernen, Leisten! Jede der **48 Übungskarten** enthält eine Aufgabe mit detaillierten Angaben zur Organisation, zum Schwierigkeitsgrad (mit Varianten zum Erleichtern/Erschweren), zum benötigten Material sowie den Verweis zum Lehrplan 21. Auf der Rückseite wird die Aufgabe in Form einer Illustration gezeigt.

Die **4 Beispiellektionen** liefern Ideen, wie aus einzelnen Karten attraktive, 45-minütige Badminton-Sportlektionen zusammengestellt werden können.

Die Kartei enthält ausserdem **2 Lernkontrollen**, um die Mindestanforderungen und Orientierungspunkte im Zyklus 2 des LP21 zu überprüfen. Diese sind bewusst kooperativ und spielerisch und somit motivierend für die Kinder gestaltet.

Im **Begleitheft** finden die Lehrpersonen neben vertiefenden Informationen auch Anleitungen, wie die Kinder geeignetes Material selber herstellen können.

23,4 x 7 x 16 cm, Box mit Karten und Begleitheft, vierfarbig illustriert, 1. Auflage 2018

Autor: Chantal Guggisberg, Gabriel Schelble, Thomas Heiniger  
Illustrator: Monica Obrist  
INGOLDVerlag  
ISBN 978-3-03700-449-4

**Art.-Nr. 20.449**

**Preis CHF\*** **72.00**

\*inkl. 7.70% MWSt

#### Hinweis

Dieser Titel ist auch in französischer Sprache erhältlich.



## 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 (Farbe kann vom Produktbild abweichen)

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 (Farbe kann vom Produktbild abweichen)

Schläger und Bälle in Tasche

Art.-Nr. 17.154.300

**Preis CHF\*** **169.00**

\*inkl. 7.70% MWSt



## 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.

30 x 40 x 22 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

Der Mavis 350 ist der meistverkaufte Nylonshuttle der Welt – das weltweite Standardprodukt in Sachen Plastikshuttles! Im traditionellen Sechserpack, mit einem Kopf aus echtem Kork.

Mittlere Geschwindigkeit (Geschwindigkeitsindex: blau), 6 Shuttles in Rohrbox

Gelb

Art.-Nr. 17.154.35.2

**Preis CHF\*** **19.90**

\*inkl. 7.70% MWSt

Weiss

Art.-Nr. 17.154.35.1

**Preis CHF\*** **19.90**

\*inkl. 7.70% MWSt



## Soft-Tennisball Yonex 12er-Pack

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





## Softhandball spielen

**Softhandball ist das ideale Einstiegsspiel zur Sportart Handball. Einfache Regeln und ein weicher Ball ermöglichen bereits ab dem Kindergartenalter ein attraktives, kindergerechtes Spielen.**

Durch vielfältige Spiel- und Übungsformen erfahren die Kinder das Spiel ganzheitlich. Sie legen damit eine wertvolle Basis für die Weiterentwicklung des Softhandballspiels zum Handball. In kleinen Gruppen (3:3 oder 4:4) ist auch in Schulklassen ein intensives Spielen möglich. Die Kinder lernen spielerisch und stufengerecht die technischen und taktischen Grundzüge des Mannschaftsspiels. Alle Formen sind mit entsprechender Anpassung sowohl in der Halle als auch im Freien spielbar.

### **Handball macht Schule (HmS)**

Durch das bewährte Programm «Handball macht Schule» soll der Handballsport zurück in den Sportunterricht. Die Lehrpersonen erhalten das Know-how, um Handball als spannendes, faires und pädagogisch wertvolles Spiel zu vermitteln. Zusammen mit einem Team von HmS-Botschaftern aus den Vereinen werden Demonstrationslektionen angeboten. Dadurch sollen möglichst viel Begeisterung geweckt und die Klassen zur Teilnahme an einem lokalen Schulhandball-Turnier bewegt werden.

### **Softhandball spielen**

Fächer, 36 Karten, 8,5×18 cm, vierfarbig illustriert  
Deckel und Rückseite aus Kunststoff

Autorinnen: Dominique Meier,  
Franziska Ryser  
Illustrator: Leo Kühne

INGOLDVerlag  
ISBN 978-3-03700-528-6  
**Art.-Nr. 20.528**  
**Preis CHF 34.–**



### **Kapitel**

SOFTHANDBALL VERSTEHEN

ZUSAMMEN SPIELEN

PASSEN UND FANGEN

ZIELEN UND WERFEN

ANGREIFEN UND FREILAUFEN

VERTEIDIGEN UND DEN BALL GEWINNEN

SOFTHANDBALL SPIELEN





| Zyklus | 1 | 2 |
|--------|---|---|
|--------|---|---|

## Spiele Softhandball Fussball Unihockey Spiele

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

### Softhandball



#### Softhandball Grösse 00

Softhandball ist eine Form von Handballspiel mit einem Weichball (Softhandball), die bereits die jüngsten Spielenden sowie ältere Spielanfänger sofort mit grossem Spass umsetzen können. Die Softhandball-Grösse 42 cm eignet sich für Kinder von ca. 4-8 Jahren.

ø 42 cm

Art.-Nr. 17.161.323

**Preis CHF\*** 19.00

\*inkl. 7.70% MWSt



#### Softhandball Grösse 00 10er-Set

ø 42 cm, 10 Bälle

Art.-Nr. 17.161.3230

**Preis CHF\*** 171.00

\*inkl. 7.70% MWSt



#### Softhandball Grösse 0

Softhandball ist eine Form von Handballspiel mit einem Weichball (Softhandball), die bereits die jüngsten Spielenden sowie ältere Spielanfänger sofort mit grossem Spass umsetzen können. Die Softhandball-Grösse 46 cm eignet sich für Kinder ab ca. 9 Jahren.

ø 46 cm

Art.-Nr. 17.161.332

**Preis CHF\*** 19.00

\*inkl. 7.70% MWSt



#### Softhandball Grösse 0 10er-Set

ø 46 cm, 10 Bälle

Art.-Nr. 17.161.3320

**Preis CHF\*** 171.00

\*inkl. 7.70% MWSt

### 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, 8,5 x 18 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



#### Neo Kick-Puck

Rutscht schnell und weit auf glattem Untergrund. Ein grosser Spass in der Turnhalle, im Klassen-, Kinder- und im Wohnzimmer (Farbe nicht wählbar).

ø 13 cm, Höhe 4 cm, Gewicht 130 g

Art.-Nr. 17.149.01.005

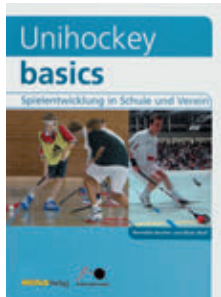
**Preis CHF\*** 18.80

\*inkl. 7.70% MWSt





## Unihockey



### Unihockey basics

Unihockey basics ist eine Rezeptsammlung, die der Lehrperson 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 Bewegungsführung. Unter Hinweise oder 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, 16 x 21,5 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

## Spielen



### Spielen lernen Spielfächer Basic

#### Kapitel

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

Fächer, 8,5 x 18 cm, vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden durch Plastikbuchschrabe mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff, 4. Auflage 2021  
Autor: Dominik Owassapian  
INGOLDVerlag  
ISBN 978-3-03700-102-8

Art.-Nr. 20.102

**Preis CHF\*** **34.00**

\*inkl. 2.50% MWSt



### Zusammen spielen Spielfächer Medium

#### Kapitel

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

Fächer, 8,5 x 18 cm, vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden durch Plastikbuchschrabe mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff, 3. Auflage 2020  
Autor: Dominik Owassapian  
INGOLDVerlag  
ISBN 978-3-03700-103-5

Art.-Nr. 20.103

**Preis CHF\*** **34.00**

\*inkl. 2.50% MWSt



### Im Team spielen Spielfächer High

#### Kapitel

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

Fächer, 8,5 x 18 cm, vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden durch Plastikbuchschrabe mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff, 1. Auflage 2006  
Autor: Dominik Owassapian  
INGOLDVerlag  
ISBN 978-3-03700-104-2

Art.-Nr. 20.104

**Preis CHF\*** **34.00**

\*inkl. 2.50% MWSt



### Anders spielen Spielfächer Top

#### Kapitel

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

Fächer, 8,5 x 18 cm, vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden durch Plastikbuchschrabe mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff, 1. Auflage 2006  
Autor: Dominik Owassapian  
INGOLDVerlag  
ISBN 978-3-03700-105-9

Art.-Nr. 20.105

**Preis CHF\*** **34.00**

\*inkl. 2.50% MWSt



## Volleyball Der Fächer Material

Bestellen Sie bequem in unserem E-Shop!  
[www.ingold-biwa.ch](http://www.ingold-biwa.ch)



### Volleyball

Der Weg zum «grossen» Volleyball ist lang. Mit Kids Volley erleben schon Kinder ab 5 Jahren in spielerischer Form die Grundzüge des Spiels. Diese Spiele eignen sich besonders gut für den Unterricht in Schule und Verein. Im Elements-Fächer wird das technische und taktische Repertoire erweitert. Vom 3:3 bis zum 6:6 wird das Spiel vielfältig weiterentwickelt.

#### Hinweis

Diese Fächer sind auch in französischer Sprache erhältlich.

### 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 1–4 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, 8,5 x 18 cm, vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden mit Plastikbuchschrabe mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff, 1. Auflage 2017  
Autor: Ruth Meyer, Jürg Zbinden  
INGOLDVerlag  
ISBN 978-3-03700-393-0

**Art.-Nr. 20.393**

**Preis CHF\*** **34.00**

\*inkl. 2.50% MWSt

### Volleyball spielen Volleyballfächer Elements

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. Ein strukturierter Aufbau spielbezogener Grundlagen ist die Basis für Unterricht und Verein. Kleinfeldspiele eignen sich für den Einstieg besonders gut, weil alle Kinder und Jugendlichen viele Ballberührungen erleben und so einen grossen Einfluss aufs Geschehen haben. Damit werden spielerische Fähigkeiten – immer aufbauend auf bereits bekannten Elementen – zu einem Spielsystem auf dem Grossfeld entwickelt.

#### Kapitel

- Im 3:3: spielen; annehmen; zuspielen; anspielen
- Im 4:4: spielen; angreifen; blocken
- Im 6:6: spielen; annehmen und angreifen; zuspielen und unterstützen; anspielen und verteidigen; blocken oder verteidigen; mit Läufer 1 spielen

Fächer, 8,5 x 18 cm, vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden mit Plastikbuchschrabe mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff, 1. Auflage 2020  
Autor: Ruth Meyer, Nicole Schnyder  
INGOLDVerlag  
ISBN 978-3-03700-394-7

**Art.-Nr. 20.394**

**Preis CHF\*** **34.00**

\*inkl. 2.50% MWSt



## 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).

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

Art.-Nr. 17.155.100

**Preis CHF\*** **36.00**

\*inkl. 7.70% MWSt

## Kids-Volley-Ballset 12 Bälle Mikasa Kids VS170W

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

Art.-Nr. 17.155.1000

**Preis CHF\*** **389.00**

\*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.

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

Art.-Nr. 17.155.200

**Preis CHF\*** **46.00**

\*inkl. 7.70% MWSt

## School-Volley-Ballset 12 Bälle Mikasa School V345W

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

Art.-Nr. 17.155.2000

**Preis CHF\*** **489.00**

\*inkl. 7.70% MWSt



## Ballnetz für 10-12 Bälle

Ballnetz mit innovativem Verschlusssystem ohne Knoten.

Netz für 10-12 Bälle

Art.-Nr. 17.155.95

**Preis CHF\*** **11.50**

\*inkl. 7.70% MWSt



## Ballpumpe mit Luftdruckmesser

Zweiwegpumpe mit eingebautem Luftdruckmesser. Inklusive Ventilschlauch und europäischer Ballnadel.

Art.-Nr. 17.155.90

**Preis CHF\*** **28.00**

\*inkl. 7.70% MWSt



# Kin-Ball Der Fächer Material

Bestellen Sie bequem in unserem E-Shop!  
[www.ingold-biwa.ch](http://www.ingold-biwa.ch)

## Kin-Ball

Kin-Ball kann man überall spielen: in der Halle und auf fast jeder Wiese. Mit einem leichten Riesenball spielen 3 Mannschaften gegeneinander. Mit einem cleveren Zählsystem ist garantiert, dass alle Teams Punkte machen können. Die technischen Voraussetzungen sind relativ einfach, sodass nach kurzer Einführung gespielt werden kann. Das Spiel eignet sich hervorragend für den koedukativen Unterricht, da keine direkten Zweikämpfe vorgesehen sind.



## 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, 8,5 x 18 cm, vierfarbig, illustriert, zu einem Fächer verbunden durch Plastikbuchschaube 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

Dieser Fächer ist auch in französischer Sprache erhältlich.



## Kin-Ball Sport, hellgrau

Offizieller Spielball für Kin-Ball, ø 122 cm

Art.-Nr. 17.136.9301

**Preis CHF\*** **354.00**  
\*inkl. 7.70% MWSt



## Kin-Ball Sport, blau

Offizieller Ball für Spiele im Freien, ø 102 cm

Art.-Nr. 17.136.9310

**Preis CHF\*** **280.00**  
\*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\*** **168.00**  
\*inkl. 7.70% MWSt

## Kin-Ball, Ersatz-Innenball

ø 122 cm und ø 102 cm

Art.-Nr. 17.136.9320

**Preis CHF\*** **70.00**  
\*inkl. 7.70% MWSt

## Kin-Ball, Ersatz-Innenball

ø 84cm

Art.-Nr. 17.136.9321

**Preis CHF\*** **32.00**  
\*inkl. 7.70% MWSt



## Kin-Ball, 3 x 4 Kennzeichnungswesten

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\*** **133.00**  
\*inkl. 7.70% MWSt



## Kin-Ball Sport, Resultats-anzeigetafel (blau/grau/schwarz)

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\*** **99.00**  
\*inkl. 7.70% MWSt



## Kin-Ball Kompressor

Kompressor für OMNIKIN- und Kin-Bälle

Kompressor, 220 V/150 mbar, 400 W

Art.-Nr. 17.136.9332

**Preis CHF\*** **62.00**  
\*inkl. 7.70% MWSt





Lerninhalte erleben

# Angebote INGOLDPraxis Bewegung & Sport

**Nutzen Sie unsere Weiterbildungsmöglichkeiten, die wir im Rahmen der INGOLDPraxis als Workshops, Holkurse oder Fachtagungen anbieten. Alle Kursangebote sowie erprobte Praxislektionen finden Sie online unter: [www.ingoldpraxis.ch](http://www.ingoldpraxis.ch)**

**Holen Sie unsere Autorinnen und Autoren direkt zu sich ins Schulhaus und erleben Sie fundierte Inhalte aus unseren Lehrmitteln in der Praxis.**

## **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 Lehrmittel «Bewegung in die Schule» und «Mehr Bewegung in die Schule».

## **Street Racket**

Nutzen Sie Street Racket für den Sportunterricht, als bewegte Pause, zur Gestaltung der Bewegungsmöglichkeiten auf dem Pausenplatz, für das bewegte Lernen oder für die Interaktion von Eltern, Kindern und Schulpersonal. Verwandeln Sie mit uns einen Teil Ihrer Plätze und der weiteren Flächen in bewegte Orte der Begegnung. Mit Vergnügen bringen wir der Bevölkerung dieses neue, vielseitige Bewegungsspiel näher, begleiten Ihre Events und organisieren Aus- und Weiterbildungen. Gerne leisten wir einen nachhaltigen Beitrag zu einer bewegten Schule.

### **Leitung:**

Marcel Straub, Entwickler der Sportart «Street Racket», Sportlehrer und ehemaliger Leiter Kompetenzzentrum Sportunterricht Stadt Zürich, Autor des Fächers «Street Racket».

## **Handball macht Schule (HmS)**

Durch das bewährte Programm «Handball macht Schule» soll der Handballsport zurück in den Sportunterricht. Die Lehrpersonen erhalten das Know-how, um Handball als spannendes, faires und pädagogisch wertvolles Spiel zu vermitteln. Zusammen mit einem Team von HmS-Botschaftern/-innen aus den Vereinen werden Demonstrationslektionen erteilt. Dadurch sollen möglichst viel Begeisterung geweckt und die Klassen zur Teilnahme an einem lokalen Schulhandball-Turnier bewegt werden.

### **Leitung:**

Dominique Meier (unter anderen), HmS-Botschafterin, J+S Expertin Kindersport, Projektleitende beim Schweizerischen Handball-Verband, Autorin des Fächers «Softhandball spielen».

Im Rahmen von Weiterbildungen und Tagungen zeigen Expertinnen und Experten die praxisnahe Umsetzung der Ideen. Wählen Sie aus einem vielseitigen Angebot entsprechend Ihren Interessen und der passenden Stufe. Weitere Informationen zur Anmeldung und zu den Modulinhalten finden Sie direkt bei den aufgeführten Links.

## **Schulkongress Bewegung & Sport**

Magglingen, 29.–31. Oktober 2021, [www.sportkongress.ch](http://www.sportkongress.ch)

## **Purzelbaum-Tagung**

Zürich, 13. November 2021, [www.purzelbaum.ch](http://www.purzelbaum.ch)

## **BVSS Forum für Sport**

Bern, 13. November 2021, [www.bvss.ch](http://www.bvss.ch)

## **LVSS Herbst-Weiterbildung**

Luzern, 6. November 2021, [www.lvss.ch](http://www.lvss.ch)

## **INGOLDPraxis im Rahmen der SVSS-Weiterbildung**

[www.svss.ch](http://www.svss.ch)



## **Kontakt**

Mirjam Aschwanden

Leiterin Fachbereich Bewegung & Sport

[mirjam.aschwanden@ingoldverlag.ch](mailto:mirjam.aschwanden@ingoldverlag.ch)

+41 62 956 10 33

## Schwimmen Der Fächer Schwimmwelt Material

Bestellen Sie bequem in unserem E-Shop!  
[www.ingold-biwa.ch](http://www.ingold-biwa.ch)



### Schwimmen lernen Schwimmfächer Basics

Gut und sicher Schwimmen ist eine grundlegende 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

2. Auflage 2020  
ISBN 978-3-03700-291-9

Art.-Nr. 20.291

#### Bibliografie

Fächer, 8,5 x 18 cm, vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden durch Plastikbuchschräube mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff  
Autor: Kathrin Heitz  
INGOLDVerlag

Preis CHF\* je 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.

#### Kapitel

- Aufs Schwimmen vorbereiten
- Kraul schwimmen
- Brustgleichschlag schwimmen
- Rückenkreul schwimmen
- Delfin schwimmen
- Ballspielen im Wasser
- Ins Wasser springen

1. Auflage 2014  
ISBN 978-3-03700-292-6

Art.-Nr. 20.292



### Schwimmwelt

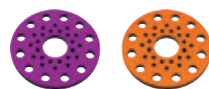
Grundlagenlehrmittel für den Schwimmsport. Das Buch bietet Ideen und Anleitungen, wie Schwimmunterricht und -training attraktiv und zielorientiert durchgeführt werden können.

Buch, 304 Seiten, 21,3 x 28 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



#### Neoflitzer Frisbee

Die Flugscheibe aus Neopren kann leicht geworfen und gefangen werden. Das ausgeklügelte Lochmuster garantiert beste Flugeigenschaften. Aus weichem Material, hergestellt in Deutschland, waschbar bei 30 °C.

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

Pink/orange

Art.-Nr. 17.149.01.002

Preis CHF\* 18.80

\*inkl. 7.70% MWSt

Grün/türkis

Art.-Nr. 17.149.01.001

Preis CHF\* 18.80

\*inkl. 7.70% MWSt



#### Wasserball

Aufblasbarer Wasserball aus PVC mit versenkbarem Sicherheitsventil.

Rot/weiss, ø ca. 26 cm

Art.-Nr. 17.89.0036.01

Preis CHF\* 4.80

\*inkl. 7.70% MWSt



#### Neoflitzer Wurftring

Der Wurftring aus Neopren mit fantastischen Flugeigenschaften kann leicht geworfen und gefangen werden. Aus weichem Material, hergestellt in Deutschland, waschbar bei 30 °C.

ø 20,5 cm, Dicke 2 cm,  
Wurftring aus Neopren, frei von Weichmachern und Giftstoffen (Zertifizierung)

Grün/türkis

Art.-Nr. 17.149.01.007

Preis CHF\* 18.80

\*inkl. 7.70% MWSt

Pink/orange

Art.-Nr. 17.149.01.008

Preis CHF\* 18.80

\*inkl. 7.70% MWSt



#### Neoflitzer Wurftring klein

Der beliebte Wurftring ist jetzt auch im kleinen Format erhältlich. Der Wurftring aus Neopren mit fantastischen Flugeigenschaften kann leicht geworfen und gefangen werden. Aus weichem Material, hergestellt in Deutschland, waschbar bei 30 °C. In verschiedenen Farben (nicht wählbar).

ø 13 cm, Höhe 2 cm

Art.-Nr. 17.149.01.006

Preis CHF\* 9.80

\*inkl. 7.70% MWSt

# Vom Einsteiger zum Könner 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.

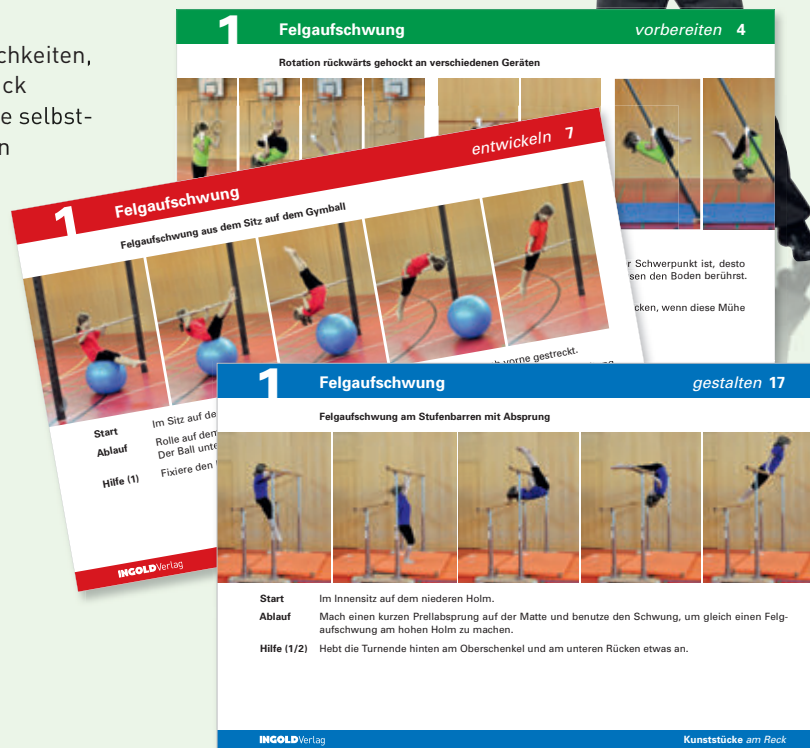
### Der Begleitband

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





# Geräteturnen Der Fächer Lernkontrollen

Bestellen Sie bequem in unserem E-Shop!  
[www.ingold-biwa.ch](http://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, 8,5 x 18 cm, vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden durch Plastikbuchschrabe mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff  
Autor: Roland Brändli, Duri Meier  
INGOLDVerlag

Preis CHF\*

je 34.00

\*inkl. 2.50% MWSt



## 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, 21 x 29,7 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, 21 x 29,7 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   |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------|----------|
| Gerätetlicher Basics: Schwingen, hängen, stützen<br>Gerätetlicher Elements: Drehen und Stützen am Reck<br>Gerätetlicher Specials |              |          |          |
| ELEMENTE MITTEL                                                                                                                  | BASICS       | ELEMENTS | SPECIALS |
| Hängende Bewegung                                                                                                                | 19B 21AB 23B | 2A 2A    | 15AB 13B |
| Kappe oder Vorlaufkappe mit Hilfe                                                                                                | 19A 20A 23B  | 3B 2A    |          |
| Hängende Bewegung mit Hilfe                                                                                                      |              | 23B      | 14A 13B  |
| Knieab-/Knieaufschwingung                                                                                                        |              |          | 4A 2A    |
| Mitlauf-/Nippelschwingung mit Hilfe                                                                                              |              |          | 2A       |
| Knieaufschwingung mit Hilfe                                                                                                      | 19B 22A      |          | 14B 13B  |
| Mitlaufschwingung mit Hilfe                                                                                                      |              |          | 4B 2A    |
| Seitwärts drehen im Graspunkt (Mittelpunkt, 1-4)                                                                                 |              |          |          |
| Pendel mit Hilfe                                                                                                                 |              |          |          |

**LERNKONTROLLE GERÄTETURNEN: RECK TIEF**

NAME: Wernli VORNAME: Nicole KLASSE: 1. Klasse NOTE: 4,2

| ELEMENTE LEICHT                       | ELEMENTE MITTEL                       | ELEMENTE SCHWIERIG           | EIGENE ÜBUNG                  | PUNKTE |
|---------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|--------|
| Kappe/Bewegung, ausstehen             | Hängende Bewegung                     | Kappe oder Vorlaufkappe      | Sprung 2. Stufe               | 3      |
| Sprung zum Reck                       | Kappe oder Vorlaufkappe mit Hilfe     | Hängende Bewegung            | Hängende Bewegung mit Hilfe   | 2      |
| Hängende Bewegung mit Hilfe           | Hängende Bewegung mit Hilfe           | Knieab-/Knieaufschwingung    | Stütz-Mittelpunkt             | 4      |
| Kappe/Bewegung 2. Stufe               | Knieab-/Knieaufschwingung             | Kappe oder Mittelschwingung  | Stütz-Mittelpunkt             | 2      |
| Knieab-/Knieaufschwingung mit Hilfe   | Mittelpunkt-Hängende Bewegung         | Pendel                       | Mittelpunkt-Hängende Bewegung | 2      |
| Sprung/Bewegung 2. Stufe              | Kappe oder Mittelschwingung mit Hilfe | Tauscher                     |                               | 2      |
| Mittelpunkt-Knieab-/Knieaufschwingung | Mittelpunkt-Hängende Bewegung         | größerer Reckpunkt aus Stütz |                               | 2      |
| Kappe/Bewegung mit Hilfe (1st)        | Pendel mit Hilfe                      | Unterstützung aus Stütz      |                               | 2      |
| Kappe/Bewegung mit Hilfe              | Tauscher mit Hilfe                    | Gleichschwingung             |                               | 3      |
| Mittelschwingung mit Hilfe            | Mittelschwingung                      | Unterstützung mit halber Di  |                               | 2      |
| Unterstützung aus Stütz               | Unterstützung (1st)                   |                              |                               | 2      |
| Hängende Bewegung aus Stütz           | Kappe/Bewegung                        |                              |                               | 2      |
| Unterstützung mit Hilfe               | Unterstützung                         |                              |                               | 2      |

PUNKTE: 14 2 2 3 2 = 4,2

NOTE: 4,2

Legende:  
 A: Bewertung Technik pro Element  
 B: Zusatzpunkte bei Bewertung 4-2A  
 C: Ausführung Übung (Körperanordnung)  
 D: Übungszusammenstellung  
 1+ = ausgezeichnet 2 = gut 3 = befriedigend 4 = mangelhaft

Lernkontrolle

# Unsere Sporthalle – unser

**Verwandeln Sie Ihre Sporthalle in einen Klettergarten! Entdecken Sie, wie unterschiedliche Klettertechniken im Sportunterricht erlernt und trainiert werden können, ohne dass eine Kletterwand oder eine Felswand benötigt wird.**

Der handliche Sportkoffer steckt voller kletterspezifischer Herausforderungen. Mit dem Material, das in einer Sporthalle zur Verfügung steht, werden positive Erlebnisse ermöglicht. Die sicher aufgebauten Boulder- und Kletterstationen schaffen einen Bezug zu realen Kletteranforderungen in der Natur.

## Aufbau des Lehrmittels



Klettertipps weisen auf die technischen Besonderheiten hin.

In Bild und Text wird die kletter-spezifische Herausforderung beschrieben.



Von der Sporthalle ...

Der QR-Code führt zu Videos, die spezifische Informationen zum Thema des Kapitels liefern.

Auf der Rückseite ist die **Grundform** der Aufgabe selbsterklärend in einem Reihenbild abgebildet.



Auf der Vorderseite ist der **Aufbau der Kletterstation** detailliert dargestellt.

Informationen zur **Aufgabenstellung** mit der zu lösenden Aufgabe und der Startposition



Angaben zur **Differenzierung** (vereinfachen/erschweren mit der in der Kletterwelt üblichen Farbcodierung).



# Klettergarten



... an die Kletterwand ...



... und ins Gelände



## Begleitheft

Das Begleitheft zeigt den kompetenzorientierten Einsatz des Lehrmittels und stellt den Bezug zum Lehrplan 21 her. Das Heft enthält zudem wichtige Hinweise zur Sicherheit sowie zum Aufbau der Kletterstationen.



NEU

**Unsere Sporthalle – unser Klettergarten**  
Mappe, 25,9 × 19,6 × 3,6 cm  
75 Karteikarten  
Begleitheft, vierfarbig  
1. Auflage 2020  
ISBN 978-3-03700-482-1  
Art.-Nr. 20.482  
Preis CHF 125.–

[www.unser-klettergarten.ch](http://www.unser-klettergarten.ch)

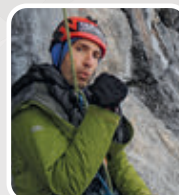
## Das Autorenteam



### Irène Schluep

«Die Möglichkeit, mit Klettern das Bewegungsrepertoire auf erlebnisreiche Art und Weise erweitern zu können, ist interessant.»

Sportlehrerin und Dozentin für Bewegung und Sport an der PH St. Gallen



### Fabio Lupo

«Zu entdecken, was sich hinter der nächsten Ecke versteckt, hat mich schon immer am Klettersport fasziniert.»

Kletterlehrer SBV mit eidg. Fachausweis, Allgemeiner- und Organisationspsychologe, Geschäftsführer der Kletterschule «Kletterwelt GmbH»



# Koordinative Fähigkeiten Der Fächer Material

Bestellen Sie bequem in unserem E-Shop!  
[www.ingold-biwa.ch](http://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 Basics-Fächer liegt der Fokus darauf, **koordinative Erfahrungen zu sammeln**. Er richtet sich hauptsächlich an Unterrichtende im Zyklus 1.

### Kapitel

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

Fächer, 8,5 x 18 cm, vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden mit Plastikbuchschaube mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff, 1. Auflage 2018  
Autor: Flavio Serino, Marc Bussmann, Jan Fischer  
INGOLDVerlag  
ISBN 978-3-03700-434-0

Art.-Nr. 20.434

Preis CHF\* 34.00

\*inkl. 2.50% MWSt



## Koordinative Fähigkeiten Bewegungssteuerung Elements

Im Elements-Fächer liegt der Fokus darauf, **koordinative Herausforderungen zu meistern**. Er richtet sich hauptsächlich an Unterrichtende im Zyklus 2.

### Kapitel

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

Fächer, 8,5 x 18 cm, vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden mit Plastikbuchschaube mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff, 1. Auflage 2018  
Autor: Flavio Serino, Marc Bussmann, Jan Fischer  
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

## hüpfen & rhythmisieren



### Springseil, 3 m

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\* 2.60

\*inkl. 7.70% MWST



### Speed Rope, 270 cm

Springseil für Ropeskiping, aus Polyurethan, Seillänge individuell einstellbar.

Art.-Nr. 17.136.9120

Preis CHF\* 8.70

\*inkl. 7.70% MWST



### Gummitwist, 5 m

In prächtigen Neonfarben kommt der elastische Gummitwist daher. Da gibt es keine Langeweile mehr. Fördert Geschicklichkeit, Rhythmus und Körperbeherrschung.

Art.-Nr. 17.91.170165

Preis CHF\* 5.50

\*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. inkl. Tragtasche.

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

Art.-Nr. 17.155.20

Preis CHF\* 60.00

\*inkl. 7.70% MWST



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

Koordinationsgitter für Koordinations- und Hüpfaufgaben. 2 Sets à 3 Bahnen. 150 x 450 cm, 3 x 10 Felder (zusammengesteckt 150 x 900 cm, 3 x 20 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. 150 x 450 cm, 3 x 10 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

## balancieren & reagieren



### 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 zwei 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® Outdoor

Das Slackline-Set Elephant® 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. Damit 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. 17.90.28309

Preis CHF\* 147.50

\*inkl. 7.70% MWST



# Leichtathletik Der Fächer Material

Bestellen Sie bequem in unserem E-Shop!  
[www.ingold-biwa.ch](http://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, 8,5 x 18 cm, vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden durch Plastikbuchschraube mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff, 1. Auflage 2013**  
**Autor: Stephan Zopfi, Philipp Schmid**  
**INGOLDVerlag**

**Preis CHF\***

**je 34.00**

\*inkl. 2.50% MWST

## 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**



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\*** **329.00**

\*inkl. 7.70% MWSt

### BlockX® Komplett-Set mit Tasche

Das Komplett-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\*** **438.00**

\*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



### Neo Komet

Der Neo Komet fliegt über 30 m weit. Ein grenzenloser Wurf-Spass für draussen oder in der Turnhalle (Farbe nicht wählbar).

Länge Schweif 50 cm

Art.-Nr. 17.149.01.015

**Preis CHF\*** **18.80**

\*inkl. 7.70% MWSt





# Verantwortungsvoller Nutzen der Inhalte sichert langfristig die Qualität Lernmedien fair kopieren



**Lehrmittel sind urheberrechtlich geschützt. Auf den 1. April 2020 ist eine revidierte Fassung des schweizerischen Urheberrechts in Kraft getreten. Die vom Schweizer Buchhändler- und Verleger-Verband koordinierte Kampagne «Fair kopieren und nutzen» will die Lehrpersonen darüber aufklären, welche Lernmaterialien wie verwendet werden dürfen, ohne das Copyright zu verletzen.**

Lehrerinnen und Lehrer gestalten ihren Unterricht individuell. Die Basis bildet das Leitlehrwerk in den einzelnen Fächern. Aufgrund des Lernstandes der Schülerinnen und Schüler und der persönlichen Neigungen der Lehrpersonen fügen sie dem Leitlehrwerk weitere Lernmaterialien bei. Diese holen sie sich aus verschiedenen Quellen, sei dies aus dem Internet oder anderen Lehrmitteln.

Häufig geschieht die Vorbereitung in Vorbereitungsgruppen und so finden die ergänzenden Materialien Verbreitung über die eigenen Klassen hinaus.

## **Richtiger Umgang**

Dass nicht einfach alles Lernmaterial frei verfügbar ist und nach Lust und Laune verwendet und verbreitet werden darf, dafür fehlt oftmals das Bewusstsein. Das Kopieren geschieht ja nicht in böser Absicht, sondern man will das Beste für die Kinder, man versucht dem Druck des knappen Budgets auszuweichen und mit Kopieren den Kauf eines Lehrwerks zu umgehen. Doch wie man beim Einkauf der Lebensmittel im Supermarkt bei knappem Budget nicht einfach die Teigwaren, ohne zu zahlen, mitnehmen kann, so wenig dürfen die Lehrpersonen Diebstahl an geistigem Eigentum begehen. Darum handelt es sich schlussendlich.

« **Nicht alles Lernmaterial ist frei verfügbar.** »

Das schweizerische Urheberrecht regelt den Umgang mit dem geistigen Eigentum, wie es z. B. die Lehrmittel darstellen. Auf den 1. April 2020 ist eine revidierte Fassung des Gesetzes in Kraft getreten, die das Urheberrecht an das Internetzeitalter anpasst.

**1** Verschiedene Lernmedien richtig nutzen  
(Foto © 123rf.com)



# und nutzen

## Qualität hat ihren Preis

Dass sich Lehrpersonen an das geltende Gesetz halten, ist nicht nur moralisch begründet, sondern liegt in ihrem ureigenen Interesse.

Lehrmittel werden von Verlagen entwickelt, die alle mit dem Erlös aus dem Verkauf die Entwicklung und Produktion finanzieren. Diese ist sehr aufwendig und kostspielig. Sie wird noch anspruchsvoller durch die Herausforderungen des digitalen Wandels. Die hohe Qualität in inhaltlicher, didaktischer, sprachlicher und gestalterischer Sicht wird durch die Mitarbeit verschiedener Personen erreicht. Es braucht eine Projektleitung, eine fachdidaktische Beratung, Autorinnen und Autoren, Illustratoren, Grafiker, Lektorinnen. Das Werk muss gesetzt, gedruckt oder auf die Plattform im Internet gestellt werden. Fehlt den Verlagen das Geld, weil die Werke nicht gekauft, sondern kopiert werden, hat das unweigerlich Einfluss auf die Qualität der kommenden Lernmedienentwicklung. Ein Teufelskreis hat begonnen.

## Die Lehrpersonen sensibilisieren

Aufgrund dieser Erkenntnis haben der Verband Schulleiterinnen und Schulleiter Schweiz, die Verwertungsgesellschaft ProLitteris sowie zahlreiche Lehrmittelverlage unter der Führung des Schweizer Buchhändler- und Verleger-Verband die Kampagne «Fair kopieren und nutzen» ([www.fair-kopieren.ch](http://www.fair-kopieren.ch)) gestartet. Ziel ist es, die Lehrpersonen zu informieren, wie sie die verschiedenen Lernmaterialien im Schulalltag verwenden dürfen, ohne Copyrights zu verletzen.

Weitere Information rund um die Vervielfältigung von Lernmedien finden Sie auf [www.fair-kopieren.ch](http://www.fair-kopieren.ch)



## Was dürfen Lehrpersonen?

### Ausschnitte aus Textwerken

#### Erlaubt

- Zeitungs- und Zeitschriftenartikel oder einzelne, nicht zusammenhängende Buchkapitel für die eigene Klasse vervielfältigen
- Ausschnitte zu eigenen Unterrichtsunterlagen zusammenstellen

#### Nicht erlaubt

- Ausschnitte via Internet teilen (inkl. Social Media)
- Zusammenstellungen von Ausschnitten an andere Lehrpersonen verteilen

### Vollständige Textwerke

#### Erlaubt

- Erworbene Zeitungen, Zeitschriften und Bücher im Unterricht abgeben oder ausleihen
- Texte in der Klasse vortragen lassen
- Dateien und Plattformen so verwenden, wie es die Lizenzverträge vorsehen

#### Nicht erlaubt

- Werke, die im Handel erhältlich sind, vollständig oder fast vollständig kopieren, scannen, speichern oder via Internet teilen (inkl. Social Media)

### Bildwerke, Fotografien

#### Erlaubt

- Veröffentlichte Abbildungen und Fotos für die Klasse kopieren, scannen und speichern

#### Nicht erlaubt

- Bildwerke ausserhalb der Klasse oder ausserhalb des Lehrplans verwenden (z. B. zur reinen Unterhaltung)
- Bildwerke via Internet teilen (inkl. Social Media)

### Ablagen und Archive

#### Erlaubt

- Werkausschnitte zur internen Dokumentation auf einer Festplatte oder einem Server speichern
- Gespeicherte Werkausschnitte in der Klasse wiederverwenden

#### Nicht erlaubt

- Werkausschnitte für andere Lehrpersonen bereitstellen
- Aus fremden Werken eigene Lehrmittel herstellen und verbreiten

# Bewegungspausen

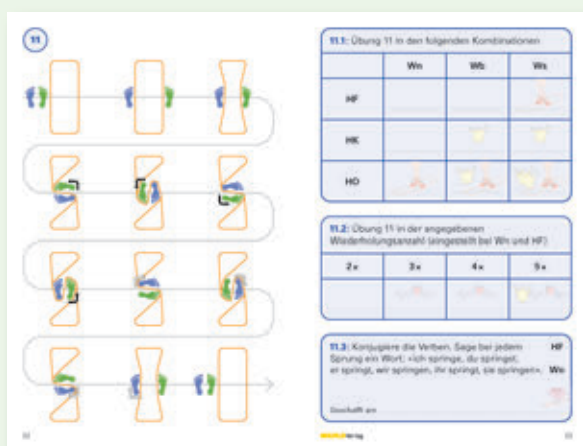


**Kleine Bewegungssequenzen im Unterricht erhöhen nicht nur den Lernerfolg, sie machen auch ganz einfach Spass. In der Reihe «Bewegungspausen» sind bisher drei Lernhefte erschienen.**

Auf 48 Seiten werden Sprungfolgen, Hüpfkombinationen und Jonglierübungen in einer Grafik erklärt. Die Bewegungssequenzen haben überall Platz: im täglichen Unterricht, als bewegte Hausaufgabe oder auf dem Pausenplatz. Sie begleiten die Lernenden durch das ganze Schuljahr. Deren Konzentrationsfähigkeit wird dabei spielerisch gefördert.

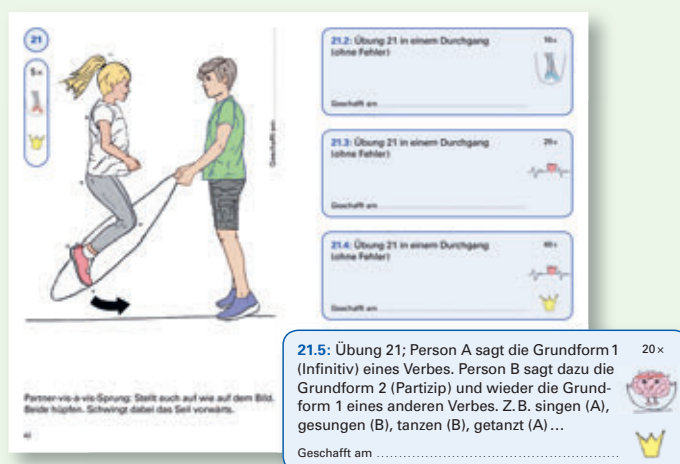


## Ein Einblick in die Reihe



### Lernheft

Das persönliche Heft teilt den Lernprozess in kleine Lerneinheiten auf und führt so im individuellen Lerntempo zu akrobatischen Erfolgen. Die Übungen werden immer herausfordernder und sind selbsterklärend in einer Grafik dargestellt.



### Lernen in Bewegung

Wenn die koordinative und konditionelle Herausforderung der Grundform gemeistert ist, können die Lernenden sie mit einer Lernaufgabe aus den Bereichen Sprache oder Mathematik kombinieren.



| 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4 | 1.5 | 1.6 | 1.7 | 1.8 | 1.9 | 2.0 | 2.1 | 2.2 | 2.3 | 2.4 | 2.5 | 2.6 | 2.7 | 2.8 | 2.9 | 3.0 | 3.1 | 3.2 | 3.3 | 3.4 | 3.5 | 3.6 | 3.7 | 3.8 | 3.9 | 4.0 | 4.1 | 4.2 | 4.3 | 4.4 | 4.5 | 4.6 | 4.7 | 4.8 | 4.9 | 5.0 | 5.1 | 5.2 | 5.3 | 5.4 | 5.5 | 5.6 | 5.7 | 5.8 | 5.9 | 6.0 | 6.1 | 6.2 | 6.3 | 6.4 | 6.5 | 6.6 | 6.7 | 6.8 | 6.9 | 7.0 | 7.1 | 7.2 | 7.3 | 7.4 | 7.5 | 7.6 | 7.7 | 7.8 | 7.9 | 8.0 | 8.1 | 8.2 | 8.3 | 8.4 | 8.5 | 8.6 | 8.7 | 8.8 | 8.9 | 9.0 | 9.1 | 9.2 | 9.3 | 9.4 | 9.5 | 9.6 | 9.7 | 9.8 | 9.9 | 10.0 | 10.1 | 10.2 | 10.3 | 10.4 | 10.5 | 10.6 | 10.7 | 10.8 | 10.9 | 11.0 | 11.1 | 11.2 | 11.3 | 11.4 | 11.5 | 11.6 | 11.7 | 11.8 | 11.9 | 12.0 | 12.1 | 12.2 | 12.3 | 12.4 | 12.5 | 12.6 | 12.7 | 12.8 | 12.9 | 13.0 | 13.1 | 13.2 | 13.3 | 13.4 | 13.5 | 13.6 | 13.7 | 13.8 | 13.9 | 14.0 | 14.1 | 14.2 | 14.3 | 14.4 | 14.5 | 14.6 | 14.7 | 14.8 | 14.9 | 15.0 | 15.1 | 15.2 | 15.3 | 15.4 | 15.5 | 15.6 | 15.7 | 15.8 | 15.9 | 16.0 | 16.1 | 16.2 | 16.3 | 16.4 | 16.5 | 16.6 | 16.7 | 16.8 | 16.9 | 17.0 | 17.1 | 17.2 | 17.3 | 17.4 | 17.5 | 17.6 | 17.7 | 17.8 | 17.9 | 18.0 | 18.1 | 18.2 | 18.3 | 18.4 | 18.5 | 18.6 | 18.7 | 18.8 | 18.9 | 19.0 | 19.1 | 19.2 | 19.3 | 19.4 | 19.5 | 19.6 | 19.7 | 19.8 | 19.9 | 20.0 | 20.1 | 20.2 | 20.3 | 20.4 | 20.5 | 20.6 | 20.7 | 20.8 | 20.9 | 21.0 | 21.1 | 21.2 | 21.3 | 21.4 | 21.5 | 21.6 | 21.7 | 21.8 | 21.9 | 22.0 | 22.1 | 22.2 | 22.3 | 22.4 | 22.5 | 22.6 | 22.7 | 22.8 | 22.9 | 23.0 | 23.1 | 23.2 | 23.3 | 23.4 | 23.5 | 23.6 | 23.7 | 23.8 | 23.9 | 24.0 | 24.1 | 24.2 | 24.3 | 24.4 | 24.5 | 24.6 | 24.7 | 24.8 | 24.9 | 25.0 | 25.1 | 25.2 | 25.3 | 25.4 | 25.5 | 25.6 | 25.7 | 25.8 | 25.9 | 26.0 | 26.1 | 26.2 | 26.3 | 26.4 | 26.5 | 26.6 | 26.7 | 26.8 | 26.9 | 27.0 | 27.1 | 27.2 | 27.3 | 27.4 | 27.5 | 27.6 | 27.7 | 27.8 | 27.9 | 28.0 | 28.1 | 28.2 | 28.3 | 28.4 | 28.5 | 28.6 | 28.7 | 28.8 | 28.9 | 29.0 | 29.1 | 29.2 | 29.3 | 29.4 | 29.5 | 29.6 | 29.7 | 29.8 | 29.9 | 30.0 | 30.1 | 30.2 | 30.3 | 30.4 | 30.5 | 30.6 | 30.7 | 30.8 | 30.9 | 31.0 | 31.1 | 31.2 | 31.3 | 31.4 | 31.5 | 31.6 | 31.7 | 31.8 | 31.9 | 32.0 | 32.1 | 32.2 | 32.3 | 32.4 | 32.5 | 32.6 | 32.7 | 32.8 | 32.9 | 33.0 | 33.1 | 33.2 | 33.3 | 33.4 | 33.5 | 33.6 | 33.7 | 33.8 | 33.9 | 34.0 | 34.1 | 34.2 | 34.3 | 34.4 | 34.5 | 34.6 | 34.7 | 34.8 | 34.9 | 35.0 | 35.1 | 35.2 | 35.3 | 35.4 | 35.5 | 35.6 | 35.7 | 35.8 | 35.9 | 36.0 | 36.1 | 36.2 | 36.3 | 36.4 | 36.5 | 36.6 | 36.7 | 36.8 | 36.9 | 37.0 | 37.1 | 37.2 | 37.3 | 37.4 | 37.5 | 37.6 | 37.7 | 37.8 | 37.9 | 38.0 | 38.1 | 38.2 | 38.3 | 38.4 | 38.5 | 38.6 | 38.7 | 38.8 | 38.9 | 39.0 | 39.1 | 39.2 | 39.3 | 39.4 | 39.5 | 39.6 | 39.7 | 39.8 | 39.9 | 40.0 | 40.1 | 40.2 | 40.3 | 40.4 | 40.5 | 40.6 | 40.7 | 40.8 | 40.9 | 41.0 | 41.1 | 41.2 | 41.3 | 41.4 | 41.5 | 41.6 | 41.7 | 41.8 | 41.9 | 42.0 | 42.1 | 42.2 | 42.3 | 42.4 | 42.5 | 42.6 | 42.7 | 42.8 | 42.9 | 43.0 | 43.1 | 43.2 | 43.3 | 43.4 | 43.5 | 43.6 | 43.7 | 43.8 | 43.9 | 44.0 | 44.1 | 44.2 | 44.3 | 44.4 | 44.5 | 44.6 | 44.7 | 44.8 | 44.9 | 45.0 | 45.1 | 45.2 | 45.3 | 45.4 | 45.5 | 45.6 | 45.7 | 45.8 | 45.9 | 46.0 | 46.1 | 46.2 | 46.3 | 46.4 | 46.5 | 46.6 | 46.7 | 46.8 | 46.9 | 47.0 | 47.1 | 47.2 | 47.3 | 47.4 | 47.5 | 47.6 | 47.7 | 47.8 | 47.9 | 48.0 | 48.1 | 48.2 | 48.3 | 48.4 | 48.5 | 48.6 | 48.7 | 48.8 | 48.9 | 49.0 | 49.1 | 49.2 | 49.3 | 49.4 | 49.5 | 49.6 | 49.7 | 49.8 | 49.9 | 50.0 | 50.1 | 50.2 | 50.3 | 50.4 | 50.5 | 50.6 | 50.7 | 50.8 | 50.9 | 51.0 | 51.1 | 51.2 | 51.3 | 51.4 | 51.5 | 51.6 | 51.7 | 51.8 | 51.9 | 52.0 | 52.1 | 52.2 | 52.3 | 52.4 | 52.5 | 52.6 | 52.7 | 52.8 | 52.9 | 53.0 | 53.1 | 53.2 | 53.3 | 53.4 | 53.5 | 53.6 | 53.7 | 53.8 | 53.9 | 54.0 | 54.1 | 54.2 | 54.3 | 54.4 | 54.5 | 54.6 | 54.7 | 54.8 | 54.9 | 55.0 | 55.1 | 55.2 | 55.3 | 55.4 | 55.5 | 55.6 | 55.7 | 55.8 | 55.9 | 56.0 | 56.1 | 56.2 | 56.3 | 56.4 | 56.5 | 56.6 | 56.7 | 56.8 | 56.9 | 57.0 | 57.1 | 57.2 | 57.3 | 57.4 | 57.5 | 57.6 | 57.7 | 57.8 | 57.9 | 58.0 | 58.1 | 58.2 | 58.3 | 58.4 | 58.5 | 58.6 | 58.7 | 58.8 | 58.9 | 59.0 | 59.1 | 59.2 | 59.3 | 59.4 | 59.5 | 59.6 | 59.7 | 59.8 | 59.9 | 60.0 | 60.1 | 60.2 | 60.3 | 60.4 | 60.5 | 60.6 | 60.7 | 60.8 | 60.9 | 61.0 | 61.1 | 61.2 | 61.3 | 61.4 | 61.5 | 61.6 | 61.7 | 61.8 | 61.9 | 62.0 | 62.1 | 62.2 | 62.3 | 62.4 | 62.5 | 62.6 | 62.7 | 62.8 | 62.9 | 63.0 | 63.1 | 63.2 | 63.3 | 63.4 | 63.5 | 63.6 | 63.7 | 63.8 | 63.9 | 64.0 | 64.1 | 64.2 | 64.3 | 64.4 | 64.5 | 64.6 | 64.7 | 64.8 | 64.9 | 65.0 | 65.1 | 65.2 | 65.3 | 65.4 | 65.5 | 65.6 | 65.7 | 65.8 | 65.9 | 66.0 | 66.1 | 66.2 | 66.3 | 66.4 | 66.5 | 66.6 | 66.7 | 66.8 | 66.9 | 67.0 | 67.1 | 67.2 | 67.3 | 67.4 | 67.5 | 67.6 | 67.7 | 67.8 | 67.9 | 68.0 | 68.1 | 68.2 | 68.3 | 68.4 | 68.5 | 68.6 | 68.7 | 68.8 | 68.9 | 69.0 | 69.1 | 69.2 | 69.3 | 69.4 | 69.5 | 69.6 | 69.7 | 69.8 | 69.9 | 70.0 | 70.1 | 70.2 | 70.3 | 70.4 | 70.5 | 70.6 | 70.7 | 70.8 | 70.9 | 71.0 | 71.1 | 71.2 | 71.3 | 71.4 | 71.5 | 71.6 | 71.7 | 71.8 | 71.9 | 72.0 | 72.1 | 72.2 | 72.3 | 72.4 | 72.5 | 72.6 | 72.7 | 72.8 | 72.9 | 73.0 | 73.1 | 73.2 | 73.3 | 73.4 | 73.5 | 73.6 | 73.7 | 73.8 | 73.9 | 74.0 | 74.1 | 74.2 | 74.3 | 74.4 | 74.5 | 74.6 | 74.7 | 74.8 | 74.9 | 75.0 | 75.1 | 75.2 | 75.3 | 75.4 | 75.5 | 75.6 | 75.7 | 75.8 | 75.9 | 76.0 | 76.1 | 76.2 | 76.3 | 76.4 | 76.5 | 76.6 | 76.7 | 76.8 | 76.9 | 77.0 | 77.1 | 77.2 | 77.3 | 77.4 | 77.5 | 77.6 | 77.7 | 77.8 | 77.9 | 78.0 | 78.1 | 78.2 | 78.3 | 78.4 | 78.5 | 78.6 | 78.7 | 78.8 | 78.9 | 79.0 | 79.1 | 79.2 | 79.3 | 79.4 | 79.5 | 79.6 | 79.7 | 79.8 | 79.9 | 80.0 | 80.1 | 80.2 | 80.3 | 80.4 | 80.5 | 80.6 | 80.7 | 80.8 | 80.9 | 81.0 | 81.1 | 81.2 | 81.3 | 81.4 | 81.5 | 81.6 | 81.7 | 81.8 | 81.9 | 82.0 | 82.1 | 82.2 | 82.3 | 82.4 | 82.5 | 82.6 | 82.7 | 82.8 | 82.9 | 83.0 | 83.1 | 83.2 | 83.3 | 83.4 | 83.5 | 83.6 | 83.7 | 83.8 | 83.9 | 84.0 | 84.1 | 84.2 | 84.3 | 84.4 | 84.5 | 84.6 | 84.7 | 84.8 | 84.9 | 85.0 | 85.1 | 85.2 | 85.3 | 85.4 | 85.5 | 85.6 | 85.7 | 85.8 | 85.9 | 86.0 | 86.1 | 86.2 | 86.3 | 86.4 | 86.5 | 86.6 | 86.7 | 86.8 | 86.9 | 87.0 | 87.1 | 87.2 | 87.3 | 87.4 | 87.5 | 87.6 | 87.7 | 87.8 | 87.9 | 88.0 | 88.1 | 88.2 | 88.3 | 88.4 | 88.5 | 88.6 | 88.7 | 88.8 | 88.9 | 89.0 | 89.1 | 89.2 | 89.3 | 89.4 | 89.5 | 89.6 | 89.7 | 89.8 | 89.9 | 90.0 | 90.1 | 90.2 | 90.3 | 90.4 | 90.5 | 90.6 | 90.7 | 90.8 | 90.9 | 91.0 | 91.1 | 91.2 | 91.3 | 91.4 | 91.5 | 91.6 | 91.7 | 91.8 | 91.9 | 92.0 | 92.1 | 92.2 | 92.3 | 92.4 | 92.5 | 92.6 | 92.7 | 92.8 | 92.9 | 93.0 | 93.1 | 93.2 | 93.3 | 93.4 | 93.5 | 93.6 | 93.7 | 93.8 | 93.9 | 94.0 | 94.1 | 94.2 | 94.3 | 94.4 | 94.5 | 94.6 | 94.7 | 94.8 | 94.9 | 95.0 | 95.1 | 95.2 | 95.3 | 95.4 | 95.5 | 95.6 | 95.7 | 95.8 | 95.9 | 96.0 | 96.1 | 96.2 | 96.3 | 96.4 | 96.5 | 96.6 | 96.7 | 96.8 | 96.9 | 97.0 | 97.1 | 97.2 | 97.3 | 97.4 | 97.5 | 97.6 | 97.7 | 97.8 | 97.9 | 98.0 | 98.1 | 98.2 | 98.3 | 98.4 | 98.5 | 98.6 | 98.7 | 98.8 | 98.9 | 99.0 | 99.1 | 99.2 | 99.3 | 99.4 | 99.5 | 99.6 | 99.7 | 99.8 | 99.9 | 100.0 | 100.1 | 100.2 | 100.3 | 100.4 | 100.5 | 100.6 | 100.7 | 100.8 | 100.9 | 101.0 | 101.1 | 101.2 | 101.3 | 101.4 | 101.5 | 101.6 | 101.7 | 101.8 | 101.9 | 102.0 | 102.1 | 102.2 | 102.3 | 102.4 | 102.5 | 102.6 | 102.7 | 102.8 | 102.9 | 103.0 | 103.1 | 103.2 | 103.3 | 103.4 | 103.5 | 103.6 | 103.7 | 103.8 | 103.9 | 104.0 | 104.1 | 104.2 | 104.3 | 104.4 | 104.5 | 104.6 | 104.7 | 104.8 | 104.9 | 105.0 | 105.1 | 105.2 | 105.3 | 105.4 | 105.5 | 105.6 | 105.7 | 105.8 | 105.9 | 106.0 | 106.1 | 106.2 | 106.3 | 106.4 | 106.5 | 106.6 | 106.7 | 106.8 | 106.9 | 107.0 | 107.1 | 107.2 | 107.3 | 107.4 | 107.5 | 107.6 | 107.7 | 107.8 | 107.9 | 108.0 | 108.1 | 108.2 | 108.3 | 108.4 | 108.5 | 108.6 | 108.7 | 108.8 | 108.9 | 109.0 | 109.1 | 109.2 | 109.3 | 109.4 | 109.5 | 109.6 | 109.7 | 109.8 | 109.9 | 110.0 | 110.1 | 110.2 | 110.3 | 110.4 | 110.5 | 110.6 | 110.7 | 110.8 | 110.9 | 111.0 | 111.1 | 111.2 | 111.3 | 111.4 | 111.5 | 111.6 | 111.7 | 111.8 | 111.9 | 112.0 | 112.1 | 112.2 | 112.3 | 112.4 | 112.5 | 112.6 | 112.7 | 112.8 | 112.9 | 113.0 | 113.1 | 113.2 | 113.3 | 113.4 | 113.5 | 113.6 | 113.7 | 113.8 | 113.9 | 114.0 | 114.1 | 114.2 | 114.3 | 114.4 | 114.5 | 114.6 | 114.7 | 114.8 | 114.9 | 115.0 | 115.1 | 115.2 | 115.3 | 115.4 | 115.5 | 115.6 | 115.7 | 115.8 | 115.9 | 116.0 | 116.1 | 116.2 | 116.3 | 116.4 | 116.5 | 116.6 | 116.7 | 116.8 | 116.9 | 117.0 | 117.1 | 117.2 | 117.3 | 117.4 | 117.5 | 117.6 | 117.7 | 117.8 | 117.9 | 118.0 | 118.1 | 118.2 | 118.3 | 118.4 | 118.5 | 118.6 | 118.7 | 118.8 | 118.9 | 119.0 | 119.1 | 119.2 | 119.3 | 119.4 | 119.5 | 119.6 | 119.7 | 119.8 | 119.9 | 120.0 | 120.1 | 120.2 | 120.3 | 120.4 | 120.5 | 120.6 | 120.7 | 120.8 | 120.9 | 121.0 | 121.1 | 121.2 | 121.3 | 121.4 | 121.5 | 121.6 | 121.7 | 121.8 | 121.9 | 122.0 | 122.1 | 122.2 | 122.3 | 122.4 | 122.5 | 122.6 | 122.7 | 122.8 | 122.9 | 123.0 | 123.1 | 123.2 | 123.3 | 123.4 | 123.5 | 123.6 | 123.7 | 123.8 | 123.9 | 124.0 | 124.1 | 124.2 | 124.3 | 124.4 | 124.5 | 124.6 | 124.7 | 124.8 | 124.9 | 125.0 | 125.1 | 125.2 | 125.3 | 125.4 | 125.5 | 125.6 | 125.7 | 125.8 | 125.9 | 126.0 | 126.1 | 126.2 | 126.3 | 126.4 | 126.5 | 126.6 | 126.7 | 126.8 | 126.9 | 127.0 | 127.1 | 127.2 | 127.3 | 127.4 | 127.5 | 127.6 | 127.7 | 127.8 | 127.9 | 128.0 | 128.1 | 128.2 | 128.3 | 128.4 | 128.5 | 128.6 | 128.7 | 128.8 | 128.9 | 129.0 | 129.1 | 129.2 | 129.3 | 129.4 | 129.5 | 129.6 | 129.7 | 129.8 | 129.9 | 130.0 | 130.1 | 130.2 | 130.3 | 130.4 | 130.5 | 130.6 | 130.7 | 130.8 | 130.9 | 131.0 | 131.1 | 131.2 | 131.3 | 131.4 | 131.5 | 131.6 | 131.7 | 131.8 | 131.9 | 132.0 | 132.1 | 132.2 | 132.3 | 132.4 | 132.5 | 132.6 | 132.7 | 132.8 | 132.9 | 133.0 | 133.1 | 133.2 | 133.3 | 133.4 | 133.5 | 133.6 | 133.7 | 133.8 | 133.9 | 134.0 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|



## Bewegungspausen Gummitwisten Seilspringen

Bestellen Sie bequem in unserem E-Shop!  
[www.ingold-biwa.ch](http://www.ingold-biwa.ch)

### Bewegungspausen

Ob auf dem Pausenplatz, im Schulhausgang oder als bewegte Hausaufgabe: Bewegungssequenzen haben überall Platz und erhöhen den Lernerfolg. Die Lernhefte führen die Schülerinnen und Schüler von einfachen zu komplexen Bewegungsformen. Wer die Grundform beherrscht, kann sie mit Lerninhalten kombinieren.



### Gummitwisten - Lernheft

Im Lernheft werden 23 Hüpfkombinationen in einer Grafik erklärt. Jede Grundform kann in verschiedenen Schwierigkeitsstufen gesprungen werden (Höhe und Weite des Gummitwists werden variiert). Wenn die Hüpfform bekannt ist, wird sie mit einer Lernaufgabe aus den Bereichen Sprache und Mathematik kombiniert. Die Sprungfolgen werden immer herausfordernder, wobei die Lernenden im eigenen Lerntempo fortschreiten können. Auf der Rückseite des persönlichen Heftes gibt es eine Lernkontrolle, wo der Fortschritt dokumentiert wird.

Heft, 48 Seiten, 12,5 x 19 cm,  
1. Auflage 2021  
Autor: Martin Graber  
Illustrator: Alessandra Brunner  
INGOLDVerlag  
ISBN 978-3-03700-524-8

**Art.-Nr. 20.524**

**Preis CHF\*** **12.50**

\*inkl. 2.50% MWSt

### Gummitwisten - Lernheft 10er-Set

10 Hefte, 48 Seiten, 12,5 x 19 cm,  
1. Auflage 2021  
Autor: Martin Graber  
Illustrator: Alessandra Brunner  
INGOLDVerlag  
ISBN 978-3-03700-525-5

**Art.-Nr. 20.525**

**Preis CHF\*** **55.00**

\*inkl. 2.50% MWSt

### Gummitwisten - Lernheft 25er-Set mit Stempel

25 Hefte, Motivstempel, 48 Seiten,  
12,5 x 19 cm, 1. Auflage 2021  
Autor: Martin Graber  
Illustrator: Alessandra Brunner  
INGOLDVerlag  
ISBN 978-3-03700-526-2

**Art.-Nr. 20.526**

**Preis CHF\*** **145.00**

\*inkl. 2.50% MWSt



### Gummitwisten - Motivstempel

Der Motivstempel symbolisiert den erfolgreichen Abschluss einer Übung und ermöglicht den Sprung auf die nächste Lernstufe. Die Schülerinnen und Schüler werden mit dem dynamischen Motiv für ihre Leistungen belohnt und motiviert.

ø 2 cm, Stempel, selbstfärbend

**Art.-Nr. 17.133.6025.2**

**Preis CHF\*** **36.10**

\*inkl. 7.70% MWSt



### Mein Gummitwistset

Die Box beinhaltet das Lernheft «Gummitwisten» und einen neonfarbigen Gummitwist. Die kompakte Verpackung passt in jede Schultasche und eignet sich auch hervorragend als Geschenk.

48 Seiten, Set mit 1 Lernheft, 1 Gummitwist in Kunststoffbox, 1. Auflage 2021  
Autor: Martin Graber  
Illustrator: Alessandra Brunner  
INGOLDVerlag  
ISBN 978-3-03700-527-9

**Art.-Nr. 20.527**

**Preis CHF\*** **23.50**

\*inkl. 7.70% MWSt



## Seilspringen - Lernheft

Die Schülerinnen und Schüler erlernen anhand selbsterklärender Illustrationen und den zugehörigen Texten das Seilspringen. Die Lernenden werden im individuellen Lerntempo vom einfachen Grundsprung bis zu koordinativ anspruchsvollen Übungsabfolgen durch das Lernheft geführt. Partnerübungen ergänzen das Repertoire. Neben der koordinativen und konditionellen Herausforderung werden zusätzlich kognitive Aufgaben gestellt. Die Rückseite des Heftes dient zur übersichtlichen Kontrolle des persönlichen Lernstandes.

Heft, 48 Seiten, 12,5 x 19 cm,

1. Auflage 2019

Autor: Martin Graber

Illustrator: Alessandra Brunner

INGOLDVerlag

ISBN 978-3-03700-485-2

Art.-Nr. 20.485

|                   |              |
|-------------------|--------------|
| <b>Preis CHF*</b> | <b>12.50</b> |
|-------------------|--------------|

\*inkl. 2.50% MWSt

## Seilspringen - Lernheft 10er-Set

10 Hefte, 48 Seiten, 12,5 x 19 cm,

1. Auflage 2019

Autor: Martin Graber

Illustrator: Alessandra Brunner

INGOLDVerlag

ISBN 978-3-03700-486-9

Art.-Nr. 20.486

|                   |              |
|-------------------|--------------|
| <b>Preis CHF*</b> | <b>55.00</b> |
|-------------------|--------------|

\*inkl. 2.50% MWSt

## Seilspringen - Lernheft 25er-Set mit Stempel

25 Hefte, 48 Seiten, 12,5 x 19 cm,

1 Stempel, 1. Auflage 2019

Autor: Martin Graber

Illustrator: Alessandra Brunner

INGOLDVerlag

ISBN 978-3-03700-487-6

Art.-Nr. 20.487

|                   |               |
|-------------------|---------------|
| <b>Preis CHF*</b> | <b>145.00</b> |
|-------------------|---------------|

\*inkl. 2.50% MWSt



## Seilspringen - Motivstempel

Der Seilspringstempel symbolisiert den erfolgreichen Abschluss einer Übung und ermöglicht den Sprung auf die nächste Lernstufe. Die Schülerinnen und Schüler werden mit dem dynamischen Motiv für ihre Leistungen belohnt und motiviert.

ø 2 cm, Stempel, selbstfärbend

Art.-Nr. 17.133.6025.1

|                   |              |
|-------------------|--------------|
| <b>Preis CHF*</b> | <b>36.10</b> |
|-------------------|--------------|

\*inkl. 7.70% MWSt



## Mein Seilspringset

Dem Erlernen rhythmischer Figuren steht mit dem Seilspringset nichts mehr im Weg. Die Box beinhaltet das Lernheft «Seilspringen» und ein hochwertiges Springseil. Die kompakte Verpackung kann gut individualisierend gestaltet werden und eignet sich auch hervorragend als Geschenk.

48 Seiten, Set mit 1 Lernheft, 1 Springseil in Kunststoffbox, 1. Auflage 2019

Autor: Martin Graber

Illustrator: Alessandra Brunner

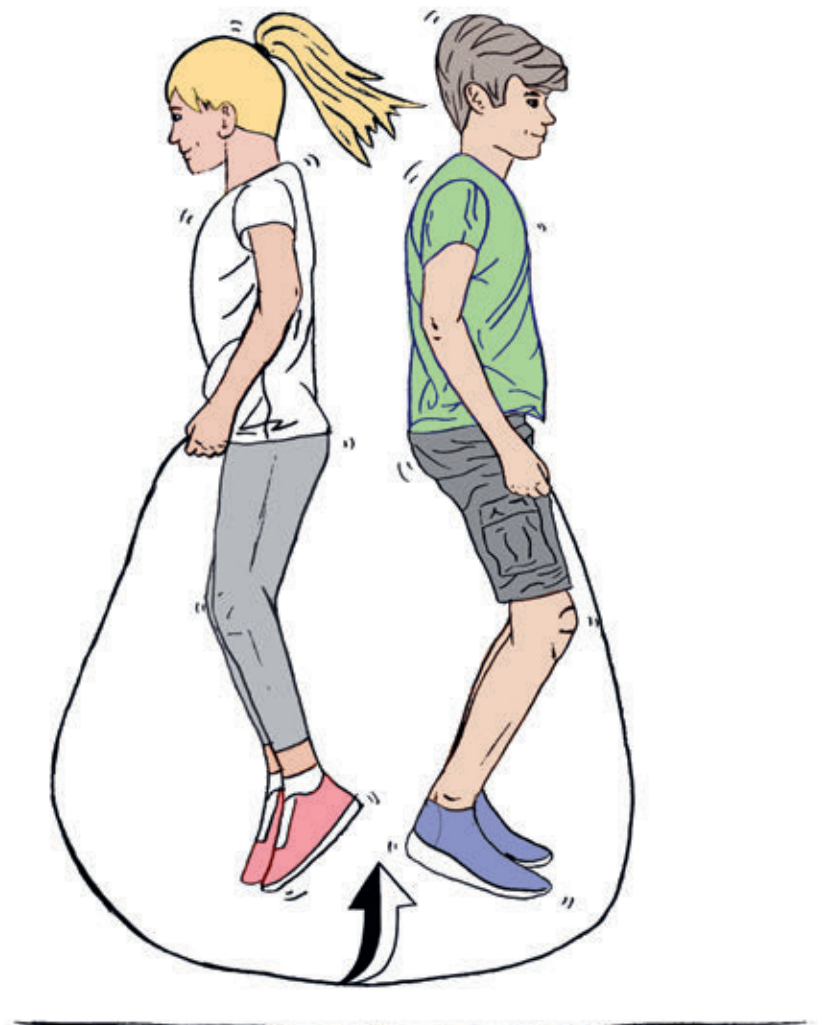
INGOLDVerlag

ISBN 978-3-03700-488-3

Art.-Nr. 20.488

|                   |              |
|-------------------|--------------|
| <b>Preis CHF*</b> | <b>24.50</b> |
|-------------------|--------------|

\*inkl. 7.70% MWSt



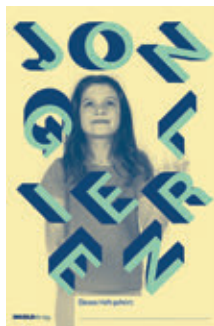
## Bewegungspausen Jonglieren Material

Bestellen Sie bequem in unserem E-Shop!  
[www.ingold-biwa.ch](http://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, 12,5 x 19 cm, geheftet,  
4. Auflage 2019

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

Heft, 48 Seiten, 12,5 x 19 cm,  
10 Broschüren, 4. Auflage 2019

Autor: Martin Graber  
INGOLDVerlag  
ISBN 978-3-03700-177-6

**Art.-Nr. 20.177**

**Preis CHF\*** **55.00**

\*inkl. 2.50% MWSt

### Jonglieren - Lernheft 25er-Set mit Stempel

Heft, 48 Seiten, 12,5 x 19 cm,  
25 Broschüren, 1 Stempel, 4. Auflage 2019

Autor: Martin Graber  
INGOLDVerlag  
ISBN 978-3-03700-178-3

**Art.-Nr. 20.178**

**Preis CHF\*** **145.00**

\*inkl. 2.50% 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



### 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

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, 110 g

**Art.-Nr. 17.132.01101.1**

**Preis CHF\*** **9.00**

\*inkl. 7.70% MWSt

Blau, 110 g

**Art.-Nr. 17.132.01101.2**

**Preis CHF\*** **9.00**

\*inkl. 7.70% MWSt

Gelb, 110 g

**Art.-Nr. 17.132.01101.3**

**Preis CHF\*** **9.00**

\*inkl. 7.70% MWSt

Grün, 110 g

**Art.-Nr. 17.132.01101.4**

**Preis CHF\*** **9.00**

\*inkl. 7.70% MWSt



### Jongliertücher Set mit 3 Tüchern

Als Einstieg in die Kunst des Jonglierens eignen sich die Tücher hervorragend. Die Grösse ist geeignet für Kinder ab der Kindergartenstufe.

3er-Set

**Art.-Nr. 17.132.01562**

**Preis CHF\*** **7.30**

\*inkl. 7.70% MWSt



### Jonglieren - Ballbox

Rohrpost - edel verpackt. 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



### Swing and Hoop

Ein Ringschläger aus Schaumstoff, ein Ball an der Schnur, mit Hilfe des Schlägers im Ring auffangen. Set von 3 Stück in verschiedenen Farben.

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

**Art.-Nr. 17.136.2050**

**Preis CHF\*** **26.15**

\*inkl. 7.70% MWSt



### Kick-Ball

Bunter Kick-Ball; Obermaterial 100% aus Baumwolle; gefüllt mit Granulat. Durch diese Granulatfüllung springt der Ball nicht - ideal also, um den Ball mit den Füßen zu kicken, zu stoppen und aufzufangen. Waschbar im Schongang.

Obermaterial Baumwolle; Granulatfüllung; bunt, ø 5 cm; Gewicht ca. 50 g

**Art.-Nr. 17.90.99506**

**Preis CHF\*** **3.90**

\*inkl. 7.70% MWSt



### Neo Kick-Puck

Rutscht schnell und weit auf glattem Untergrund. Ein grosser Spass in der Turnhalle, im Klassen-, Kinder- und im Wohnzimmer (Farbe nicht wählbar).

ø 13 cm, Höhe 4 cm, Gewicht 130 g

**Art.-Nr. 17.149.01.005**

**Preis CHF\*** **18.80**

\*inkl. 7.70% MWSt



### 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.

ø 102 mm, Höhe 115 mm, 165 g

Gelb

**Art.-Nr. 17.132.0709**

**Preis CHF\*** **13.10**

\*inkl. 7.70% MWSt

Rosa

**Art.-Nr. 17.132.0712**

**Preis CHF\*** **13.10**

\*inkl. 7.70% MWSt

Grün

**Art.-Nr. 17.132.0711**

**Preis CHF\*** **13.10**

\*inkl. 7.70% MWSt

Blau

**Art.-Nr. 17.132.0710**

**Preis CHF\*** **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



### Neoflitzer Wurfing

Der Wurfing aus Neopren mit fantastischen Flugeigenschaften kann leicht geworfen und gefangen werden. Aus weichem Material, hergestellt in Deutschland, waschbar bei 30 °C.

ø 20,5 cm, Dicke 2 cm, Wurfing aus Neopren, frei von Weichmachern und Giftstoffen (Zertifizierung)

Grün/türkis

**Art.-Nr. 17.149.01.007**

**Preis CHF\*** **18.80**

\*inkl. 7.70% MWSt

Pink/orange

**Art.-Nr. 17.149.01.008**

**Preis CHF\*** **18.80**

\*inkl. 7.70% MWSt



### Neoflitzer Wurfing klein

Der beliebte Wurfing ist jetzt auch im kleinen Format erhältlich. Der Wurfing aus Neopren mit fantastischen Flugeigenschaften kann leicht geworfen und gefangen werden. Aus weichem Material, hergestellt in Deutschland, waschbar bei 30 °C. In verschiedenen Farben (nicht wählbar).

ø 13 cm, Höhe 2 cm

**Art.-Nr. 17.149.01.006**

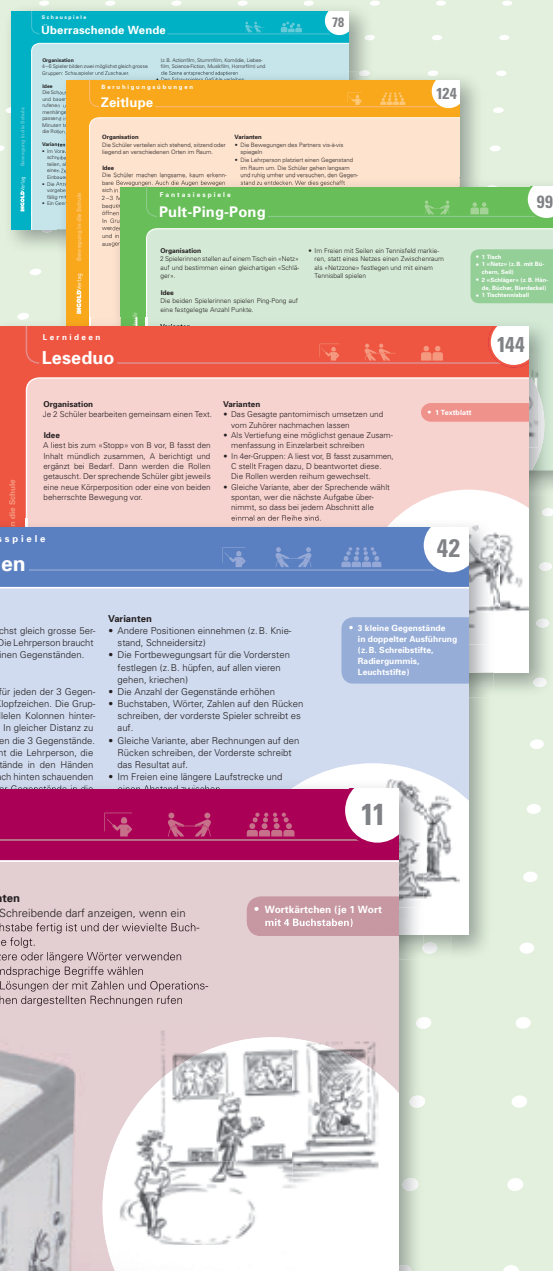
**Preis CHF\*** **9.80**

\*inkl. 7.70% MWSt

# Mit Spiel und Spass zu

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 × 12,8 × 16 cm,  
8 Register, 160 Ideenkarten,  
Begleitheft, illustriert

Autor: Patrick Fust  
Illustrator: Leo Kühne

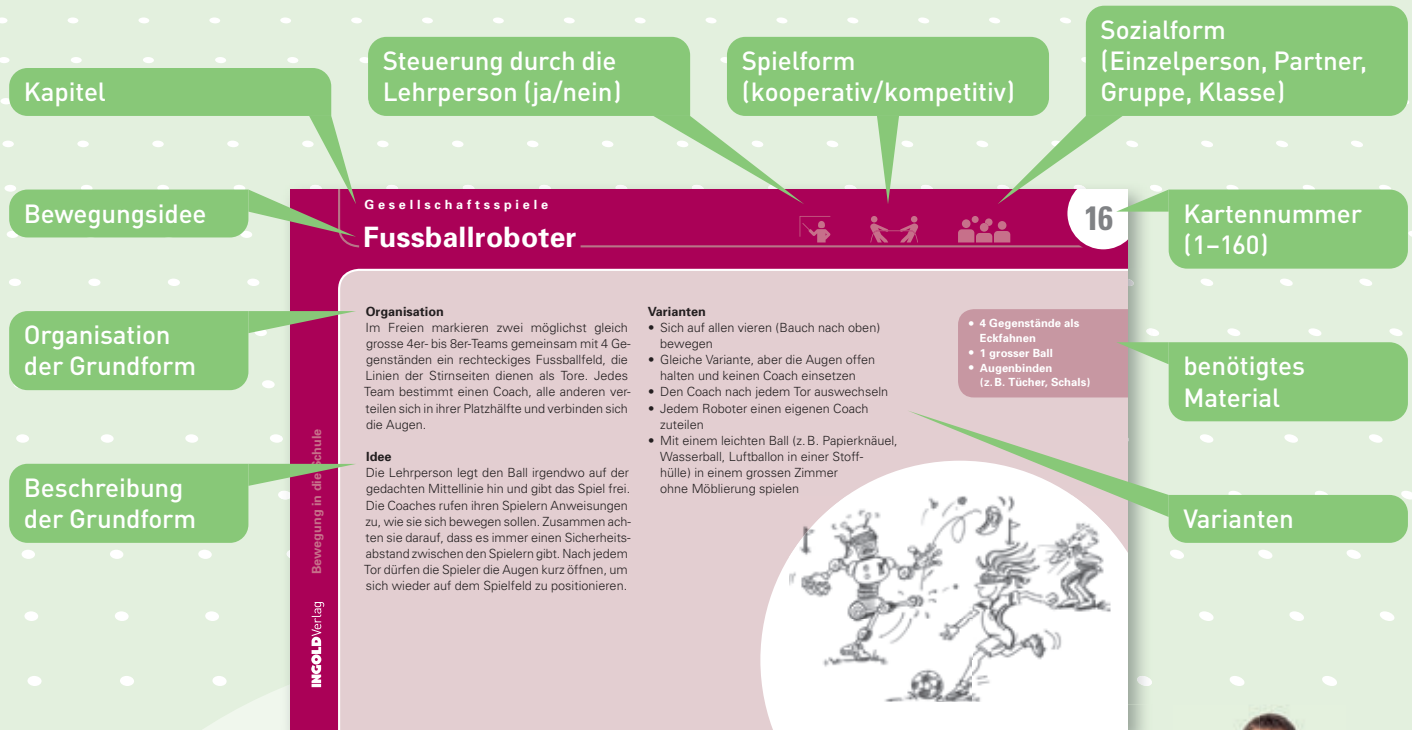
ISBN 978-3-03700-296-4

Art.-Nr. 20.296

Preis CHF 125.00

# bewegtem Unterricht

## 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.





Mehr Bewegung in die Schule

# Ideen für mehr Dynamik

**Auf 42 Ideenkarten und 3 Plakaten präsentiert Patrick Fust variantenreiche Lernpositionen, Mobilisierungsübungen und Formen für das bewegte Lernen im Schulzimmer.**

In 3 Kapiteln werden verschiedenartige Lernpositionen, lockernde Mobilisierungsübungen und bewegte Lernformen gezeigt. Jedes Kapitel verfügt über 1 Begleitkarte und 14 Ideenkarten, die Sie vielfältig einsetzen können. Führen Sie die Ideen in der Klasse ein und machen Sie sie mit dem entsprechenden Plakat sichtbar. Die verschiedenen Formen können dann von den Schülerinnen und Schülern alleine durchgeführt werden – auch zu Hause und später im Beruf.

**sich flexibel positionieren**

- sitzen • liegen
- stehen • knien

**Positionswechsel bereichern den Unterricht.**

**Rückenstützsitz** sich flexibel positionieren

3

Auf der vorderen Hälfte des Stuhls sitzen und mit dem Rücken einen Luftballon einklemmen

Variante

- Einen weichen Ball verwenden

INGOLD Verlag

**Rückenstützsitz** sich flexibel positionieren

3



INGOLD Verlag

## Mehr Bewegung in die Schule

Mappe, 23,2×15,5×2,7 cm  
48 Karten, 3 Plakate

Autor: Patrick Fust  
Fotos: Fotoatelier Spring

ISBN 978-3-03700-512-5

**Art.-Nr. 20.512**

**Preis CHF 75.00**

**Profitieren Sie vom Angebot** und lernen Sie alle Bewegungsideen von Patrick Fust kennen.

**Das Bundle** mit einer Kiste «Bewegung in die Schule» und einer Mappe «Mehr Bewegung in die Schule».

### Bundle

ISBN 978-3-03700-530-9

**Art.-Nr. 20.530**

**Preis CHF 180.00**

### Hinweis

Der Autor bietet Holkurse an.  
(siehe INGOLDPraxis S.21)

# im Unterrichtsalltag

## sich aktiv lockern

- mobilisieren
- lockern • entspannen

Der Körper fühlt sich wohl in seiner Haut.



## Oberkörperrotation

sich aktiv lockern

8

Die Füße auf den Boden stellen, den Oberkörper mehrmals um die Längsachse rotieren und den Kopf mitdrehen

### Varianten

- Den Kopf auf die andere Seite, nach unten oder hinten richten
- Die Arme waagrecht zur Seite ausstrecken oder hinter dem Rücken verschränken
- Den Ober- und den Unterkörper im Zehenstand oder mit Hüften abwechselnd gegeneinander drehen

INGOLD Verlag

## Oberkörperrotation

sich aktiv lockern

8



INGOLD Verlag

## Balkengang

sich lernend bewegen

10

Auf einem Balken gehen

### Varianten

- Vor-, rück- und seitwärts (mit Nachstell- oder Überkreuzschritt) gehen (und dabei jeweils Fuß an Fuß setzen)
- Einen Fuß links und den anderen rechts neben an Fuß setzen (auch überkreuzt)
- In einem bestimmten Rhythmus gehen (z.B. zwei Schritte rechts, dann einen Schritt links neben der Linie)
- Andere gerade und runde Strecken markieren (z.B. mit Klebeband, Seilen, „Zeitungsplatten“, Kreide)

INGOLD Verlag

## Balkengang

sich lernend bewegen

10



INGOLD Verlag

## sich lernend bewegen

- balancieren
- spazieren • jonglieren

Bewegung erhöht die Lernbereitschaft und die Konzentration.



## bewegen & lernen Der Fächer

Bestellen Sie bequem in unserem E-Shop!  
[www.ingold-biwa.ch](http://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

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](http://www.ingoldverlag.ch).

Fächer, 8,5 x 18 cm, vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden durch Plastikbuchschrabe mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff, 2. Auflage 2020  
Autor: Selina Müller, Katrin Osterwalder  
INGOLDVerlag  
ISBN 978-3-03700-114-1

**Art.-Nr. 20.114**

**Preis CHF\*** **34.00**

\*inkl. 2.50% MWSt

#### Hinweis

Dieser Fächer ist auch in französischer Sprache erhältlich.



### 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](http://www.ingold-biwa.ch)

### Sitzball

Der Sitzball 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.



### Sitzball - Original Swissball

Rot, ø 55 cm,  
geeignet für Taillenhöhe 56-65 cm,  
Ball nach Sicherheitsstandard BRQ

Art.-Nr. 17.136.95.28

**Preis CHF\*** **32.55**

\*inkl. 7.70% MWSt

Blau, ø 65 cm,  
geeignet für Taillenhöhe 66-80 cm,  
Ball nach Sicherheitsstandard BRQ

Art.-Nr. 17.136.95.29

**Preis CHF\*** **36.65**

\*inkl. 7.70% MWSt

Gelb, ø 75 cm,  
geeignet für Taillenhöhe 81-90 cm,  
Ball nach Sicherheitsstandard BRQ

Art.-Nr. 17.136.95.30

**Preis CHF\*** **44.10**

\*inkl. 7.70% MWSt



### Sitzball - Gymnic Classic

Gelb, ø 45 cm,  
geeignet für Taillenhöhe bis 55 cm,  
Ball nach Sicherheitsstandard BRQ

Art.-Nr. 17.136.95.45

**Preis CHF\*** **26.25**

\*inkl. 7.70% MWSt



### Ballschale

ø 47 cm, Ballschale aus Kunststoff

Art.-Nr. 17.136.99.35

**Preis CHF\*** **36.00**

\*inkl. 7.70% MWSt



### Balancierkissen Disc'O'Sit junior

Aufblasbares Balancierkissen, einseitig  
mit Noppen, die andere Seite ist glatt.

Rot, ø 32 cm, belastbar bis max. 200 kg

Art.-Nr. 17.136.89.12

**Preis CHF\*** **37.80**

\*inkl. 7.70% MWSt



## bewegen & lernen Startersets Material

Bestellen Sie bequem in unserem E-Shop!  
[www.ingold-biwa.ch](http://www.ingold-biwa.ch)

### balancieren & 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\*** **302.00**

\*inkl. 7.70% MWSt

### Starterset «Balancieren»

2 Balancierbalken Esche 7 x 7 x 200 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\*** **206.00**

\*inkl. 7.70% MWSt



### Starterset «Rola Bola»

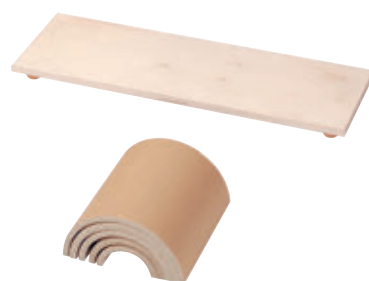
2 Rola Bola Bretter mit einem Halbschalenset (5 Halbschalen, ø 10/12/15/17/20 cm) und einem Rollenset 35 cm (5 Rollen). Nach den ersten erfolgreichen Versuchen mit dem Rola Bola Brett auf den Halbschalen, wird das Balancieren mit dem Brett auf den Rollen geübt.

2 Rola Bola Bretter, 1 Halbschalenset, 1 Rollenset

**Art.-Nr. 17.139.515**

**Preis CHF\*** **122.00**

\*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 (ø 10/12/15/17/20 cm), 1 Rola Bola Brett

**Art.-Nr. 17.139.011**

**Preis CHF\*** **57.40**

\*inkl. 7.70% MWSt



## Balancierspule 400

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

Sperrholzspule

Art.-Nr. 17.139.005

Preis CHF\* 56.00

\*inkl. 7.70% MWSt



## Rola Bola - Brett

Aus Tannenholz, Brett 19,5 x 59 cm, Oberfläche natur, Kanten und Ecken abgerundet, 4 Holznoppen für mehr Sicherheit.

19,5 x 59 cm, Brett Tannenholz, Ecken abgerundet

Art.-Nr. 17.139.010

Preis CHF\* 39.00

\*inkl. 7.70% MWSt



## Balancierbalken

Balken aus Eschenholz 7 x 7 x 200 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.

7 x 7 x 200 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\* 21.80

\*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 cm, Karton

Art.-Nr. 17.139.031

Preis CHF\* 59.70

\*inkl. 7.70% MWSt



## 5 Rollen

Set mit 5 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\* 33.50

\*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, Holz, Länge 1 m

Art.-Nr. 17.000.001

Preis CHF\* 15.10

\*inkl. 7.70% MWSt



## Balancierfeder

Die Balancierfeder ist ein Geschicklichkeitsspiel. Das Spielgerät hat einen Griff, eine lange Metallfeder und am Ende wieder einige Neoprenscheiben als Gewicht. Die Feder ist weich und beweglich. Das Balanciergerät ist auch drinnen und draussen optimal für Lernen in Bewegung geeignet.

Länge 66 cm

Art.-Nr. 17.149.01.011

Preis CHF\* 18.80

\*inkl. 7.70% MWSt

Länge 88 cm

Art.-Nr. 17.149.01.012

Preis CHF\* 19.90

\*inkl. 7.70% MWSt





## Balance Stones

Mit den Balance Stones werden die Koordination, die Geschicklichkeit und das Gleichgewicht gefördert. Sie eignen sich gut für das bewegte Lernen.

Set von 6 Stück, ø 14 cm, Höhe 6 cm, farblich assortiert.

Art.-Nr. 17.136.80.80

**Preis CHF\*** **69.90**

\*inkl. 7.70% MWSt



## Activ Stones

Mit den Activ Stones werden die Koordination, die Geschicklichkeit und das Gleichgewicht gefördert. Die gerippte Oberfläche fördert zudem die Durchblutung der Füße und die Sensorik. Sie eignen sich gut für das bewegte Lernen.

Set von 6 Stück, ø 16 cm, Höhe 8 cm, mit Stöpsel zum Füllen, farblich assortiert. Belastung max 150 kg.

Art.-Nr. 17.136.80.89

**Preis CHF\*** **99.00**

\*inkl. 7.70% MWSt



## 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 Rundschlingen, 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 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® Outdoor

Das Slackline-Set Elephant® 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. Damit 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. 17.90.28309

**Preis CHF\*** **147.50**

\*inkl. 7.70% MWSt



## Pedalo Classic

Ideales Einstiegsgerät für Kinder und Erwachsene. Die Trittfläche von 30 x 14 cm bietet Platz für eine Person. 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.

44 x 37 x 22 cm, 6,2 kg, belastbar bis 200 kg

Art.-Nr. 17.144.552001

**Preis CHF\*** **190.00**

\*inkl. 7.70% MWSt



## Pedalo Sport

Drehbare Trittflächen von 6 x 14 cm erhöhen den Schwierigkeitsgrad gegenüber dem Pedalo Classic und trainieren zusätzlich die Sprunggelenksstabilität.

37,5 x 22 x 22 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 Geradausfahren bis zum Kurvenfahren. Das Kurvenfahren wird eingeleitet entweder durch Oberkörperschwung oder durch Fixierung des Oberkörpers und Drehimpuls in der Hüfte.

37,5 x 22 x 22 cm, 3,6 kg, drehbare Trittfläche, belastbar bis 100 kg

Art.-Nr. 17.144.553600

**Preis CHF\*** **143.00**

\*inkl. 7.70% MWSt



## Pedalo Rola Bola Sport

Das rollende Spiel mit dem Gleichgewicht. Über die Verlagerung des Körpergewichtes bis hin zur Balance kann die Rolle kontrolliert und die Standfläche spielend gegendelt werden.

60 x 35 x 2 cm, natur lackiert, Kanten und Ecken abgerundet, 4 Gummistopfer an den Enden, Antirutsch-Aufkleber. Rolle 10 x 35 cm; belastbar bis 120 kg, Gewicht 4,8 kg.

Art.-Nr. 17.144.653144

**Preis CHF\*** **95.00**

\*inkl. 7.70% MWSt



## Pedalo Rola Bola Fun

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

60 x 35 x 1,5 cm, Taillierte Standfläche, 4 Gummistopfer an den Enden, Antirutsch-Motivdruck, gummierte Holzlaufrolle 10 x 35 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](http://www.ingold-biwa.ch)

### hüpfen & rhythmisieren

Die koordinativen Fähigkeiten lassen sich mit Springseil, Gummitwist und Hüpfgitter ideal trainieren. Nahezu der ganze Körper wird beansprucht und so wird Kraft und Ausdauer ebenfalls gefördert. Die Materialien lassen sich ausserdem einfach mit Lerninhalten kombinieren.

Wenig Aufwand für einen grossen Effekt!



#### Springseil, 3 m

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\* 2.60

\*inkl. 7.70% MWSt



#### Speed Rope, 270 cm

Springseil für Ropeskipping, aus Polyurethan, Seillänge individuell einstellbar.

Art.-Nr. 17.136.9120

Preis CHF\* 8.70

\*inkl. 7.70% MWSt



#### Gummitwist, 5 m

In prächtigen Neonfarben kommt der elastische Gummitwist daher. Da gibt es keine Langeweile mehr. Fördert Geschicklichkeit, Rhythmus und Körperbeherrschung.

Art.-Nr. 17.91.170165

Preis CHF\* 5.50

\*inkl. 7.70% MWSt



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

Koordinationsgitter für Koordinations- und Hüpfaufgaben. 2 Sets à 3 Bahnen. 150 x 450 cm, 3 x 10 Felder (zusammengesteckt 150 x 900 cm, 3 x 20 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. 150 x 450 cm, 3 x 10 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. inkl. Tragtasche.

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

Art.-Nr. 17.155.20

Preis CHF\* 60.00

\*inkl. 7.70% MWSt

## Musik und ... Der Fächer Bewegungsspiele

Bestellen Sie bequem in unserem E-Shop!  
[www.ingold-biwa.ch](http://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

### 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

### Bibliografie

Fächer, 8,5 x 18 cm, vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden durch Plastikbuchschrabe 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 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 Umrisse werden bestimmten musikalischen Stimmungen zugeordnet. Für die Inhalte können verschiedenste Musikstile verwendet werden.

### Kapitel

- Spuren
- Flecken
- Flächen
- Spurfleckflächen
- Farben
- Verläufe
- Formen und Umrisse
- 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

## Bewegungsspiele



## 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



## Diverse Sportarten Faires Kämpfen Mut tut gut Slopetricks Müesli und Muskeln

Bestellen Sie bequem in unserem E-Shop!  
[www.ingold-biwa.ch](http://www.ingold-biwa.ch)

### 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, 21 x 29,7 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

### Bewegen, riskieren, erleben



#### Mut tut gut

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.

Karten, 14,8 x 10,5 cm, farbig illustriert;  
Begleitheft, 36 Seiten in Plastikhülle,  
7. Auflage 2016  
Autor: Hansruedi und Eva Baumann  
SVSS/HBA  
ISBN 978-3-033-05730-2

**Art.-Nr. 22.196.005**

**Preis CHF\*** **53.70**

\*inkl. 7.70% MWSt



Mut tut gut

## 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, 16 x 9 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

## Essen und Trinken im Sport



### Müesli und Muskeln

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, 23 x 29 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



Müesli und Muskeln





## TRAINING

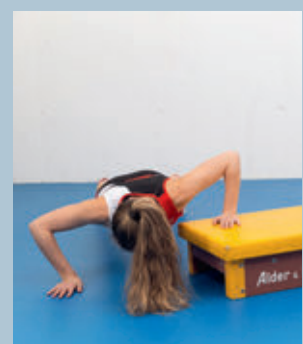
### fundiert erklärt

Trainingslehre auf dem neusten Stand! Erfahren Sie mehr über die Planung, Durchführung und Auswertung von Training für Kinder und Jugendliche sowie für Gesundheitssportler bis zu Hochleistungssportlerinnen.

#### Training – fundiert erklärt

farbig illustriert, gebunden, 7. Auflage 2020  
368 Seiten, Format 19,5 × 26 cm  
ISBN-Nr. 978-3-03700-409-8

Art.-Nr. 20.409  
CHF 64.–



## TRAINING – fundiert erklärt

nach den neusten Erkenntnissen  
aktualisiert, präzisiert und erweitert

Das Handbuch vermittelt das Basiswissen der Trainingslehre. Der Autor veranschaulicht die anatomischen und physiologischen Aspekte der Leistungsfähigkeit und erklärt, wie der Organismus auf Belastungen im Sport reagiert. Die wissenschaftlichen Grundlagen für das Training der Koordination und der Technik sowie der Kraft, der Schnelligkeit, der Ausdauer und der Beweglichkeit werden durch Praxisbeispiele ergänzt.



#### Der Autor

Jost Hegner leitete als diplomierter Naturwissenschaftler und Turn- und Sportlehrer die Fachbereiche Sportbiologie sowie Trainings- und Bewegungslehre am Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern und wirkt seit über 30 Jahren als Dozent in der Trainerbildung Schweiz in Magglingen.



# Die wichtigsten Neuerungen auf einen Blick

Die Nummerierung der Kapitel bis zur 4. Hierarchiestufe erleichtert die Nutzung des Lehrmittels in der Aus- und Weiterbildung.

stellen, entwickeln sich die Eigenschaften und Fähigkeiten, die uns durch die Vererbung zuteil wurden.

## 3.2.1 Das Erbgut

**Erbgut: DNA** Das Erbgut enthält alle Informationen, die die Zellen für die Herstellung von körpereigenen Substanzen insbesondere von Proteinen brauchen. Es besteht aus DNA (Desoxyribonukleinsäure), das sind sehr grosse Moleküle, die die Form einer Spirale (Doppelhelix) haben. Wenn eine Zelle sich zu teilen beginnt, werden diese Moleküle unter dem Lichtmikroskop als Chromosomen erkennbar. Die Bausteine der DNA-Moleküle sind die Nukleotide. Jedes Nukleotid enthält eine von vier spezifischen Basen (Adenin, Cytosin, Guanin und Thymin). Das sind die vier «Buchstaben», aus denen die «genetische Schrift» aufgebaut ist, wobei die «Wörter» immer aus drei solchen Buchstaben (einem Basentripel) bestehen. Jeder Zellkern enthält einen vollständigen Chromosomensatz, den wir je zur Hälfte von der Mutter und vom Vater geerbt haben. Auf den 46 Chromosomen der menschlichen Erbsubstanz befinden sich etwa 30 000 Gene.

**ndriale DNA** Die Mitochondrien verfügen über eine eigene DNA, die ausschliesslich über die Eizelle, also durch die Mutter, vererbt wird.

**Gen** Ein Gen ist eine Vererbungseinheit, die die Information für den Bau einer Aminosäurekette enthält oder eine bestimmte Regelfunktion ausübt. Genprodukte sind Aminosäureketten (Polypeptide: Proteine oder Teile von Proteinen).

## 3.2.2 Genexpression: von der Basensequenz zum Protein

Genexpression bedeutet, dass der Informationsgehalt eines Gens in die «Sprache der Proteine» übersetzt wird. Dies erfolgt in drei Schritten: Transkription, Prä-mRNA-Prozessierung und Translation.

**ranskription** Die Genexpression beginnt im Zellkern mit der Transkription: Der Informationsgehalt eines bestimmten Gens wird auf ein Transportmolekül übertragen.

**Translation** statt: Der Informationsgehalt der mRNA wird von den Ribosomen abgelesen und als «Rezept» für die Herstellung einer Aminosäurekette (eines Polypeptids) verwendet. Ein solches besteht aus einer grossen Zahl von Aminosäuren, die in einer fehlerfreien Reihenfolge aneinandergereiht wurden. Schliesslich entsteht aus einem oder mehreren Polypeptiden ein Protein.

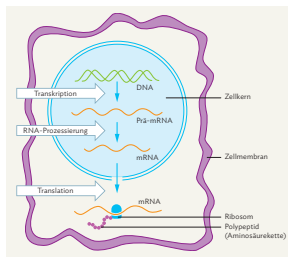


Abbildung 9 Erhaltung der Genexpression durch Trainingsregime

## 3.2.3 Regulation der Genaktivität

Alle Anpassungen des Organismus beruhen darauf, dass genetische Information selektiv, also nach Bedarf, umgesetzt wird. Eine zentrale Rolle spielen dabei die Regulatorgene und die Hormone.

## 8.3 Ziele und Effekte des Ausdauertrainings

### 8.3.1 Ziele und Effekte des Ausdauertrainings im Gesundheitssport

Regelmässige, vielseitige körperliche Aktivität, insbesondere Ausdauertraining entwickelt und stabilisiert die Funktionstüchtigkeit des Organismus verbessert die Lebensqualität, beugt Zivilisationskrankheiten vor und gehört zu jeder gesunden Lebensgestaltung.

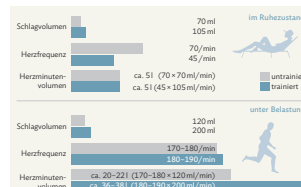


Abbildung 77 Wirkungen von Ausdauertraining auf die Herz-Kreislauf-Funktionen

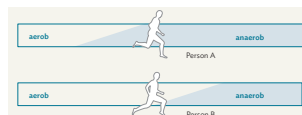


Abbildung 78 Deckung des Energiebedarfs bei gleicher Leistung, aber unterschiedlichen Trainingszustand

### 8.3.1.1 Gesundheitliche Effekte des regelmässigen Ausdauertrainings

Von regelmässigen, gesundheitsorientiertem Ausdauertraining können wir nicht nur eine stabilere Gesundheit, sondern auch eine bessere Lebensqualität erwarten. Wer regelmässig und mit der nötigen Intensität und einem entsprechenden Umfang trainiert, darf eine Reihe von Effekten erwarten:

- Es werden Myokine ausgeschüttet, hormonähnliche Stoffe, die zahlreiche Funktionen des Organismus günstig beeinflussen.
- Das Herz arbeitet in Ruhe und unter submaximaler Belastung mit einer tieferen Frequenz: Die diastole (Erschlaffungs- und Füllungsphase) ist länger, der Herzmuskel wird besser durchblutet und arbeitet ökonomischer.
- Die Blutgefässe bleiben elastisch und das Bluthochdruck-Risiko wird reduziert.
- Die Kapillaren-Dichte in der (trainierten) Muskulatur ist wesentlich grösser und der Gas- und Substrataustausch besser.
- Der Sauerstoff kann besser und ökonomischer aufgenommen, transportiert und verwertet werden.

Wissenschaftliche Fakten liegen auch dem neuen Handbuch der Trainingslehre zugrunde. Inhalte, die nicht mehr aktuell sind, wurden gestrichen, einzelne Themen anders strukturiert und neue Erkenntnisse aus Theorie und Praxis integriert. Der Umfang wurde von 320 auf 368 Seiten erhöht.

Wie die Inhalte des Buches in der Praxis umgesetzt werden können, zeigen im Anhang an die Kapitel «Kraft», «Schnelligkeit» und «Ausdauer» die beiden Trainer Adrian Rothenbühler und Beni Linder und die Sportlehrerin am Gymnasium Viviane Aebischer-Koller.

## Krafttraining im Leistungssport: Ziele setzen und planen

Adrian Rothenbühler

Das Krafttraining im Leistungssport ist immer Mittel zum Zweck und dient dazu, die Belastungsverträglichkeit zu verbessern, Verletzungen vorzubeugen und das Leistungspotenzial zu stabilisieren oder zu erhöhen. Der langfristige Aufbau muss (neben den psychisch-emotionalen) die physikalisch-athletischen und die koordinativ-technischen Aspekte berücksichtigen.

Die Wahl der Ziele und Konzepte für das Krafttraining erfolgt aufgrund folgender Kriterien:

- die Bedürfnisse der Trainierenden im Hinblick auf einen angestrebten Zustand, eine angestrebte Leistung
- die Belastbarkeit der passiven und aktiven Strukturen
- das vorhandene physikalisch-athletische und koordinativ-technische Potenzial
- die Trainingsverfahren der Trainierenden (und der Trainerin)
- die koordinativ-technische Kompetenz in Bezug auf die Mittel und Methoden des Krafttrainings



Adrian Rothenbühler studierte an der Universität Bern Mathematik, Biologie und Sport und schloss im Jahr 1998 sein Studium mit dem Patent als Sekundarlehrer ab. Anschliessend unterrichtete er im Kanton Bern auf der Sekundarstufe I. Er war aktiver Leichtathlet und startete nach Beendigung seiner Karriere als Zehnkämpfer eine sehr erfolgreiche Laufbahn als Trainer und Trainerteamleiter. 2008 wurde er bei Swiss Athletics Leiter des nationalen Leistungszentrums Bern/Maglingen und Nationaltrainer Mehrkampf. 2009 erhielt er das Diplom «Trainer Spitzensport Swiss Olympic». 2013 wechselte er an die Eidgenössische Hochschule für Sport Maglingen und wirkt seither hauptsächlich als Dozent in der Trainerbildung Schweiz. Er ist verantwortlich für die Ausbildung der Kon-

Im Folgenden werden drei Beispiele zur Planung des Krafttrainings vorgestellt:

- Ein 4-Jahres-Plan zum Entwickeln der Grundlagen für das Krafttraining im Jugendalter
- Ein Trainingsplan für Leistungssportler: Wiederaufbau des Leistungspotenzials nach einem Trainingsunterbruch
- Zwei Trainings-Konzepte für Team-Sportlerinnen: Entwicklung des athletischen Potenzials einerseits und Erhöhung der Belastungstoleranz zur Verletzungsprophylaxe andererseits

### Plan für das Krafttraining im Kindesalter: Entwicklung der Grundlagen für das Training im Jugendalter

Anfängerinnen ohne Erfahrung im Krafttraining

Optimale Voraussetzungen für das Krafttraining im Jugendalter:

- eine optimale Belastungstoleranz
- eine optimale Rumpf- und Gelenkstabilität
- eine optimale Mobilität im Schultergürtel und in den Hüft- und Fussgelenken
- optimale koordinativ-technischen Voraussetzungen für das Langhanteltraining

Der Weg führt von vorbereitenden Übungen über Trainingsübungen zu Leistungstraining.

Die Entwicklung der physischen Voraussetzungen erfolgt Hand in Hand mit der Entwicklung der koordinativen Kompetenz für anspruchsvolle Techniken im Krafttraining.

Der Bewegungsrang und die Lernbereitschaft der Kinder werden für das motorische Lernen im Hinblick auf das Training mit der Langhantel genutzt. Das Speichern von situativ-veränderbaren Bewegungsmustern (Engrammen) wird durch variantenreiches Üben gefördert.

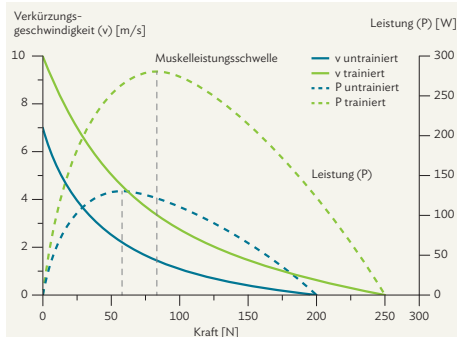


Abbildung 62 Kurve von Hill: Relation zwischen Bewegungsgeschwindigkeit, Widerstand und Leistung

**Reaktive Arbeitsweise:** Der Leistungszyklus (DVZ) exzessiv überwindend).

Beispiele:  
Kurzer DVZ (<170 ms): reaktive Anlauf  
Langer DVZ (>170 ms): reaktive Gegenbewegung im Stand

Die Muskelkraft wird durch den Hebelverhältnissen abhängend.

Menschen, die durch systematisch entwickelt haben, können in relativ kurzer Zeit

### 6.2.1 Faktoren, die die Kraft limitieren

Die Kraft wird durch myogen limitiert.

86 farbige Abbildungen und 67 Tabellen sowie die einfache, klare Sprache tragen viel zur Verständlichkeit bei.

Das revidierte Glossar sowie das Stichwortverzeichnis zeichnen das Buch als umfassendes Nachschlagewerk aus.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

www.ingoldverlag.ch



Kennen Sie das Handbuch der Trainingslehre bereits? Die detaillierten Änderungen gegenüber der 6. Auflage finden Sie im Downloadcenter unter [www.ingoldverlag.ch](http://www.ingoldverlag.ch)



Neuaufgabe «Training – fundiert erklärt»

# Das umfassende Buch der

**Im Herbst 2006 erschien die 1. Auflage von «Training – fundiert erklärt». Im Sommer 2020 kam die überarbeitete und aktualisierte 7. Auflage dieses Grundlagenwerks der Trainingslehre auf den Markt. Autor Jost Hegner erzählt von den Stärken des Buches und den Vorteilen der neuen Auflage.**

«Training – fundiert erklärt» entstand aus einem Auftrag der Eidgenössischen Sportschule in Magglingen an Jost Hegner. «Ich wurde gebeten, eine Broschüre für Jugend+Sport zum Thema «Trainingslehre» zu entwerfen», erinnert er sich. «Während des Entstehungsprozesses wurde das Material auf Wunsch der Kollegen in Magglingen stetig ergänzt und erweitert, bis es den Rahmen einer Broschüre sprengte.»

Deshalb wurde beschlossen, stattdessen ein Handbuch der Trainingslehre zu entwickeln. Dadurch erhielt Jost Hegner die Möglichkeit, seine Vorstellung eines umfassenden und handlichen Lehrbuches umzusetzen. In Zusammenarbeit mit der Sportschule Magglingen, dem heutigen Bundesamt für Sport, entstand ein Handbuch, welches als Grundlagenwerk im ganzen deutschen Sprachraum anerkannt ist.

Jost Hegner konnte beim Entwerfen der Texte auf Vorbereitungsnotizen und Lehrunterlagen zurückgreifen, die er als Dozent am Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern entwickelt hatte. «Die hohen Erwartungen in Magglingen haben mich sehr motiviert. Gleichzeitig schwebte mir vor, für die Studierenden

an unserem Institut ein Handbuch zu entwickeln, das die Lehrinhalte abdeckt und die Theorie konsequent mit der Praxis verbindet.»

«Die hohen Erwartungen in Magglingen haben mich sehr motiviert.»

«Training – fundiert erklärt» richtet sich neben Sportstudierenden an Hochschulen auch an Schüler im Ergänzungsfach Sport an Gymnasien, an Lehrpersonen im Schulsport, an Trainerinnen im Jugend- und Leistungssport, an Trainingsleiter im Erwachsenen-, Gesundheits- und Fitnesssport genauso wie an Sporttreibende, die an fundierten und praxisrelevanten Kenntnissen aus der Trainingslehre interessiert sind.

## **Fundiert, praxisrelevant, verständlich**

Den Erfolg des Buches erklärt sich der Autor unter anderem durch die Kompaktheit der Inhalte und die Verständlichkeit der Texte. «Ich bekomme oft Komplimente von Leserinnen, die die einfache, klare und prägnante Sprache schätzen.» Hegner war es wichtig, die Inhalte auf eine solche Weise zu vermitteln. «Ich wollte nicht, dass man jeden Satz dreimal lesen muss, und sehe nicht ein, warum etwas kompliziert formuliert werden soll, wenn es auch einfach geht.»

Ebenfalls ein Grund für den Erfolg des Buchs ist laut Jost Hegner das Erscheinungsbild. «Das professionelle Layout, die ansprechenden Grafiken und die sorgfältig ausgewählten Bilder heben das Werk ab.» So mache es wirklich Freude, mit dem Buch zu arbeiten, bestätigt Hegner. «Hier hat der Verlag ganze Arbeit geleistet und sehr viel zur Beliebtheit und zum Erfolg des Buches beigetragen.»





# Trainingslehre



2

## Aktualisierte 7. Auflage

Jost Hegner und der INGOLDVerlag sind stets bemüht, den Inhalt des Buches à jour zu halten. Mit der 7. Auflage wurde alles auf den aktuellen Stand gebracht. «Wir haben die einzelnen Kapitel mit neuen Erkenntnissen ergänzt und teilweise sprachlich nochmals vereinfacht», erläutert der Autor. «Viele neue Abbildungen und Tabellen ergänzen die Texte, und die neu eingefügte Nummerierung der Kapitel bis zur 4. Hierarchiestufe erleichtert es, das Buch als Lehrmittel einzusetzen.»

Die neue Auflage beinhaltet zudem drei spezielle Praxisbeiträge: Adrian Rothenbühler, der Trainer des Jahres 2019, hat zum Kapitel Kraft den Teil «Krafttraining im Leistungssport»

beigesteuert. Das Kapitel Schnelligkeit wird durch einen Beitrag zum Thema «Konditionstraining im Tennissport» von Beni Linder, dem Headcoach Kondition bei Swiss Tennis, ergänzt. Der Beitrag «Ausdauertraining im Ergänzungsfach Sport am Gymnasium» von Viviane Aebischer-Koller, Sportlehrerin am Gymnasium Bern-Neufeld, rundet das Kapitel Ausdauer ab. Jost Hegner ist glücklich über diese Zusätze. «Es freut mich, dass Viviane, Beni und Adrian so viel Wesentliches beigesteuert haben.»

## Auch im Ruhestand aktiv

Jost Hegner war während 40 Jahren am Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern in der Ausbildung von Lehrkräften der Sekundarstufe I und II tätig. Als diplomierter Naturwissenschaftler

sowie Turn- und Sportlehrer leitete er zudem die Fachbereiche Sportbiologie sowie Trainings- und Bewegungslehre in den Studiengängen für Sportwissenschaftler. Gleichzeitig wirkte er während mehr als 30 Jahren als Dozent in der Trainerbildung in Magglingen mit.

« Ich werde mich an die Konzepte und Ratschläge in meinem Buch halten. »

Mittlerweile ist Jost Hegner pensioniert. Er hält sich jedoch weiterhin fit. «Ich werde mich an die Konzepte und Ratschläge in meinem Buch halten», bestätigt er, «denn eine aktive, bewegungsintensive Lebensgestaltung trägt viel dazu bei, fit zu bleiben.»

«Life is like riding a bicycle. To keep your balance, you must keep moving.»  
(Albert Einstein)

1 Junge Siebenkämpferinnen in ihrer ersten Disziplin

(Foto © Stefan Bichsel)

2 Autor Jost Hegner

## Sport und Beeinträchtigung Grundlagenwissen

Bestellen Sie bequem in unserem E-Shop!  
[www.ingold-biwa.ch](http://www.ingold-biwa.ch)

### Bewegung, Spiel und Sport mit Menschen mit einer Beeinträchtigung

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



### 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, 19,5 x 26,5 cm,  
vierfarbig illustriert, gebunden, Softcover,  
1. Auflage 2014

Autor: Stefan Häusermann,  
Chantal Bläuenstein, Isabelle Zibung  
Herausgeber: PluSport  
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.



### Vielfalt bewegt Inklusion im Sport

Das PluSport-Kartenset «Vielfalt bewegt – Inklusion im Sport» unterstützt Trainingsleiter und sportunterrichtende Lehrpersonen in der vielfältigen und inklusiven Gestaltung von Bewegungsstunden. Auf 50 Karten werden Spiel- und Übungs-ideen mit methodischen Tipps zur Umsetzung gezeigt sowie theoretische Aspekte im Umgang mit Vielfalt im Sport vorgestellt. Zusätzlich führen QR-Codes zu vertieften Beschreibungen zu den Konzepten und Behinderungsbildern.

#### Kapitel - Konzepte

- Anpassung
- Bewegungsbeziehung
- Lösungsstrategie
- Sinnperspektive

Kartenset, 14,4 x 8,4 x 2,2 cm,  
1. Auflage 2020

Autor: Stefan Häusermann, Daniela Loosli,  
Reto Planzer  
Illustrator: Leo Kühne  
Herausgeber: PluSport

**Art.-Nr. 20.521**

**Preis CHF\*** **34.00**

\*inkl. 7.70% MWSt



## 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  
Herausgeber: PluSport  
INGOLDVerlag  
ISBN 978-3-03700-431-9

Art.-Nr. 20.431

|                   |              |
|-------------------|--------------|
| <b>Preis CHF*</b> | <b>38.50</b> |
|-------------------|--------------|

\*inkl. 2.50% MWSt

### Hinweis

Dieses Speziallehrmittel ist auch in französischer Sprache erhältlich.



## Sport ohne Grenzen Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen

Das Speziallehrmittel von PluSport zeigt, wie ein attraktives Sportangebot zusammen mit Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen gestaltet wird. Es vermittelt das Wissen zu den verschiedenen Krankheits- und Störungsbildern psychischer Beeinträchtigung. Die vielfältigen Praxisbeispiele machen sichtbar, wie im Sport der Körper sowie die Bewegungsfähigkeiten und Potenziale neu entdeckt werden können.



### Kapitel

- Teilhabe und psychische Gesundheit
- Aspekte der Medizin
- Psychische Störungen im Zusammenhang mit anderen Beeinträchtigungen
- Der Weg in den Sport
- Begleiten
- Sportarten

Buch, 96 Seiten, 20,5 x 28 cm, vierfarbig illustriert, broschiert, 1. Auflage 2020  
Autor: Stefan Häusermann, Nikolai Kiselev  
Herausgeber: PluSport  
INGOLDVerlag  
ISBN 978-3-03700-513-2

Art.-Nr. 20.513

|                   |              |
|-------------------|--------------|
| <b>Preis CHF*</b> | <b>38.50</b> |
|-------------------|--------------|

\*inkl. 2.50% MWSt



Sport ohne Grenzen – Band 1, Powerchair Hockey.



## Sport und Beeinträchtigung Der Fächer

Bestellen Sie bequem in unserem E-Shop!  
[www.ingold-biwa.ch](http://www.ingold-biwa.ch)

### Bewegung, Spiel und Sport mit Menschen mit einer Beeinträchtigung

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

#### Bibliografie

Fächer, 8,5 x 18 cm, vierfarbig illustriert,  
zu einem Fächer verbunden durch  
Plastikbuchschraube 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 Behinderungsbilder 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**





## Sportspiele burner games

Bestellen Sie bequem in unserem E-Shop!  
[www.ingold-biwa.ch](http://www.ingold-biwa.ch)

### Bibliografie

**Buch, 14,8 x 21 cm, vierfarbig illustriert, mit Spiralbindung**  
**Autor: Muriel Sutter**  
**Hofmann Verlag**



### burner games 1

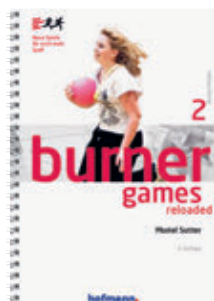
Mit den burner games sind Spass und Spannung garantiert. Die Spiele eignen sich sehr gut für grosse, heterogene Gruppen - auch weniger sportliche Kinder erleben viel Spiel- und Bewegungsfreude. In der Sammlung finden sich Formen zum Kennenlernen, zum Aufwärmen und zum «Vollgas geben». Die Spiele sind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

56 Seiten, 3. Auflage 2018  
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.

62 Seiten, 2. Auflage 2015  
ISBN 978-3-7780-2923-7

**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.

68 Seiten, 2. Auflage 2016  
ISBN 978-3-7780-2932-9

**Art.-Nr. 22.780.2932**

**Preis CHF\*** **21.90**

\*inkl. 2.50% MWSt



### 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.

72 Seiten, 1. Auflage 2016  
ISBN 978-3-7780-2971-8

**Art.-Nr. 22.780.2971**

**Preis CHF\*** **21.90**

\*inkl. 2.50% MWSt

### burner games 4







## burner games 5 academy 1

Die Welt der Spiele ist so endlos wie die Fantasie der Erfinder. Der neue burner-Band ist in Zusammenarbeit mit Sportstudierenden an den Universitäten Basel und Bern entstanden. Ihre Ideen sind geprägt vom Zeitgeist der jungen Generation und überzeugen durch unbändige Vielfalt, fantasievolle Stories und intensive Action. Dieses Werk pusht die burner games definitiv aufs nächste Level!

72 Seiten, 1. Auflage 2019  
ISBN 978-3-7780-2991-6

Art.-Nr. 22.780.2991

**Preis CHF\*** **21.90**

\*inkl. 2.50% MWSt



## 3-2-1 goal!

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.

108 Seiten, 1. Auflage 2013  
ISBN 978-3-7780-8780-0

Art.-Nr. 22.780.8780

**Preis CHF\*** **26.80**

\*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.

64 Seiten, 1. Auflage 2016  
ISBN 978-3-7780-2961-9

Art.-Nr. 22.780.2961

**Preis CHF\*** **21.90**

\*inkl. 2.50% MWSt



## burner breaking

Tanzen zu unterrichten, ist eine grosse Herausforderung für jede Lehrperson, wenn sie nicht selbst Tänzer/-in ist. Dieses Buch vom Tänzer und Instruktor der legendären Lordz Dance Academy bietet die ganze Palette von Breaking - von einfachen Grundschritten bis hin zu akrobatischen Elementen - und ist methodisch so aufgebaut, dass die Instruktionen für die Lehrperson niederschwellig, aber für die Schüler/-innen hoch attraktiv sind. Die praktischen Reihenbilder erklären, was zu tun ist.

80 Seiten, 1. Auflage 2020  
Autor: Richard Neuhaus  
ISBN 978-3-7780-4011-9

Art.-Nr. 22.780.4011

**Preis CHF\*** **21.90**

\*inkl. 2.50% MWSt



## burner stage

Das Theater ist eine Welt mit ganz eigenen Gesetzen. Spielleitende begegnen Fragen zur Gruppendynamik, Motivation und Dramaturgie. Wie startet man ins kreative Spiel? Wie findet man Zugang zu Rollen? Wie werden Dialoge lebendig? Der Theaterpädagoge und Regisseur Martin Frank schöpft sein Lehrmittel aus einer Erfahrung von dreissig Jahren in Festengagements an Stadttheatern mit mehr als sechzig Inszenierungen in Oper und Schauspiel mit Jugendlichen und Profis. Seit 1996 leitet er das Junge Haus am Theater Basel. Seine wohldurchdachte Übungssammlung erleichtert den Einstieg und zeigt zahlreiche Anleitungen, Spielformen und Tipps, ergänzt durch einen einzigartigen Katalog von Übungsabfolgen auf dem Weg zur Premiere.

120 Seiten, 1. Auflage 2021  
Autor: Martin Frank  
ISBN 978-3-7780-4021-8

Art.-Nr. 22.780.4021

**Preis CHF\*** **32.00**

\*inkl. 2.50% MWSt

## burner PARKOUR



# Sport unterrichten Unterrichtshilfen

Bestellen Sie bequem in unserem E-Shop!  
[www.ingold-biwa.ch](http://www.ingold-biwa.ch)



## Handpfeife Wizzball

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 Blase-balgs. Zudem kann gleichzeitig gepiffen und erklärt werden.

aus Kunststoff,  
Farbe nicht wählbar

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

Pfeifenschnur schwarz aus Nylon mit Karabiner, 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.

Art.-Nr. 17.155.90

**Preis CHF\*** 28.00  
\*inkl. 7.70% MWSt



## Ballnetz für 10-12 Bälle

Ballnetz mit inno-vativem Verschluss-system ohne Knoten.

Netz für 10-12 Bälle

Art.-Nr. 17.155.95

**Preis CHF\*** 11.50  
\*inkl. 7.70% MWSt



## Digital-Stoppuhr PC-73

Digitale Stoppuhr mit grossem 2-Zeilen-Display. Speicher für 50 Runden- und Zwischenzeiten. Funk-tionen: Addition, Split, Dualmessung, Count-down, Pacer, Start/Stop/Reset. Spritz-wassergeschützt und stossfest.

Handstoppuhr, 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



## Silva-Kompass «Field»

Einsteigermodell mit Bodenplatte mit Milli-meterskala sowie die Massstäbe 1:50'000 und 1:25'000, für fast alle Karten geeignet. Gummiertes, griffiges DryFlex-Kompass-gehäuse und Trag-schlaufe.

Grösse: 9 x 5 x 1 cm

Art.-Nr. 17.90.11407

**Preis CHF\*** 48.30  
\*inkl. 7.70% MWSt



## Bodenmarkierung- gen mit Zahlen 1-10

Die Bodenmarkierung-  
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 mehrfarbig, 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



## Ballone

Rundballone, Umfang 90 cm, ø ca. 33 cm, unbedruckt, in den Farben Weiss, Gelb, Orange, Rot, Pink, Blau, Grün und Violett sortiert.

100 Stk.

Art.-Nr. 07.10090

**Preis CHF\*** 18.30  
\*inkl. 7.70% MWSt



## Wasserball

Aufblasbarer Wasser-ball aus PVC mit versenkbarem Sicher-heitsventil.

Rot/weiss, ø ca. 26 cm

Art.-Nr. 17.89.0036.01

**Preis CHF\*** 4.80  
\*inkl. 7.70% MWSt



## Hand- Desinfektions-Gel

Erfrischendes, angenehm duftendes Desinfektionsgel zur hygienischen Reini-gung der Hände, für Schüler und Erwach-sene.

100 ml

Art.-Nr. 28.100

**Prix CHF\*** 5.95  
\*inkl. 7.70% MWSt

500 ml

Art.-Nr. 28.500

**Preis CHF\*** 16.95  
\*inkl. 7.70% MWSt



## Flüster-Würfel

Der Würfel ist aus Schaumstoff mit einer angenehmen Haptik. In den Farben Gelb, Rot, Grün oder Blau (Farbe nicht wählbar).

6 cm, 1 Stk.

Art.-Nr. 28.93553

**Preis CHF\*** 7.95  
\*inkl. 7.70% MWSt



## Flüster-Spielwürfel

Die Würfel sind aus gelbem Schaumstoff.

17 mm, 10 Stk.

Art.-Nr. 28.93600

**Preis CHF\*** 4.50  
\*inkl. 7.70% MWSt



## Joker-Würfel

Abgerundete Ecken und Kanten, 12-seitig, bedruckt mit den Zahlen 0-10 sowie einem Joker (Krone), in den Farben Gelb, Rot, Grün und Blau.

21 mm, 4 Stk.

Art.-Nr. 28.93592

**Preis CHF\*** 7.95  
\*inkl. 7.70% MWSt



## Pentel Whiteboard- marker-Box Maxiflo

4 Whiteboardmarker in den Farben Rot, Blau, Grün und Schwarz in einer magnettaftenden Box, die gleichzeitig als Wischer benutzt werden kann.

Art.-Nr. 06.06.4

**Preis CHF\*** 12.60  
\*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

Montag bis Freitag 13.30–17.00 Uhr

### Adresse

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

## Ausstellung in Ulisbach-Wattwil



Auf einer Fläche von ca. 100m<sup>2</sup> zeigen wir Ihnen einen Teil unserer Auswahl an Lernmedien und Materialien für den Schulalltag in unserem Showroom.

### Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 13.30–17.00 Uhr

### Adresse

ingold-biwa, Suisselearn Media AG, Ebnaterstrasse 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

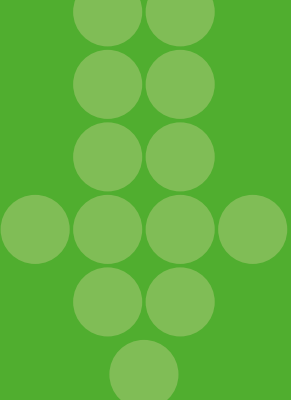
- Für Lieferungen unter CHF 500.– wird ein Verpackungskostenanteil von gegenwärtig CHF 2.– berechnet.
- Spezialpackungen und Packungen für sperrige Ware werden – unabhängig vom Bestellwert – zu Selbstkosten berechnet.

**Die vollumfänglichen Verkaufs- und Lieferbedingungen finden Sie unter:**

**[www.ingold-biwa.ch](http://www.ingold-biwa.ch)**

**Preisstand 1.4. 2021**





## Sie profitieren

### Unsere Beratung

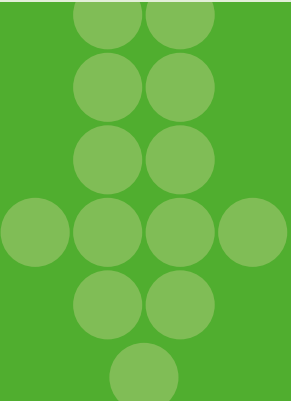
Aussendienst – Fachberatung – Telefondienst

### 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.ingoldverlag.ch](http://www.ingoldverlag.ch)