

2023/2024

Fachkatalog Bewegung & Sport

Alle Zyklen

INGOLD Verlag



Editorial

Redaktionelle Beiträge

- 12 Der Sommer 2023 im Zeichen des Klettersports**
Climbing & Paraclimbing
World Championships
- 24 Street Racket – «anyone, anytime, anywhere»**
Praxislektion
- 36 Bewegen, entdecken, lernen – ab nach draussen**
13. Purzelbaum Tagung
- 41 Angebote INGOLDPraxis**
Lerninhalte erleben
- 50 «Gemeinsame Bewegung ruft positive Emotionen hervor»**
Patrick Fust im Interview

Liebe Leserin, lieber Leser

Der neue Fachkatalog «Bewegung & Sport» begleitet und bewegt dich durch die nächsten Monate. Die Welt ist aktiv im Jahr 2023. Es werden unter anderem in den Sportarten Klettern, Fussball, Mountainbike, Leichtathletik, Geräteturnen und Unihockey Weltmeisterschaften ausgetragen. Auf dem Weg zum Spitzensport ist auch der Schul- und Vereinssport eine wichtige Etappe. In unserem vielfältigen Sortiment findest du Lehrmittel zu den obengenannten Sportarten für unterschiedliche Niveaus und Stufen. So wird dein Unterricht ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Weltmeister:in!

Möchtest du gleich loslegen? Dann lade über die QR-Codes in diesem Katalog Praxislektionen zu unseren Lehrmitteln herunter und entdecke pfannenfertige Lektionen für deinen Sportunterricht.

In unserer erfolgreichen Reihe «Der Fächer» gibt es Neuzugänge. Ganz nach dem Motto «fundiert – einfach – klar – schnell» liefert der Fächer funktionale Übungs- und Spielformen mit einem logischen didaktischen Aufbau für Schule und Verein. In Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Handballverband (SHV) ist der Fächer «Minihandball spielen» entstanden (S. 18/19). Der neue Themenfächer «Mentaltraining» fokussiert auf die mentale Stärke. Das Lehrmittel ist ein handliches Werkzeug, das Mentaltraining für alle ermöglicht, sei es im Sport, im Beruf, in der Schule oder Zuhause. Viel Spass beim Trainieren der Hirnzellen (S. 4/5).

Rechtzeitig zur Kletter-WM in Bern im Sommer 2023  entsteht in Zusammenarbeit mit PluSport ein neues Kurslehrmittel. «Klettern für alle» zeigt Möglichkeiten, Potenziale und Herausforderungen bei der Ausübung der beliebten Sportart mit Menschen mit Beeinträchtigung (S. 10/12/13).

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.

Patrick Fust, Autor von «(Mehr) Bewegung in die Schule», erzählt im Interview, wie er Bewegungssequenzen im Unterrichtsalltag umsetzt (S. 50/51).

Ich wünsche dir viel Spass beim Schmökern. Lass dich von den vorgestellten Inhalten und Ideen inspirieren!

Sportliche Grüsse



Mirjam Aschwanden
Leiterin Fachbereich Bewegung & Sport

Herzogenbuchsee, Mai 2023



Impressum

Herausgeber
INGOLDVerlag, Suisselearn Media AG
3360 Herzogenbuchsee
©2023

Projektleitung
Mirjam Aschwanden

Umschlagbild
Ueli Käzig

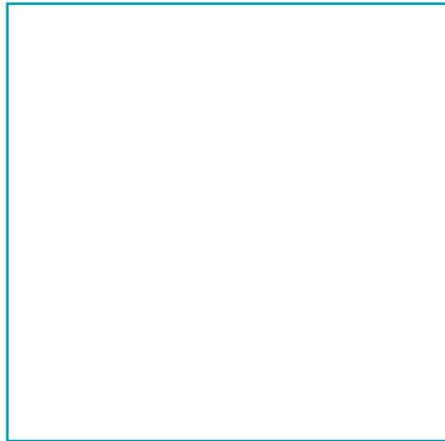
Satz
INGOLDVerlag

Druck
Merkur Druck AG, Langenthal

gedruckt in der
schweiz

Speziell für dich

herausgegriffen



Mentaltraining

Der neue Fächer ist ein handliches Werkzeug, das Mentaltraining für alle ermöglicht.

S. 4



Unsere Bewegungslandschaft

Die Kinder entdecken ihre Bewegungsmöglichkeiten mit abenteuerlichen Bewegungslandschaften.

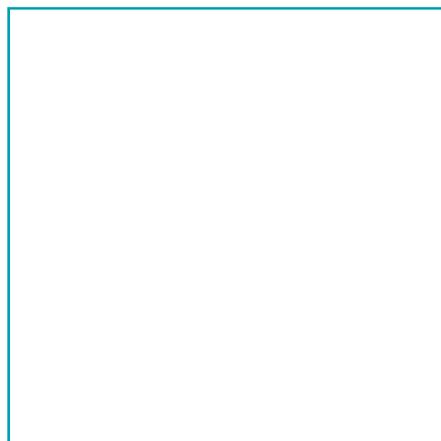
S. 10



Soft- und Minihandball spielen

Soft- und Minihandball sind die idealen Einstiegsspiele zur Sportart Handball.

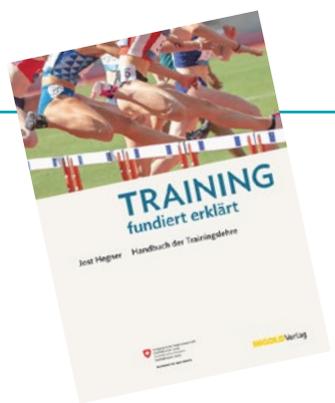
S. 18



(Mehr) Bewegung in die Schule

Regelmässige Bewegungs- und Entspannungssequenzen fördern das Lernen.

S. 49



Training – fundiert erklärt

Das erfolgreiche Grundlagenwerk ist neu überarbeitet worden.

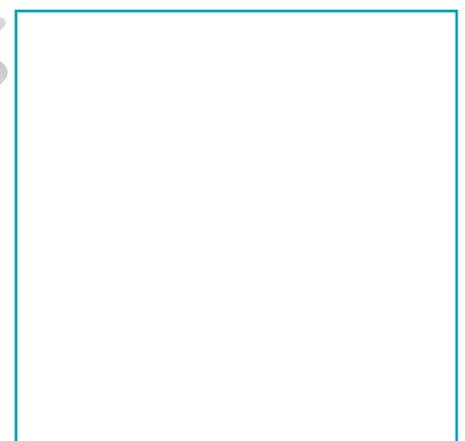
S. 58



Sport-Organizer

Mit dem Sport-Organizer sparst du Zeit und gestaltest deinen Sportunterricht effizienter.

S. 62



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 verschiedene 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®  Verlag

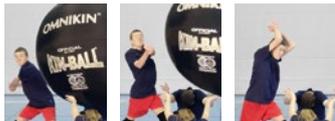
SCHLAGEN UND ANGREIFEN 10 A

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®  Verlag

Klarer didaktischer Aufbau



WERFEN UND ÜBER KOPFHÖHE SCHLAGEN

ÜBUNGSFORMEN

9A

LERNSTART: WURFFESTIVAL



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

→ VARIANTEN

- Hohe, weite Flugbahnen (Clear)
- Flache, schnelle Flugbahnen (Drop)
- Mit Sprungwurf auf die Füße zielen
- Möglichst knapp hinter das Netz zielen
- 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 WERFEN UND EINSCHÄTZEN KÖNNEN.

RÜCKSCHLAGSPIELE

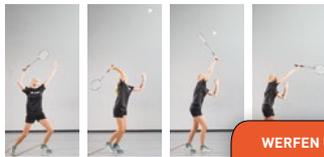
Lernstart

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

WERFEN UND ÜBER KOPFHÖHE SCHLAGEN

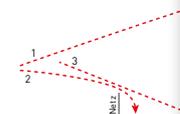
BEWEGUNGSABLAUFE

10A



ÜBERKOPF-SCHLAG

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



RÜCKSCHLAGSPIELE

Bewegungsabläufe

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

WERFEN UND ÜBER KOPFHÖHE SCHLAGEN

ÜBUNGSFORMEN

11A

SERVICE-WINNER



Spieler A steht an einer Linie und wirft den Shuttle technisch korrekten und präzisen Schlägerkopf.

→ VARIANTEN OHNE SCHLÄGER

- Ball aufwerfen und mit gleicher Höhe schlagen
- Ball so aufwerfen, dass er auf ein liegendes Schlägerkopf landet

→ VARIANTEN MIT SCHLÄGER

- 10x Bewegung in Zeitlupe, rechts und links
- Zu fünf ein Reihenbild mit Knotenstellen, fotografieren und besprechen
- Service mit Ballaufwurf diagonal
- Seitens ins Servicefeld ausführen
- Mit Drall spielen
- Mit Zielsage auf VH- oder RH-Seite
- Ballwurf und Service mit verschiedenen Fluggeräten üben (Badminton-Shuttle, Tischtennisschläger/-ball, 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 von hohem weiten Einwurf über das Netz in die hinteren Felder. Wer den Ballwechsel gewinnt, startet den nächsten Schlagabtausch.

→ VARIANTEN

- Hinterfeld-Duell (halbes Doppel bis Grundlinie)
- Hinterfeld-Duell: Nach Pfiff Stellung einnehmen und Shuttle flach in die Zone des Gegners landen der Shuttle vor dem vorderen Netz
- Halbes Doppel: Es sind nur 10 Schläge erlaubt
- Halbes Doppel: Einwurf, Clear, freier Schlagwahl die Gegnerin zu bringen

ZIEL
MIT EINER KRÄFTIGEN SCHLAGBEWEGUNG HINTERFELD GEZIELT ANSPIELEN

RÜCKSCHLAGSPIELE

Spielformen

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

Testformen

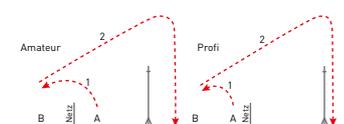
Am Ende einer Übungsphase kann der Lernstand mittels festgelegter Standards überprüft werden.

WERFEN UND ÜBER KOPFHÖHE SCHLAGEN

TESTFORMEN

13A

ALLES CLEAR?



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

LERNZIELKONTROLLE AMATEUR

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

LERNZIELKONTROLLE PROFI

Zusprieler 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

INCOLD Verlag



MENTALTRAINING

Dieser Fächer ist ein handliches Werkzeug, das Mentaltraining für alle ermöglicht, sei es im Sport, in der Schule, im Beruf oder im Alltag.

«Erfolg, Zufriedenheit und Motivation beginnen zwischen den Ohren.»



Die Übungen sind einfach, intuitiv verständlich und benötigen kein spezifisches Vorwissen. Der Fächer liefert keine vorgefertigten Rezepte, sondern Denkanstöße, bei denen sich die Techniken und Inhalte beliebig verändern und erweitern lassen. Dabei ist es wichtig zu verstehen, dass das Trainieren und das wiederholte Üben Erfolge erst möglich machen.

Viel Spass beim Kraftraining deiner Hirnzellen!

Der Fächer «Mentaltraining» beinhaltet Übungen zu 6 Themenbereichen. Die ersten 5 Kapitel sind vorwiegend für die Arbeit mit Einzelpersonen konzipiert. Das letzte Kapitel ist auf die Arbeit mit Gruppen ausgelegt.

AN- UND ENTSPANNEN



Für Erfolge ist es zentral, den richtigen Anspannungsgrad als Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung bewusst wahrnehmen und steuern zu können.

GEDANKEN STEuern

Damit leistungsfördernde Gedanken gepflegt und trainiert werden können, braucht es die Fähigkeit, Gedanken wahrzunehmen und wenn nötig zu unterbrechen und positiv anzupassen.



KONZENTRATION ERLEBEN UND FÖRDERN



Durch eine aktive Steuerung der Konzentration gelingt es, die richtigen Dinge im richtigen Moment wahrzunehmen und Störquellen auszublenden.

SELBSTBEWUSST SEIN

Ein starkes Selbstbewusstsein kann durch positives Denken und den Fokus auf persönliche Stärken geschult werden und hilft, Herausforderungen erfolgreich anzugehen.



ZIELE FINDEN UND DEFINIEREN



Konkrete Ziele sind für die Leistungssteigerung und die Motivation wichtig und helfen, das Anpacken und Durchhalten zu trainieren.

TEAMGEIST STÄRKEN

Teamgeist oder Zusammenhalt in einer Gruppe ist entscheidend, damit ein Team, aber auch einzelne Individuen Leistungen erbringen.



DIE AUTOREN



MATTHIAS FUCHS ist selbstständiger Mentalcoach und Hypnosetherapeut. Er doziert an der Sportler Akademie in Mentalcoaching-Lehrgängen und hält Vorträge an Schulen und Unternehmen zu den Themen mentale Stärke, Stressmanagement und Achtsamkeit. Daneben arbeitet er als Fitness Instruktor und ist seit mehreren Jahren Trainer und Coach von Jugendmannschaften im Handballsport.



JONAS SCHNEIDER leitet den Spielbetrieb des Schweizerischen Handball-Verbandes, absolvierte ein CAS Change-Management und ist zurzeit in der Ausbildung zum Berufstrainer der Trainerbildung Schweiz. Er ist seit über zehn Jahren Trainer und Coach unterschiedlicher Leistungsstufen im Handballsport und hat mehrjährige Erfahrung im Mentaltraining mit Gruppen und Einzelpersonen.

INGOLDPraxis
Nutze unsere Weiterbildungsmöglichkeiten, die wir im Rahmen der INGOLDPraxis anbieten und erlebe die Autoren in der Praxis.
www.ingoldpraxis.ch



MENTALTRAINING

Themenfächer, 36 Karten, 8,5x18 cm, vierfarbig illustriert, Deckel und Rückseite aus Kunststoff

Autoren: Matthias Fuchs, Jonas Schneider
Illustrator: Leo Kühne

INGOLDVerlag
ISBN 978-3-03700-537-8

Art.-Nr. 20.537

Preis CHF 36.-



Praxislektion
Mentaltraining

Bewegung & Sport Laufen, Springen, Werfen

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

Laufen, Springen, Werfen

Laufen, Springen, Werfen: Diese Bewegungsgrundformen kommen im Sportunterricht in unzähligen Variationen immer wieder vor. Wer diese Grundfertigkeiten beherrscht, erlernt die verschiedensten Sportarten viel leichter. Die drei Niveaufächer erleichtern den Einstieg in die Leichtathletik durch die Vermittlung von aufbauenden Inhalten. Die altersgemässe, spielerische und vielseitige Bewegungsförderung führt zu spannenden Sportlektionen im Freien oder in der Halle.

Niveaufächer

Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletikfächer Basics



Der Fächer Basics 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

Medium: Fächer; Format: 8,5 x 18 cm; Auflage: 1; Auflagejahr: 2013; vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden mit Plastikbuchschrabe mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff Verlag: INGOLDVerlag

Autor: Stephan Zopfi; Philipp Schmid
ISBN: 978-3-03700-285-8

Art.-Nr. 20.285

Preis CHF*

36.00

*inkl. 2.50% MWSt

Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletikfächer Elements



Der Fächer Elements eignet sich für Kinder und Jugendliche, die die Grundformen der Leichtathletik schon kennen. Laufen, Springen und Werfen werden in vielfältigen 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

Medium: Fächer; Format: 8,5 x 18 cm; Auflage: 1; Auflagejahr: 2013; vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden mit Plastikbuchschrabe mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff Verlag: INGOLDVerlag

Autor: Stephan Zopfi; Philipp Schmid
ISBN: 978-3-03700-286-5

Art.-Nr. 20.286

Preis CHF*

36.00

*inkl. 2.50% MWSt



Praxislektion
Laufen, Springen, Werfen



Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletikfächer Experts



Der Fächer Experts richtet sich an fortgeschrittene Jugendliche und Athlet:innen. 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

Medium: Fächer; Format: 8,5 x 18 cm; Auflage: 1; Auflagejahr: 2013; vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden mit Plastikbuchschrabe mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff
Verlag: INGOLDVerlag
Autor: Stephan Zopf; Philipp Schmid
ISBN: 978-3-03700-287-2

Art.-Nr. 20.287

Preis CHF* **36.00**

*inkl. 2.50% MWSt

Material

BlockX® – Starterset



Das Starterset BlockX® besteht aus 20 grossen Schaumstoffblöcken und bietet die erlebnisreiche Basis für Spiel und Spass in der Sporthalle, im Schwimmbad, im Schulzimmer und in der Therapie.

20 Schaumstoffblöcke, 4 Farben, in Tragtasche

Art.-Nr. 17.138.109

Preis CHF* **352.00**

*inkl. 7.70% MWSt

BlockX® – Komplett-Set



Das Komplett-Set BlockX® besteht aus 20 grossen Schaumstoffblöcken in vier Farben. Zusätzlich gibt es 40 Steckverbindungen und 10 Hürdenfüsse.

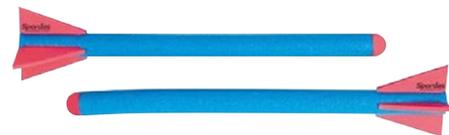
20 Schaumstoffblöcke, 40 Stecker, 10 Hürdenfüsse, in Tragtasche

Art.-Nr. 17.138.108

Preis CHF* **462.00**

*inkl. 7.70% MWSt

Soft-Speer



Das Gerät eignet sich hervorragend zur Technikschiung. Dieser Soft-Speer aus Schaumstoff kann gefahrlos im Freien und in der Halle verwendet werden.

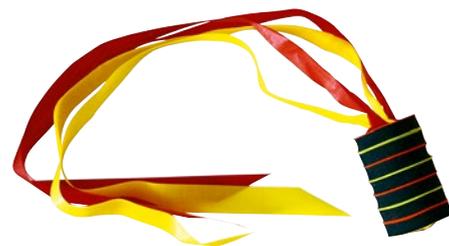
Aus Schaumstoff, Länge 75 cm, Gewicht ca. 70 g, Farbe kann variieren

Art.-Nr. 17.138.151

Preis CHF* **22.00**

*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

Digital-Stoppuhr



Digitale Stoppuhr mit grossem 2-Zeilen-Display. Speicher für 50 Runden- und Zwischenzeiten. Funktionen: Addition, Split, Dualmessung, Countdown, Pacer, Start/Stop/Reset. Spritzwassergeschützt und stossfest.

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

Bewegung & Sport Bewegen an Geräten

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

Bewegen an Geräten

Das Bewegen an Geräten kräftigt den Körper ganzheitlich und fördert die koordinativen Fähigkeiten. Unsere Lehrmittel zeigen auf, wie der Unterricht auf allen Stufen aufbauend, interessant und lustvoll gestaltet werden kann. Die Kinder und Jugendlichen können Grundbewegungen verantwortungsbewusst ausführen und kennen die Qualitätsmerkmale.

Niveaufächer

Bewegen an Geräten – Geräteturnfächer Basics



Die Grundlagen des Geräteturnens werden im Fächer Basics durch das Training von Kernposen und -bewegungen gelegt. Zudem steht das Training der Körperspannung im Fokus, da diese eine Voraussetzung für das Turnen an Geräten darstellt.

Kapitel

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

Medium: Fächer; Format: 8,5 x 18 cm; Auflage: 4; Auflagejahr: 2022; vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden durch Plastikbuchschaube mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff
Verlag: INGOLDVerlag
Autor: Roland Brändli; Duri Meier
ISBN: 978-3-03700-147-9

Art.-Nr. 20.147

Preis CHF* **36.00**
*inkl. 2.50% MWSt

Bewegen an Geräten – Geräteturnfächer Elements



Im Fächer Elements werden die Kernbewegungen auf einzelne Geräte übertragen. Die Fähigkeiten und Fertigkeiten sind nicht an eine Altersstufe gebunden, sondern an körperliche Voraussetzungen. Die spezifischen Elemente werden in Bildreihen dargestellt und können variantenreich geübt werden.

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

Medium: Fächer; Format: 8,5 x 18 cm; Auflage: 4; Auflagejahr: 2023; vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden durch Plastikbuchschaube mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff
Verlag: INGOLDVerlag
Autor: Roland Brändli; Duri Meier
ISBN: 978-3-03700-148-6

Art.-Nr. 20.148

Preis CHF* **36.00**
*inkl. 2.50% MWSt



Praxislektion
Bewegen an Geräten



Bewegen an Geräten – Geräteturnfächer Specials



Im Fächer Specials werden die Elemente frei kombiniert. Besonderes Gewicht wird auf Bewegungsverwandtschaften gelegt.

Kapitel

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

Medium: Fächer; Format: 8,5 x 18 cm; Auflage: 1; Auflagejahr: 2010; vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden durch Plastikbuchschaube mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff
Verlag: INGOLDVerlag
Autor: Roland Brändli; Duri Meier
ISBN: 978-3-03700-149-3

Art.-Nr. 20.149

Preis CHF* **36.00**

*inkl. 2.50% MWST

Lernkontrollen

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.

Medium: Karten; Format: 21 x 29,7 cm; Seiten: 24; Auflage: 1; Auflagejahr: 2011; Broschüre geheftet, Karten lose Blattsammlung, laminiert
Verlag: INGOLDVerlag
Autor: Beatrice Imhof
ISBN: 978-3-03700-186-8

Art.-Nr. 20.186

Preis CHF* **47.50**

*inkl. 2.50% MWST

Lernkontrollen Geräteturnen: Elementlisten



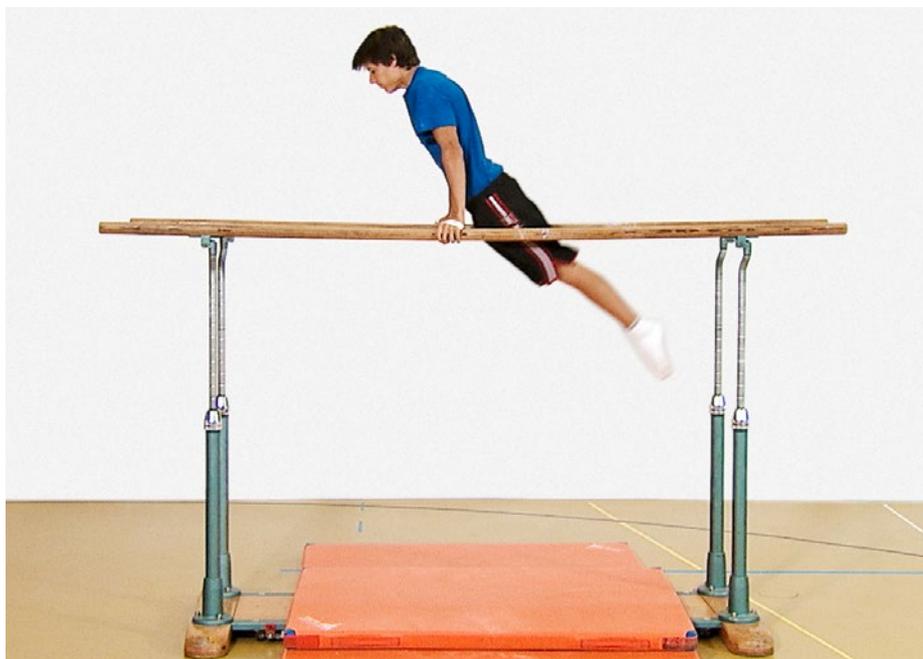
Die 18 Elementlisten können einzeln bezogen werden, da in der Phase der Übungszusammenstellung und in der Trainingsphase intensiv mit diesen Karten gearbeitet wird. Je nach Gruppengröße ist eine Karte pro Gerät und Schwierigkeitsstufe zu wenig.

Medium: Karten; Format: 21 x 29,7 cm; Auflage: 1; Auflagejahr: 2011; laminiert, lose Blattsammlung in Plastikhülle
Verlag: INGOLDVerlag
Autor: Beatrice Imhof
ISBN: 978-3-03700-187-5

Art.-Nr. 20.187

Preis CHF* **25.90**

*inkl. 7.70% MWST



Bewegungslandschaften

Unsere Bewegungslandschaft

Unsere Bewegungslandschaft Abenteuer in der Sporthalle



Eine eigene Welt bauen, darin abtauchen, sich frei bewegen und selbstständig neue Spielideen entwickeln – dies ermöglicht «Unsere Bewegungslandschaft».

Die Kinder entdecken mit offenen und vielfältigen Bewegungsangeboten die Geräte und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten durch Experimentieren, Beobachten und Nachahmen. Die Lehrperson wirkt dabei als Coach, indem sie motiviert, unterstützt, inspiriert und mit Regeln und Ritualen einen Rahmen schafft.

Die 44 Abenteuerkarten dienen als Ideensammlung aus der Praxis und helfen als Organisationsstütze beim Aufstellen und Planen. Die Möglichkeiten der Gerätekombinationen und deren Gebrauch sind dabei endlos und der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Format: 22,4 x 15,9 x 2,2 cm; Auflage: 1; Auflagejahr: 2021; Mappe, 48 Karten
Verlag: INGOLDVerlag
Autor: Martin Graber
ISBN: 978-3-03700-534-7

Art.-Nr. 20.534

Preis CHF*

58.00

*inkl. 7.70% MWSt

Klettern

Unsere Sporthalle – unser Klettergarten



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. Im Praxisteil werden in 11 Kapiteln mit dem Material, das in einer Sporthalle zur Verfügung steht, positive Erlebnisse ermöglicht.

Das Begleitheft zeigt den kompetenzorientierten Einsatz des Lehrmittels auf und stellt den Bezug zum Lehrplan 21 her. QR-Codes führen zu Videos, die spezifische Informationen zum Thema sowie zur Sicherheit beim Klettern und beim Aufbau der Kletterstationen liefern.

Format: 19,2 x 25,0 cm; Auflage: 1; Auflagejahr: 2020; inkl. Begleitheft
Verlag: INGOLDVerlag
Autor: Irène Schluemp; Fabio Lupo
ISBN: 978-3-03700-482-1

Art.-Nr. 20.482

Preis CHF*

125.00

*inkl. 7.70% MWSt

Klettern für alle – Sport mit Menschen mit Beeinträchtigung



Das Kurslehrmittel «Klettern für alle – Sport mit Menschen mit Beeinträchtigung» zeigt Möglichkeiten, Potenziale und Herausforderungen des Klettersports mit Menschen mit Beeinträchtigung. Es unterstützt Sportler:innen und Begleitpersonen bei der Organisation und Durchführung eines Klettertrainings, eines Klettertages oder einer Kletterwoche. Mit dem Lehrmittel werden die Erkenntnisse aus langjährigen Erfahrungen der Autorin und von Expert:innen erstmals einem breiten Publikum zugänglich gemacht.

Medium: Buch; Format: 21,0 x 29,7 cm;
Auflage: 1; Auflagejahr: 2023; vierfarbig illustriert, broschiert; Herausgeber: PluSport;
Patronat: SAC, VSBK
Verlag: INGOLDVerlag
Autor: Caroline Käser, Ralf Weber
ISBN: 978-3-03700-610-8

Art.-Nr. 20.610

Preis CHF*

38.50

*inkl. 2.50% MWSt



Kunststücke an Geräten

Kunststücke am Boden – Set



Neun Elemente werden nach dem dreistufigen Lernmodell Schritt für Schritt aufgebaut. Mit den 181 Lernkarten können Schülerinnen und Schüler die Elemente selbstständig lernen.

Elemente

- 1 Rolle vorwärts
- 2 Sprungrolle
- 3 Rolle rückwärts
- 4 Handstand
- 5 Handstand-Abrollen
- 6 Streuli (Rolle rückwärts durch den Handstand)
- 7 Rad
- 8 Überschlag vorwärts
- 9 Flick Flack (Überschlag rückwärts)

Medium: Box; Format: 22,8 x 12,8 x 15,6 cm;
 Auflage: 1; Auflagejahr: 2012; mit 181 Lernkarten,
 9 Registerkarten, Begleitband
 Verlag: INGOLDVerlag
 Autor: Irène Schlupe
 ISBN: 978-3-03700-202-5

Art.-Nr. 20.202

Preis CHF* **125.00**

*inkl. 7.70% MWST

Kunststücke am Reck – Set



Neun Elemente werden nach dem dreistufigen Lernmodell mit 159 Lernkarten Schritt für Schritt aufgebaut.

Elemente

- 1 Felgaufschwung
- 2 Felge rückwärts
- 3 Einspreizen eines Beines
- 4 Knieabschwung / Knieaufschwung
- 5 Sitzumschwung rückwärts
- 6 Mühlumschwung vorwärts
- 7 Napoleon
- 8 Unterschwing
- 9 Grätschunterschwing

Medium: Box; Format: 22,8 x 12,8 x 15,6 cm;
 Auflage: 1; Auflagejahr: 2012; mit 159 Lernkarten,
 9 Registerkarten, Begleitband
 Verlag: INGOLDVerlag
 Autor: Irène Schlupe
 ISBN: 978-3-03700-203-2

Art.-Nr. 20.203

Preis CHF* **125.00**

*inkl. 7.70% MWST

Kunststücke im Schwung – Set



Neun Elemente werden nach dem dreistufigen Lernmodell mit 203 Lernkarten Schritt für Schritt aufgebaut.

Elemente Schaukelringe

- 1 Schaukeln im Hang
- 2 Rückschaukeln zum Niedersprung
- 3 Halbe Drehung
- 4 Beugehang
- 5 Sturzhang

Elemente Barren

- 6 Schwingen im Stütz
- 7 Schwingen zum Niedersprung
- 8 Oberarmstand
- 9 Oberarmrolle

Medium: Box; Format: 22,8 x 12,8 x 15,6 cm;
 Auflage: 1; Auflagejahr: 2012; mit 203 Lernkarten,
 9 Registerkarten, Begleitband
 Verlag: INGOLDVerlag
 Autor: Irène Schlupe
 ISBN: 978-3-03700-204-9

Art.-Nr. 20.204

Preis CHF* **125.00**

*inkl. 7.70% MWST

Kunststücke im Flug – Set



Sechs Elemente werden nach dem dreistufigen Lernmodell mit 150 Lernkarten Schritt für Schritt aufgebaut.

Elemente

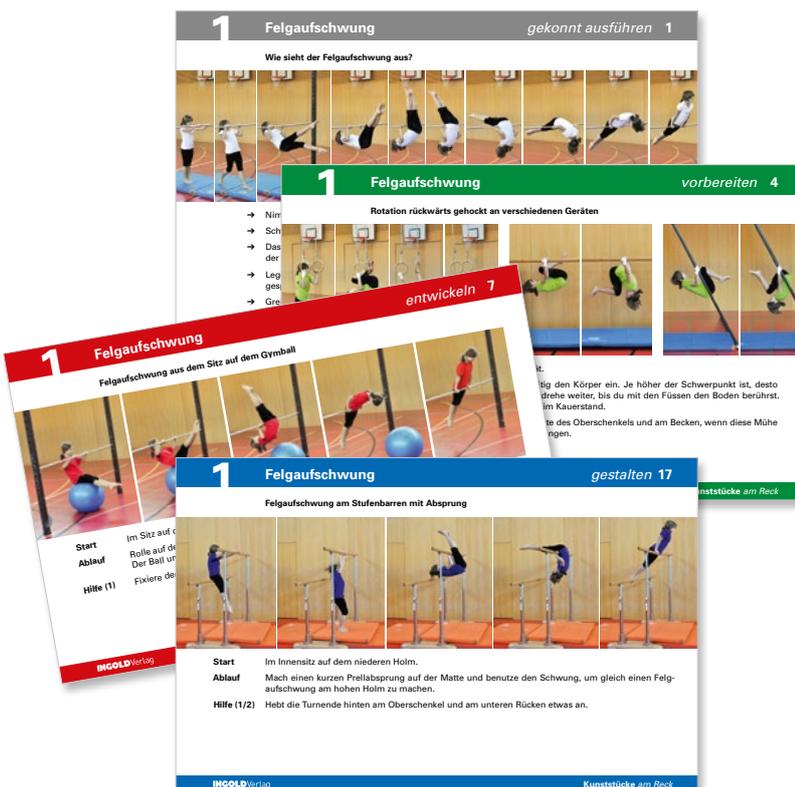
- 1 Strecksprung (Grundform der Freisprünge)
- 2 Sprungrolle
- 3 Salto vorwärts
- 4 Hocke (Grundform der Stützsprünge)
- 5 Radwende
- 6 Überschlag

Medium: Box; Format: 22,8 x 12,8 x 15,6 cm;
 Auflage: 1; Auflagejahr: 2012; mit 150 Lernkarten,
 6 Registerkarten, Begleitband
 Verlag: INGOLDVerlag
 Autor: Irène Schlupe
 ISBN: 978-3-03700-205-6

Art.-Nr. 20.205

Preis CHF* **125.00**

*inkl. 7.70% MWST



Der Sommer 2023 im Zeichen

Im Sommer 2023 finden in Bern die Climbing & Paraclimbing World Championships statt. Der Event bietet neben erstklassigen Wettkämpfen in verschiedenen Disziplinen ein Rahmenprogramm rund um die Themen Bergsport, Sicherheit sowie Barrierefreiheit und Inklusion. Das inklusive Potenzial des Klettersports zeigt auch das neu im INGOLDVerlag erscheinende Kurslehrmittel «Klettern für alle» von PluSport, offizieller Partner «Inklusion» an den Kletter-Weltmeisterschaften. Der Weg an die World Championships ist lang, kletterspezifische Kompetenzen und Techniken wollen früh geübt werden. Dass dies bereits während des Schulsports möglich ist, zeigt das Lehrmittel «Unsere Sporthalle – unser Klettergarten».

Vom 1. bis 12. August 2023 dreht sich in der Schweizer Hauptstadt alles um die Vertikale. In der PostFinance Arena Bern treten die besten Kletter-Athlet:innen aus

aller Welt gegeneinander an. Neben den Disziplinen Lead, Bouldern und Speed finden auch Wettkämpfe in einer kombinierten Wertung aus Bouldern und Lead statt. Gleichzeitig werden die Paraclimbing World Championships ausgetragen, in denen sich Klettersportler:innen mit einem Handicap in der Disziplin Lead messen. Am Event geht es neben Titeln und Medaillen auch um die Qualifikation für die Olympischen Spiele 2024 in Paris.

Kletterkompetenzen in der Turnhalle erlernen

In den letzten Jahren erfreute sich das Klettern in seinen unterschiedlichen Formen auch als Breitensport wachsender Beliebtheit. Ob drinnen oder draussen, Toprope oder Vorstieg, ob in einer Route oder am Boulder Block: Klettern ist eine abwechslungsreiche Sportart mit schnellen Erfolgserlebnissen. «Klettern bietet ein ausgezeichnetes Training für die Kraftfähigkeit, Beweglichkeit und Koordination, ohne dass mehrfache

Wiederholungen monotoner Bewegungsabläufe gefordert sind. Zudem bieten spannend geschraubte Routen immer neue «Bewegungsprobleme», die man lösen möchte», erklärt Sportdozentin Irène Schluep. In Zusammenarbeit mit dem INGOLDVerlag haben sie und Kletterlehrer Fabio Lupo das Lehrmittel «Unsere Sporthalle – unser Klettergarten» entwickelt (siehe S. 10). «Wir hatten gemeinsam die Idee, den Lehrpersonen ein Hilfsmittel zur Verfügung zu stellen, mit welchem

« Klettern verlangt ausserdem eine Auseinandersetzung mit unterschiedlichen körperlichen und emotionalen Herausforderungen, Erlebnissen und Ängsten. »



sie ihre Schulklassen bereits im regulären Sportunterricht auf das Klettern an Kletteranlagen vorbereiten können. Mit den im Schulsport erarbeiteten Vorkenntnissen und Kompetenzen können die Schülerinnen und Schüler danach die Möglichkeiten, die eine Kletterhalle bietet, optimal nutzen.»

Die verschiedenen Griff- und Tritttechniken, Bewegungsabfolgen sowie das Sicherheitsverhalten lassen sich einfach und spielerisch an den Geräten erkunden, die in jeder Halle vorhanden sind. Dass dieses Konzept funktioniert, kann die Autorin bestätigen: «Erfahrungsgemäss ist die Motivation der Lernenden enorm hoch, wenn sie während der regulären Sportstunden auf den Ausflug in die Kletterhalle hinarbeiten können.»

Klettern für alle

Klettern lässt sich nicht nur an die vorhandenen Geräte und Materialien

des Klettersports



anpassen, auch technische Adaptionen an die körperlichen und geistigen Voraussetzungen der Teilnehmenden sind durchaus möglich. Die Sportart eignet sich somit auch für Menschen mit einer physischen oder psychischen Beeinträchtigung und überzeugt mit vielfältigen körperlichen und mentalen Vorteilen. «Durch die Kletterbewegungen werden gleichzeitig viele Muskeln angesteuert und gekräftigt», erklärt Caroline Käser, Autorin des neuen Kurslehrmittels «Klettern für alle» von PluSport, welches im Sommer 2023 im INGOLDVerlag erscheint (siehe S. 10). «Klettern verlangt ausserdem eine Auseinandersetzung mit unterschiedlichen körperlichen und emotionalen Herausforderungen, Erlebnissen und Ängsten. Dies hat einen positiven Effekt auf Körper, Geist und Seele.» Im Kurslehrmittel, das sich an Kletternde, Kletterhallen und Kletterverbände richtet, werden neben grundlegenden Aspekten zum Klettern und Sichern in der Halle sowie am Felsen auch die spezifischen Chancen und Herausforderungen verschiedener Beeinträchtigungsbilder beleuchtet. «Die grösste Herausforderung, aber auch die grösste Chance, im Klettersport für Menschen mit einer Beeinträchtigung ist es, das Unmögliche möglich zu machen», erläutert Caroline Käser. «Oftmals können sich Betroffene oder auch ihr Umfeld gar nicht vorstellen, dass Klettern mit einer physischen oder psychischen Beeinträchtigung überhaupt möglich ist.» Das Kurslehrmittel soll hier einen Denkanstoss liefern und Sportler:innen motivieren, den Klettersport zusammen mit Menschen mit einer Beeinträchtigung auszuüben.

Zusammenarbeit PluSport und INGOLDVerlag

Als Dachverband und Kompetenzzentrum für den Schweizer Behindertensport setzt sich PluSport seit über 60 Jahren für die Inklusion im Nachwuchs-, Breiten- sowie Spitzensport ein. Das Kurslehrmittel «Klettern für alle» ist die neueste Erscheinung in Zusammenarbeit mit dem INGOLDVerlag. Die gemeinsame Entwicklung von Lernmedien im Bereich Sport mit Menschen mit einer Beeinträchtigung begann 2006. Seither wurde das inklusive Sortiment im Bereich «Bewegung & Sport» mit rund zwei Dutzend Titeln in drei Sprachen stetig ausgebaut.

- 1 Mit ein paar Adaptionen ist das Sichern im Rollstuhl möglich. (© PluSport)
- 2 Christoph Zundel beim Lösen eines Kletterproblems an einem Paraclimbing Weltcup. (© IFSC Dimitris Tosidis)
- 3 Klettertechniken lassen sich spielerisch in der Sporthalle erlernen.



Bewegung & Sport Spielen

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

Spielen

Bewegen und Spielen sind Grundbedürfnisse von Kindern und fördern das Lernen. Altersgerechte, herausfordernde Bewegungsaufgaben in Verbindung mit Erfolgserlebnissen stärken die Freude am Spielen.

Gerade im Sportunterricht ist das Thema «Spielen» besonders verankert. Mit unseren Lehrmitteln lernen Kinder und Jugendliche anhand von vielfältigen Übungs- und Spielformen die Grundfertigkeiten und taktischen Elemente des Spielens.

Niveaufächer

Spielen lernen – Spielfächer Basic



Spielen lernen heisst, Grundfertigkeiten wie rollen, werfen und fangen zu erwerben. Diese üben die Kinder in vielfältigen Übungs- und Spielformen. Neben den Übungen kommt auch der Spass am Spiel nicht zu kurz. Mit Testformen lässt sich der Lernfortschritt feststellen.

Kapitel

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

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

Art.-Nr. 20.102

Preis CHF* 36.00

*inkl. 2.50% MWSt

Zusammen spielen – Spielfächer Medium



Wenn die Grundfertigkeiten vorhanden sind, können die Kinder auch taktische Elemente mit der Technik verknüpfen: dribbeln und täuschen, auf Ziele werfen, Rückschlagspiele kennenlernen. Diese Fertigkeiten und Fähigkeiten werden variantenreich geübt und in Spielformen angewendet. Die neu erworbenen Kompetenzen im Spielbereich werden in Testformen überprüft.

Kapitel

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

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

Art.-Nr. 20.103

Preis CHF* 36.00

*inkl. 2.50% MWSt



Im Team spielen – Spielfächer High



Mit den erworbenen Grundfertigkeiten werden Spiele im Team gespielt.

Kapitel

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

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

Art.-Nr. 20.104

Preis CHF* **36.00**

*inkl. 2.50% MWST

Anders spielen – Spielfächer Top



Neben den grossen Sportspielen werden amerikanische und Trendspiele aufgegriffen.

Kapitel

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

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

Art.-Nr. 20.105

Preis CHF* **36.00**

*inkl. 2.50% MWST

PluSport-Fächer

Mit Unterschieden spielen – Sportspielfächer PluSport



Der Fächer beinhaltet Spiele, die von Menschen mit und ohne Beeinträchtigung gemeinsam ausgeübt werden können. Die Handicap-Form lässt nicht beeinträchtigte Spielerinnen und Spieler erleben, was es heisst, mit einer Beeinträchtigung zu leben.

Kapitel

- Behinderung verstehen
- Unterschiedlich fördern
- Grenzen überwinden
- Mit- und gegeneinander
- Tore können alle schiessen
- Messen und anders vergleichen
- Integration als Prozess

Medium: Fächer; Format: 8,5 x 18 cm; Auflage: 1; Auflagejahr: 2008; vierfarbig, illustriert, zu einem Fächer verbunden durch Plastikbuchschaube mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff;
Herausgeber: PluSport
Verlag: INGOLDVerlag
Autor: Stefan Häusermann
ISBN: 978-3-03700-120-2

Art.-Nr. 20.120

Preis CHF* **36.00**

*inkl. 2.50% MWST

Sportspiele mit Handicap – Sportspielfächer PluSport



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

Kapitel

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

Medium: Fächer; Format: 8,5 x 18 cm; Auflage: 1; Auflagejahr: 2016; vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden durch Plastikbuchschaube mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff;
Herausgeber: PluSport
Verlag: INGOLDVerlag
Autor: Stefan Häusermann
ISBN: 978-3-03700-397-8

Art.-Nr. 20.397

Preis CHF* **36.00**

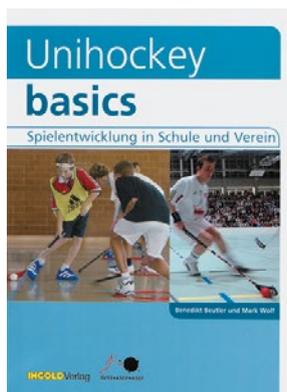
*inkl. 2.50% MWST

Bewegung & Sport Torschusspiele

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

Unihockey

Unihockey basics



Unihockey basics ist eine Rezeptsammlung, die der Lehr- und Leitperson ermöglicht, spielerisch an der Entwicklung des Unihockey-Spiels zu arbeiten. Die hilfreichen Hinweise zur richtigen Bewegungsausführung, Tipps zur Unterrichtsorganisation, eine Übersicht über die Regeln und Materialempfehlungen sowie viele Möglichkeiten zum Variieren erleichtern die Planung in Schule und Verein. Das Lehrmittel knüpft an bekannte Spielformen an und vermittelt Ideen schnell und einfach.

Kapitel

- Ballführen
- Passen
- Schiessen
- Spielen
- Unterrichtshilfen und Material

Medium: Buch; Format: 16 x 21,5 cm; Seiten: 136;
Auflage: 2; Auflagejahr: 2010; farbig illustriert,
broschiert
Verlag: INGOLDVerlag
Autor: Mark Wolf; Benedikt Beutler
ISBN: 978-3-03700-043-4

Art.-Nr. 20.043.0

Preis CHF* **38.95**

*inkl. 2.50% MWSt

Fussball

Fussball in der Schule – Themenfächer



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 und Fussball wird so sinnvoll und angepasst als Schulspiel verankert.

Kapitel

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

Medium: Fächer; Format: 8,5 x 18 cm; Auflage: 1;
Auflagejahr: 2008; vierfarbig illustriert, zu einem
Fächer verbunden durch Plastikbuchschrabe mit
Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff
Verlag: INGOLDVerlag
Autor: Ronald Vetter
ISBN: 978-3-03700-119-6

Art.-Nr. 20.119

Preis CHF* **36.00**

*inkl. 2.50% MWSt



Glockenball



Gut greifbarer Klangball mit Metall-Glöckchen für integratives Spielen mit blinden und sehbeeinträchtigten Menschen. Doch auch Sehende und Kinder finden Gefallen an dem Klingelball mit hell klingendem Metall-Glöckchen.

Farbe: orange; PU-Spezial-Schaum (15 mm) mit 10 Schällöchern; ø 15 cm

Art.-Nr. 17.90.9111

Preis CHF* 38.70

*inkl. 7.70% MWSt

Kick-Ball



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

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

Handball

Softhandball Grösse 00



Die Softhandball-Grösse 42 cm (Umfang) eignet sich für Kinder von ca. 4-8 Jahren.

Art.-Nr. 17.161.323

Preis CHF* 19.00

*inkl. 7.70% MWSt

Softhandball Grösse 00 – 10er-Set



Art.-Nr. 17.161.3230

Preis CHF* 171.00

*inkl. 7.70% MWSt

Softhandball Grösse 0



Die Softhandball-Grösse 46 cm (Umfang) eignet sich für Kinder ab ca. 9 Jahren.

Art.-Nr. 17.161.332

Preis CHF* 19.00

*inkl. 7.70% MWSt

Softhandball Grösse 0 – 10er-Set



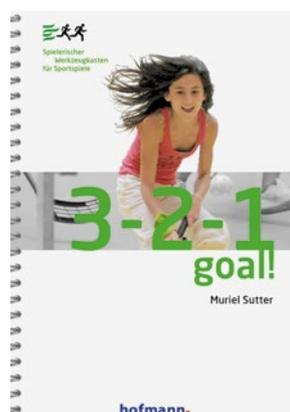
Art.-Nr. 17.161.3320

Preis CHF* 171.00

*inkl. 7.70% MWSt

burner games

3-2-1 goal!



«3-2-1 Goal!» führt Spielende schnell und lustvoll zu einem besseren Spielverhalten. Alle Übungen werden in spielgemässe Organisationsformen und kleine Wettkämpfe verpackt. Mit dem Fokus auf das Training spielübergreifender Elemente der Sportspiele Basketball, Handball, Fussball, Unihockey und Volleyball werden in allen Spielen gleichzeitig Fortschritte erzielt.

Medium: Buch; Format: 14,8 x 21 cm; Seiten: 108; Auflage: 1; Auflagejahr: 2013; vierfarbig illustriert, mit Spiralbindung
Verlag: Hofmann Verlag
Autor: Muriel Sutter
ISBN: 978-3-7780-8780-0

Art.-Nr. 22.780.8780

Preis CHF* 26.80

*inkl. 2.50% MWSt

Softhandball & Minihandball spielen

Softhandball und Minihandball sind die idealen Einstiegsspiele 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. Mit dem Softhandball legen sie eine wertvolle Basis, welche durch das Minihandball weiterentwickelt wird. In kleinen Gruppen (3:3 bis 5:5) 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.



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 36.-



SOFTHANDBALL VERSTEHEN

ZUSAMMEN SPIELEN

PASSEN UND FANGEN

ZIELEN UND WERFEN

ANGREIFEN UND FREILAUFEN

VERTEIDIGEN UND DEN BALL GEWINNEN

SOFTHANDBALL SPIELEN



MINIHANDBALL VERSTEHEN

ZUSAMMEN SPIELEN

PASSEN UND FANGEN

ZIELEN UND WERFEN

ANGREIFEN UND TAUSCHEN

VERTEIDIGEN UND DEN BALL GEWINNEN

MINIHANDBALL SPIELEN

Minihandball spielen

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

Autorinnen: Dominique Meier,
Franziska Röthlisberger
Illustrator: Leo Kühne

INGOLDVerlag
ISBN 978-3-03700-535-4
Art.-Nr. 20.535 Preis CHF 36.-

Mit dem Lernstart wird das Hauptthema jedes Kapitels spielerisch eingeführt.

Pro Kapitel steht eine Technik im Vordergrund, deren Bewegungsablauf detailliert eingeführt wird.

Die Übungsformen zeigen Variationsmöglichkeiten der Bewegungsgrundmuster.

ÜBENS UND FANGEN
ÜBENSFORMEN

LERNSTART: FANGPARADIES

Als Einstieg ins Passen und Fangen kann jeweils während einer Woche alleine, dann zu zweit und schliesslich in der Gruppe gespielt werden.

ALLEINE

- Wer kann den Ball mit der einen Hand aufwerfen und mit der anderen Hand fangen?
- Wer kann den Ball hochwerfen und vor dem Fangen in die Hände klatschen?
- Wer kann von einer Linie aus den Ball möglichst hoch und weit werfen, dann hinterherlaufen und wieder fangen?

ZU ZWEIT

- Wer kann einen zugeworfenen Ball mit einer Hand fangen?
- Wer kann den Ball mit beiden Beinen in den Schraubengang werfen?
- Wer kann den Ball mit beiden Händen in den Schraubengang werfen?
- Wer kann den Ball mit beiden Händen in den Schraubengang werfen?

VERTEIDIGEN UND DEN BALL GEWINNEN
SPIELFORMEN

BRENN-HANDBALL - VORSTUFE

Ein Kind wirft den Ball ins Feld und läuft los. Während es versucht, so viele Matten wie möglich zu überlaufen, soll das gegnerische Team den Ball schnell ins Tor werfen, wobei mehrere Würte möglich sind. Ein Kind, das zum Zeitpunkt des Treffers keine Matte berührt, muss zum Ausgangspunkt zurück (out). Berührt es eine Matte, so kann es bei der nächsten Würte seines Teams von dieser Matte weiter in Richtung der Zielmatte laufen. Erreicht es die Zielmatte, so erhält sein Team 1 Punkt.

REGEL

Getauscht wird die Rolle der Teams entweder nach einer vorgegebenen Zeitspanne, wenn eine bestimmte Zahl Kinder «out» sind oder wenn ein Team keine Werler mehr hat, weil alle auf Matten stehen

→ VARIANTE

- Einen Torraum definieren

ZIEL

PASSE ABFANGEN UND FREIE BÄLLE ERKÄMPFEN.

INGOLD Verlag

PASSEN UND FANGEN
BEWEGUNGSABLAUFE

STEHEND PASSEN

- Würfelschulter ausdrehen
- Ellenbogen nach hinten oben führen
- Ellenbogen beim Pass mindestens auf Ohrenhöhe
- Wahrnehmung/Blick nach vorne
- Diagonales Bein nach vorne

ANGREIFEN UND FREILAUFEN
SPIELFORMEN

GOLDRaub

Der kleine Mittelkreis dient als Tresorraum. Darin liegen Spielbänder (Gold). Die Räuberinnen starten ausserhalb des Mittelkreises zu ihrem Raubzug. Wer von einer der 4 Wächterinnen (mit Spielband gekennzeichnet) ausserhalb des Kreises berührt wird, muss zuerst eine Hallenwand berühren und darf erst dann wieder Gold rauben. Wenn gelingt es, am meisten Gold zu rauben?

REFLEXION

- Was musst du tun, um ein Spielband zu rauben? Freiraum erkennen, schnell sein, beobachten, mit anderen Kindern oder im Team agieren
- Wie risikofreudig bist du? Individuelle Antworten
- Wie können dir die anderen Kinder beim Rauben helfen? Wächterinnen ablenken, Freiraum schaffen
- Beobachtest du zuerst oder startest du sofort? Beim Beobachten den Freiraum erkennen, beim raschen Angriff die Schnelligkeit ausnutzen

INGOLD Verlag

ZUSAMMEN SPIELEN
ÜBENSFORMEN

BALLSCHLACHT

2 Teams stehen sich in je einer Hallenhälfte gegenüber. Jedes Kind hat 1 Softhandball. Auf Kommando werden die Bälle ins gegnerische Feld geworfen. Welches Team hat nach 1 Min. weniger Bälle im eigenen Feld?

REGELN

- Jedes Team hält sich in der eigenen Hälfte auf
- Mit dem Ball max. 3 Schritte laufen

→ VARIANTEN

- Eine Abwurflinie definieren
- Vor jedem Wurf ins gegnerische Feld muss ein Pass gespielt werden
- Geworfen werden darf nur mit einer speziellen Hand, der schwächeren Hand, zwischen den Mittelfinger und Ringfinger
- Die Kinder eine Zusatzmatte legen, über die sie die Hände legen, um die Bälle zu werfen

PASSEN UND FANGEN
TESTFORMEN

NUMMERNPASSEN

Die Kriterien der Lernzielkontrolle werden sichtbar für die Kinder notiert und vorgängig besprochen. Die Gruppe wird in 5er-Teams eingeteilt und mit Spielbändern markiert. Jedes Teammitglied erhält eine Nummer. Alle laufen immer zum Kind mit der nächsten Nummer. Nach einigen Durchgängen machen die Kinder hinter jedem Kriterium einen Strich, welches sie als «erfüllt» betrachten.

LERNZIELKONTROLLE

- Ich spiele die Pässe der richtigen Nummer zu
- Ich halte den Ball maximal 3Sek.
- Mein Ellenbogen ist beim Passen mindestens auf Ohrenhöhe
- Ich fange den Ball mit beiden Händen
- Ich fange den Ball sicher

HINWEIS

Während die Kinder passen, hat die Leiterperson Zeit für Beobachtungen

INGOLD Verlag

In vielfältigen Spielformen wird taktisches Verhalten im Spiel angewendet.

Reflexionsfragen und Antwortmöglichkeiten präzisieren die spezifischen motorischen, koordinativen und kognitiven Herausforderungen.

Mit Testformen können pro Kapitel Lernziele und Lernprozesse überprüft und beurteilt werden.



Die Autorinnen engagieren sich als J+S-Expertinnen im Kindersport und im Handball in der Aus- und Weiterbildung von Lehrpersonen und Vereinstrainerinnen und -trainern.

Dominique Meier (links) ist ausgebildete Sportwissenschaftlerin und Sportlehrerin und arbeitet beim Schweizerischen Handball-Verband als Leiterin der Abteilung Handballförderung.

Franziska Röthlisberger (rechts) ist eine erfahrene Primarlehrerin und arbeitet als Dozentin für Bewegung und Sport an der Pädagogischen Hochschule FHNW sowie als Leiterin Ausbildung beim Schweizerischen Handball-Verband.

Patronat:
Schweizerischer Handball-Verband

Praxislektion Handball



Bewegung & Sport Volleyball

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



Volleyball

Kids Volley spielen – Volleyballfächer Basics



Mit Kids Volley sammeln Kinder ab 5 Jahren auf einfache und spielerische Weise erste Erfahrungen mit der Sportart Volleyball. Auf ihrem Lernweg durch die Kids-Volley-Niveaus 1 bis 4 werden die Kinder vom «Ball über die Schnur» zu einer einfachen Form des Volleyballspiels geführt. Dank speziellen, altersgerechten Spielformen und entsprechend vereinfachten Regeln eignet sich Kids Volley hervorragend für den Unterricht in Schule und Verein.

Kapitel

- Kids Volley spielen und verstehen
- Werfen – Fangen – Bewegen
- Anspielen – Fangen – Werfen
- Annehmen – Fangen – Werfen
- Annehmen – Zuspielen – Angreifen

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

Art.-Nr. 20.393

Preis CHF* **36.00**
*inkl. 2.50% MWSt

Mikasa Volleyball Kids



Der offizielle Kids-Volley-Spielball ist speziell für Kids Volley mit Kindern ab 4 Jahren entwickelt worden. Weiche, gepolsterte Oberfläche und geringes Gewicht bei gleichen Abmessungen wie ein «normaler» Volleyball.

Umfang: 65–67 cm, leichter Ball (ca. 170 g)

Art.-Nr. 17.155.100

Preis CHF* **36.00**
*inkl. 7.70% MWSt

Volleyball spielen – Volleyballfächer Elements



Aufbauend auf den 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. Die spielerischen Fähigkeiten werden so – 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

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

Art.-Nr. 20.394

Preis CHF* **36.00**
*inkl. 2.50% MWSt

Mikasa Volleyball School



Der Mikasa School-Volleyball ist perfekt für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren. Trotz Gewichtsreduktion gleich gross wie ein «normaler» Volleyball. Ballhülle aus hochwertigem Synthetik-Leder (Aero Material) mit hervorragendem Grip. Sowohl in der Halle als auch auf dem Beachvolleyball-Feld einsetzbar.

Umfang: 65–67 cm, leichter Ball (ca. 220 g)

Art.-Nr. 17.155.200

Preis CHF* **46.00**
*inkl. 7.70% MWSt



Praxislektion
Volleyball

Bewegung & Sport Kin-Ball®

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

Themenfächer

Kin-Ball® – Themenfächer



Kin-Ball®, das Spiel mit drei Teams. 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

Medium: Fächer; Format: 8,5 x 18 cm; Auflage: 1; Auflagejahr: 2012; vierfarbig, illustriert, zu einem Fächer verbunden durch Plastikbuchschrabe mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff
Verlag: INGOLDVerlag
Autor: Zoe Marci
ISBN: 978-3-03700-210-0

Art.-Nr. 20.210

Preis CHF* 36.00

*inkl. 2.50% MWSt

Bälle

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, rosa



Offizieller Spielball für die Halle, ø 122 cm

Art.-Nr. 17.136.9302

Preis CHF* 299.00

*inkl. 7.70% MWSt

Kin-Ball® Sport, blau



Offizieller Ball für Spiele im Freien, ø 102 cm

Art.-Nr. 17.136.9310

Preis CHF* 280.00

*inkl. 7.70% MWSt

Kin-Ball® Sport, rot



Offizieller Ball für das 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 und ø 102 cm

Art.-Nr. 17.136.9320

Preis CHF* 70.00

*inkl. 7.70% MWSt

Kin-Ball®, Ersatz-Innenball, ø 84 cm

Art.-Nr. 17.136.9321

Preis CHF* 32.00

*inkl. 7.70% MWSt

Zubehör

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

Kin-Ball®, 3 x 4 Kennzeichnungswesten



Je vier Kennzeichnungswesten in den offiziell üblichen Spielfarben für Kin-Ball® (blau, grau und schwarz). Einheitsgrösse

Art.-Nr. 17.136.9330

Preis CHF* 133.00

*inkl. 7.70% MWSt

Kin-Ball® Sport, Resultat-anzeigetafel



Dreiteilige Resultat-anzeigetafel in den offiziell üblichen Spielfarben für Kin-Ball® (blau/grau/schwarz). Zahlen 1-99

Art.-Nr. 17.136.9331

Preis CHF* 99.00

*inkl. 7.70% MWSt



Bewegung & Sport Rückschlagspiele

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

Rückschlagspiele

Rückschlagspiele in der Schule – Themenfächer



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 Doppelspielen
- Spielend wettkämpfen
- Präzise und variabel spielen

Medium: Fächer; Format: 8,5 x 18 cm; Auflage: 1; Auflagejahr: 2014; vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden durch Plastikbuchschrabe mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff
Verlag: INGOLDVerlag
Autor: Claudia Zingg, Thomas Lehmann
ISBN: 978-3-03700-293-3

Art.-Nr. 20.293

Preis CHF* 36.00

*inkl. 2.50% MWSt

Street Racket

Street Racket – Themenfächer



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 kann draussen und drinnen auf allen Alters- und Niveaustufen gespielt werden. Im Fächer werden die vielfältigen Spiel- und Übungsformen mit Testformen ergänzt. 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

Medium: Fächer; Format: 8,5 x 18 cm; Auflage: 1; Auflagejahr: 2021; vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden mit Plastikbuchschrabe mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff
Verlag: INGOLDVerlag
Autor: Marcel Straub
ISBN: 978-3-03700-532-3

Art.-Nr. 20.532

Preis CHF* 36.00

*inkl. 2.50% MWSt

Street Racket 2er-Set



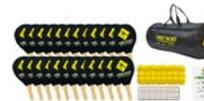
Ideal für Pause oder Freizeit. Das Set besteht aus 2 Street-Rackets aus Holz (38 x 20 x 0,6 cm), 2 weichen Spezialbällen und 3 Kreiden, verpackt pro Paar in einer Tasche.

Art.-Nr. 17.92.970115

Preis CHF* 39.70

*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.

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



Praxislektion
Rückschlagspiele



Badminton

Shuttle Time Primary

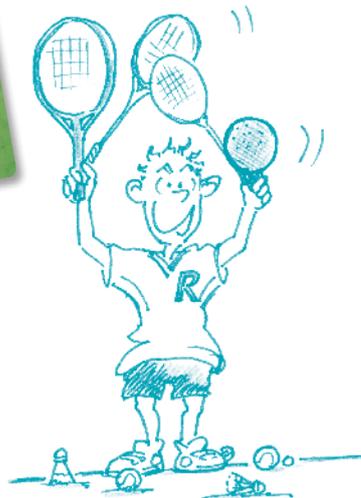


«Shuttle Time Primary» ist eine Übungssammlung für Badminton in der Primarschule. Jede der 48 Übungskarten enthält eine Aufgabe mit detaillierten Angaben zur Organisation, zum Schwierigkeitsgrad (mit Varianten zum Erleichtern/Erschweren), zum benötigten Material sowie den Verweis zum Lehrplan 21.

Format: 23,4 x 7 x 16 cm;
 Auflage: 1; Auflagejahr: 2018; Box mit Karten und Begleitheft, vierfarbig illustriert; Herausgeber: Swiss Badminton, INGOLDVerlag
 Verlag: INGOLDVerlag
 Autor: Chantal Guggisberg, Gabriel Schelble, Thomas Heiniger
 ISBN: 978-3-03700-449-4

Art.-Nr. 20.449

Preis CHF* 72.00
 *inkl. 7.70% MWST



Badmintonset Primary



Hochwertiges Badminton-Schulsportset mit 16 kurzen Schlägern für Kinder bis 8 Jahre. Ein Set beinhaltet 16 Badminton-Schläger Yonex ISO MP2 Junior Square-spot mit verkürztem Schaft, 30 Shuttles Yonex Mavis 350 gelb (sehr guter Nylon-Shuttle mit Kopf aus Kork, mittlere Geschwindigkeit) sowie 1 Schlägertasche für das gesamte Material (Farbe kann vom Produktbild abweichen).

Art.-Nr. 17.154.200

Preis CHF* 336.00
 *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, Stahl-schaft mit Aluminiumkopf), 30 Shuttles Yonex Mavis 350 gelb (sehr guter Nylon-Shuttle mit Kopf aus Kork, mittlere Geschwindigkeit) sowie 1 Schlägertasche für das gesamte Material (Farbe kann vom Produktbild abweichen).

Art.-Nr. 17.154.300

Preis CHF* 336.00
 *inkl. 7.70% MWST

Ballset «Shuttle Time Primary»



Das Ballset ist abgestimmt auf das Lehrmittel «Shuttle Time Primary» [20.449]. Das Set beinhaltet: 12 Shuttles Yonex Mavis 350 weiss, 16 Soft-Tennishbälle, 8 Wasserbälle, 4 Flüsterwürfel, 100 Ballone

Format: 30 x 40 x 22 cm;
 Bälle in roter Plastikbox mit Deckel

Art.-Nr. 17.154.500

Preis CHF* 203.00
 *inkl. 7.70% MWST

Nylon-Shuttle Yonex Mavis 350 weiss



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

6 Shuttles in Rohrbox

Art.-Nr. 17.154.35.1

Preis CHF* 18.10
 *inkl. 7.70% MWST

Nylon-Shuttle Yonex Mavis 350 gelb



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

Art.-Nr. 17.154.35.2

Preis CHF* 18.10
 *inkl. 7.70% MWST

Soft-Tennishball Yonex, 12er-Pack



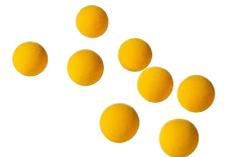
12 Qualitativ hochwertige Soft-Tennishbälle (Yonex) mit sehr gutem Springverhalten.

12 Stück in Plastikbeutel.

Art.-Nr. 17.154.15.2

Preis CHF* 36.20
 *inkl. 7.70% MWST

Soft-Tischtennisball, 12er-Pack



Ideale Bälle zum Erlernen der Schlagtechnik. Die präzisionsgefästen 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

Street Racket – «anyone,

Street Racket kann dank einfacher Regeln und variantenreichen Inhalten von allen, überall und jederzeit gespielt werden. Ob auf dem Pausenplatz, in der Sporthalle oder sogar im Klassenzimmer, Street Racket garantiert bei kleinem Aufwand auf allen Stufen sehr viel Spass.

Nr.	Übungs- oder Spielform	Ziel
<p>1</p>	<p>ICH UND DER BALL Themenfächer Street Racket → Karte 3A</p>  <p>Eine Spielerin spielt den Ball gemäss den Grundregeln von Street Racket an Ort. Wie lange kann die Spielerin den Ball ohne Fehler im Spiel halten?</p> <p>Grundregeln Street Racket</p> <ul style="list-style-type: none"> - Den Ball immer von unten nach oben spielen; kein Smash, der Ball darf das Racket nie nach unten verlassen - Den Ball immer einmal aufspringen lassen; kein Volley <p>→ ERLEICHTERN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Den Ball fangen und danach aufwerfen (ohne Racket) - Den Ball mit der offenen Handfläche spielen <p>→ ERSCHWEREN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zwischen den Schlägen die Spielhand/das Racket wechseln - Mit 2 Rackets spielen und bei jedem Schlag links/rechts abwechseln 	<p>Einen Ball fortlaufend und rhythmisch spielen können</p>
<p>2</p>	<p>ARM-NETZ Themenfächer Street Racket → Karte 6A</p>  <p>2 Spieler reichen sich die freie Hand und bilden mit ihren Händen und Armen auf diese Weise ein «Netz». Welches Team kann sein «Netz» möglichst oft ohne Fehler mit dem Racket (in der anderen Hand) überspielen?</p>	<p>Den eigenen Körper als Element der Spielgestaltung einsetzen können</p>

anytime, anywhere»

Das Spielfeld kannst du einfach mit Kreide oder Klebeband auf den Boden zaubern und bei den möglichen Schlägern sind deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt. Neben den offiziellen Street-Racket-Schlägern kannst du auch einen Tennisschläger benutzen oder die Schläger ganz einfach mit deinen Schülerinnen und Schülern im Werkunterricht selber herstellen.

Nr.	Übungs- oder Spielform	Ziel
3	<p>INSELSPIEL</p> <p>Themenfächer Street Racket → Karte 11 A</p>  <p>Verschiedene Kreise (= Inseln) werden zwischen einer Startlinie und einem Zielfeld mit Kreide (draussen) oder Reifen (drinnen) auf dem Boden markiert. Wer eine Insel trifft, darf diese betreten und von dort aus weiterspielen. Wer findet den besten (Anzahl Schläge) oder schnellsten Weg (kürzeste Zeit bis zum Ziel) auf die andere Seite?</p> <p>→ REGELN</p> <ul style="list-style-type: none">- Wer eine Insel verfehlt, muss es von der letzten erreichten Insel aus erneut versuchen.- Die Linien der Inseln gehören dazu und sind gültig.	<p>Sich einer variablen Spielanordnung taktisch optimal anpassen können</p>
4	<p>DER REKORD</p> <p>Themenfächer Street Racket → Karte 14 A</p>  <p>Auf dem Boden sind die 3 Quadrate eines Street-Racket-Feldes eingezeichnet (Kreide, Farbe, Spray, Klebeband). Welche beiden Spielerinnen können den Ball gemäss den Grundregeln (kein Volley, kein Smash) möglichst oft vom 1. ins 3. Quadrat und wieder zurück spielen? Der Ball darf nicht ausserhalb der Zielquadrate aufspringen.</p> <p>→ ERLEICHTERN</p> <ul style="list-style-type: none">- Mittleres Quadrat verkleinern (Rechtecke statt Quadrate und Linien näher beisammen markieren)	<p>Einen Ball auf dem Einzelfeld kontrolliert und möglichst oft hin und her spielen können</p>

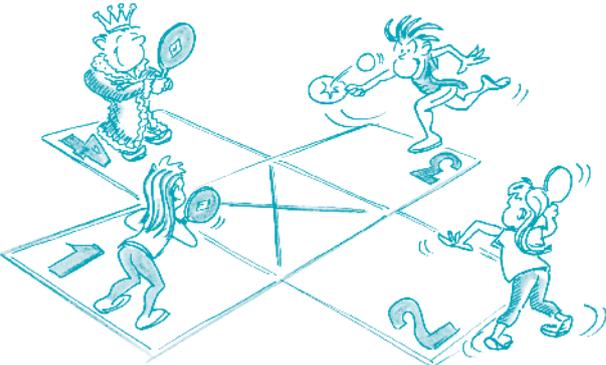
Nr.	Übungs- oder Spielform	Ziel
5	<p>RUNDLAUF Themenfächer Street Racket → Karte 16 A</p>  <p>Eine Gruppe spielt möglichst lange Rundlauf. Jeder Spieler wechselt nach seinem Schlag sofort die Seite. Welches Team schafft so am meisten Schläge?</p> <p>→ VARIANTEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Allgemeine Wettkampfform: Wer einen Fehler begeht, scheidet aus; am Ende Finalspiel auf 3 Punkte - Anstatt die Seite zu wechseln, innerhalb der halben Gruppe rotieren; Wettkampfform dieser Variante: Welche dieser beiden Gruppen verliert zuerst alle Spieler? 	<p>Als Gruppe den Ball im Rundlauf-Prinzip lange im Spiel halten können</p>

6	<p>STREET-RACKET-DOPPEL Themenfächer Street Racket → Karte 17 A</p>  <p>4 Spielerinnen spielen Doppel und wechseln sich nach dem Schlag jeweils mit der Partnerin ab. Welches 4er-Team schafft auf diese Weise den längsten Ballwechsel?</p> <p>→ VARIANTEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teamwork: Nur 1 Racket pro Seite; das Racket nach jedem Schlag der Partnerin übergeben 	<p>Mit einer Partnerin das Grundspiel kooperativ über einen längeren Zeitraum ausführen</p>
---	--	---



Entdecke weitere vielfältige Unterrichtsideen und lerne alle unsere Praxislektionen für Bewegung & Sport kennen.

Nr.	Übungs- oder Spielform	Ziel
7	<p>TEAM-ELIMINATION Themenfächer Street Racket → Karte 17 B</p>  <p>Zwei 2er-Teams spielen Doppel (kompetitiv). Ein drittes Paar steht in der Mitte neben dem Spielfeld bereit und erbt jeweils den Platz des Teams, welches einen Fehler begangen hat. Das auf dem Feld verbleibende Paar darf sofort mit dem neuen Ballwechsel beginnen («Winner's ball»). Welches Paar gewinnt zuerst 10 Punkte?</p>	<p>Als Team möglichst lange auf dem Spielfeld bleiben</p>

8	<p>KÖNIG-SPIEL Themenfächer Street Racket → Karte 24 A</p>  <p>Street Racket kann auch in einem «Kreuzfeld» gespielt werden (siehe Skizze). Der König versucht, sein Spielfeld möglichst lange zu regieren. Die Quadrate werden von 1–4 nummeriert, der König steht im Feld 4. Jeder Spieler kann jedes Feld anspielen. Wer einen Fehler macht, muss zurück auf Feld 1. Frei gewordene Felder werden aufgerückt. Nur der König kann punkten, immer dann, wenn er im Spiel bleibt. Der König hat immer Anspiel. Bei mehr als 4 Spielern gibt es vor Feld 1 eine Warteschlange.</p>	<p>Als König möglichst lange regieren</p>
---	---	---



MARCEL STRAUB ist Autor des Fächers «Street Racket». Als Co-Entwickler der Sportart Street Racket verbreitet er diese in Workshops, Weiterbildungen und Projekten im In- und Ausland. Der eidg. dipl. Sportlehrer ETH II sowie ehemaliger Leiter des Kompetenzzentrums Sportunterricht der Stadt Zürich war zudem langjähriges Mitglied der Schweizer Squash-Nationalmannschaft.

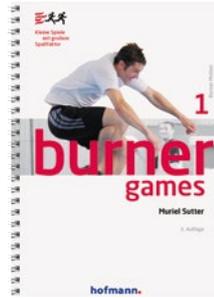
Bewegung & Sport

Diverse Spiele

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

burner games

burner games 1



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.

Medium: Buch; Format: 14,8 x 21 cm; Seiten: 56;
 Auflage: 3; Auflagejahr: 2018; vierfarbig illustriert,
 mit Spiralbindung
 Verlag: Hofmann Verlag
 Autor: Muriel Sutter
 ISBN: 978-3-7780-2913-8

Art.-Nr. 22.780.2912

Preis CHF* **21.90**

*inkl. 2.50% MWST

burner games 3 revolution



Attraktive kleine Spiele, inspiriert von emotionalen Momenten aus Filmen, Computerspielen, Fernsehshows, Volksfesten und grossen Wettkämpfen. 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. Für alle Altersgruppen geeignet.

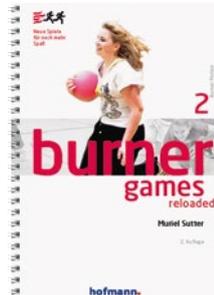
Medium: Buch; Format: 14,8 x 21 cm; Seiten: 68;
 Auflage: 2; Auflagejahr: 2016; vierfarbig illustriert,
 mit Spiralbindung
 Verlag: Hofmann Verlag
 Autor: Muriel Sutter
 ISBN: 978-3-7780-2932-9

Art.-Nr. 22.780.2932

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.

Medium: Buch; Format: 14,8 x 21 cm; Seiten: 62;
 Auflage: 2; Auflagejahr: 2015; vierfarbig illustriert,
 mit Spiralbindung
 Verlag: Hofmann Verlag
 Autor: Muriel Sutter
 ISBN: 978-3-7780-2923-7

Art.-Nr. 22.780.2922

Preis CHF* **21.90**

*inkl. 2.50% MWST

burner games 1



Intensivspiele

Matterhorn-Spiel

Anzahl: 16-30

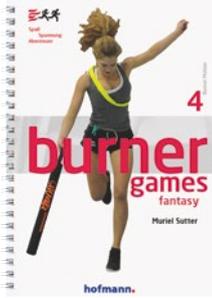
Vorbereitung

Vier Barren werden parallel platziert, darauf werden im 90°-Winkel sechs dünne Matten gelegt, bis alle Holme bedeckt sind. Darauf kommen im 90°-Winkel zwei dicke Matten. Zusätzlich kommen vier 16er-Matten und darauf eine Glocke oder ein Schlüsselbund. An der Frontseite des «Matterhorns» wird senkrecht eine dicke Matte angebracht, davor ein Minitramp aufgestellt. Auf der rechten Seite wird aus fünf Schwedenkästen eine Treppe gebaut. Auf der Hinterseite wird eine Bank befestigt. Auf der vorderen Seite wird eine dicke Matte zum Herunterspringen platziert.

Ablauf

Es werden zwei Teams gebildet und es wird Brennball-ähnlich gespielt. Die Angreifer agieren in 2er-Teams. Sie werfen von der Grundlinie des Volleyballfelds her zwei Softbälle weg, laufen sofort los und versuchen, aufs «Matterhorn» zu klettern. Gelingt dies via Treppe, gibt's einen Punkt, via Trampolin drei Punkte und via Bankli vier Punkte. Die Punkte zählen nur, wenn der Spieler auf der obersten Mattenebene ist und den Schlüsselbund schüttelt, bevor er getroffen wird. Es können beide angreifenden Spieler auf verschiedenen oder auch dem gleichen Weg punkten. Wenn ein Spieler getroffen wird, darf der andere trotzdem noch weiterklettern.

burner games 4 fantasy



Die burner games übersetzen den Trend der Fantasy-Spiele 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.

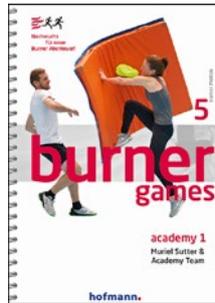
Medium: Buch; Format: 14,8 x 21 cm; Seiten: 72; Auflage: 1; Auflagejahr: 2016; vierfarbig illustriert, mit Spiralbindung
Verlag: Hofmann Verlag
Autor: Muriel Sutter
ISBN: 978-3-7780-2971-8

Art.-Nr. 22.780.2971

Preis CHF* 21.90

*inkl. 2.50% MWST

burner games 5 academy 1



Die Welt der Spiele ist so endlos wie die Fantasie der Erfinder:innen. 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!

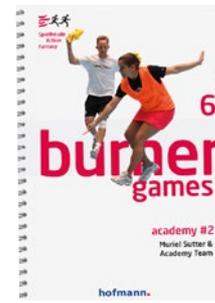
Medium: Buch; Format: 14,8 x 21 cm; Seiten: 72; Auflage: 1; Auflagejahr: 2019; vierfarbig illustriert, mit Spiralbindung
Verlag: Hofmann Verlag
ISBN: 978-3-7780-2991-6

Art.-Nr. 22.780.2991

Preis CHF* 21.90

*inkl. 2.50% MWST

burner games 6 academy 2



Spielen heisst, für einen Moment den Alltag vergessen und in eine andere Welt eintauchen. Der neue Band der burner Nachwuchs-Community bietet kleinen und grossen Spielfans eine breite Palette von Ideen: vom einfachen Fangspiel über vielfältige E-Game- und Film-Inszenierungen bis hin zur Literatur- und Brettspiel-Adaption. Interessante überfachliche Perspektiven und Spielfreude ohne Grenzen sind garantiert!

Seiten: 72; Auflage: 1; Auflagejahr: 2021
Verlag: Hofmann Verlag
Autor: Muriel Sutter
ISBN: 978-3-7780-4041-6

Art.-Nr. 22.780.4041

Preis CHF* 21.90

*inkl. 2.50% MWST

burner games 3



Aufwärmspiele

Torero-Spiel
Anzahl: 12-30 Spielende

2-3 Spielende werden als «Stiere» bestimmt und begeben sich in den grossen Mittelkreis (Arena). Alle anderen Spielenden sind «Picadores», erhalten je 5 Wäscheklammern (Banderillos) und verteilen sich außerhalb der Arena. Auf Signal des Spielleiters hin dringen die Picadores in die Arena ein und versuchen, dem Stier die Banderillos anzupinnen (nur 1 auf einmal). Wird ein Picador dabei von einem Stier berührt, muss er in ein Krankenhaus (kurze Matte anlaufen), bevor er den nächsten Versuch startet. Die Stiere dürfen bereits platzierte Banderillos nicht abschüttelein/abreiben und auch nicht Rücken gegen Rücken in der Mitte stehen. Wie viele Banderillos können die Picadores innerhalb von 4 Minuten platzieren?

Intensität: **☹ ☹ ☹**
Materialaufwand: **☹ ☹**
Zeitaufwand: **☹**

Es braucht
▶ Wäscheklammern
▶ 10-15 Springmatten

24

burner games 4



Intensivspiele

Hunger Games – Die Arena
Anzahl: 14-30 Personen

Es wird eine Arena aufgebaut. Die Spieler bilden 2er-Teams und stellen sich auf die Plattformen (Floorpads). Jeder Spieler hat 2 Klammern, die er an seiner Kleidung befestigt (Leben). Der Spielleiter zählt von 10 herunter (Countdown), dann geht es los: Wahlweise kann man sofort zum Füllhorn in der Mitte rennen und sich ein Bat sichern, oder sich zuerst verstecken und einen günstigen Moment abwarten. Nun kämpfen die Spielerspaare gegeneinander (One Touch). Wer getroffen wird, muss eine Klammer an den Überlegenen übergeben. Wer keine Klammern mehr hat, wird zum Mutanten (beim Spielleiter grünes Shirt holen). Mutanten bewegen sich auf allen Vieren fort. Wer von einem Mutanten erwischt wird, muss diesem eine Klammer abtreten. Hat ein Mutant 1 Klammer gesammelt, darf er das Shirt wieder zurückgeben, erhält vom Spielleiter eine Extra-Klammer und startet wieder als Mensch. Nach 7 Minuten wird die Spielrunde beendet. Das Team, das am meisten Klammern gesammelt hat, gewinnt.

Varianten zum Spielmodus
▶ Anstatt mit Bats wird mit Bällen gekämpft. Ziel ist es, die anderen Spieler abzuwerfen. Wer den Ball fangen kann, gilt als nicht getroffen. Bats dem Ball dürfen nur 3 Schritte gelaufen werden. Die Partner dürfen sich gegenseitig zuspüren.

52

Bewegung & Sport Gleiten, Rollen, Fahren

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

Gleiten, Rollen, Fahren

Kinder und Jugendliche lernen in einer geschützten und sicheren Umgebung, wie sie sich mit unterschiedlichen Rollgeräten bewegen können. Mit den kompetenzorientierten Übungs- und Spielformen kann der Unterricht im Einklang mit dem Lehrplan 21 in den Bereichen «Gleiten, Rollen, Fahren» sowie «Sicherheit und Verantwortung» stufengerecht angepasst werden.

Niveaufächer

Vielseitig Rollen – Rollen und Fahren Basics



Der Fokus liegt in diesem Fächer auf einfachen Rollbrettern, Scootern, Laufrädern, einfachen Fahrrädern und anderem Rollmaterial wie z.B. Ballwagen. Der Fächer richtet sich nach den Kompetenzstufen des Zyklus 1 gemäss Lehrplan 21 zu den Themen «Gleiten, Rollen, Fahren» sowie «Sicherheit und Verantwortung».

Kapitel

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

Medium: Fächer; Format: 8,5 x 18 cm; Auflage: 1; Auflagejahr: 2018; vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden mit Plastikbuchschaube mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff
Verlag: INGOLDVerlag
Autor: Simone Sturm
ISBN: 978-3-03700-436-4

Art.-Nr. 20.436

Preis CHF* **36.00**

*inkl. 2.50% MWSt

Rollbrett



Ob bäuchlings, im Sitzen oder Knien - Rollbrett fahren macht nicht nur riesig Spass, es stärkt auch die Muskeln und fördert das Gleichgewicht. 1 Stück

ab 3 Jahren; Tragkraft ca. 50 kg; farbig sortiert, Farbe nicht wählbar; Material: ABS-Kunststoff; Länge: 400 mm; Breite: 300 mm

Art.-Nr. 17.170.016

Preis CHF* **30.50**

*inkl. 7.70% MWSt

Sicher fahren – Rollen und Fahren Elements



Das Thema Fahrradfahren nimmt im Leben von Kindern und Jugendlichen einen grossen Stellenwert ein. 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 Unterricht und Verein vorgestellt.

Kapitel

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

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

Art.-Nr. 20.437

Preis CHF* **36.00**

*inkl. 2.50% MWSt



Praxislektion
Gleiten, Rollen, Fahren

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. Lehr- und Leitpersonen sowie Eltern erhalten mit diesem Buch das nötige Wissen, damit sie Kindern und Jugendlichen Tipps geben können, wie sie sich sicher mit den Inline-Skates bewegen.

Kapitel

- Einleitung
- Background
- Inline-Skating lehren und lernen
- Technik
- Übungssammlung
- Spielsammlung

Medium: Buch; Format: 16 x 21,5 cm; Seiten: 96;
Auflage: 1; Auflagejahr: 2003; farbig illustriert,
brochiert
Verlag: INGOLDVerlag
Autor: Dave Mischler; Roberto Peña; Barbara von
Werra
ISBN: 978-3-03700-030-4

Art.-Nr. 20.030.9

Preis CHF* 34.85

*inkl. 2.50% MWST

Markierungskegel, 50er-Set



Die praktische Spiel- und Trainingserleichterung für den Schul-, Vereins- und Freizeitsport. Vielseitig einsetzbar drinnen und draussen, aus robustem Kunststoff, platzsparend stapelbar.

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

Art.-Nr. 17.90.00824

Preis CHF* 67.90

*inkl. 7.70% MWST

Schneesport

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 Manual zeigt neue Ideen auf und motiviert, immer wieder Neues auszuprobieren. 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.

Kapitel

- 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.

Medium: Buch; Format: 16 x 9 cm; Seiten: 120;
Auflage: 1; Auflagejahr: 2009; farbig illustriert,
mit Spiralbindung
Verlag: INGOLDVerlag
Autor: Daniel Friedli; Reto Loser; Alex Hüsler
ISBN: 978-3-03700-146-2

Art.-Nr. 20.146

Preis CHF* 29.00

*inkl. 2.50% MWST

PluSport-Fächer

Auf Schnee und Eis – Wintersportfächer PluSport



Schneesport mit beeinträchtigten Menschen braucht eine spezielle Vorbereitung. Das erste Kapitel zeigt die Merkmale zu verschiedenen Beeinträchtigungsbildern 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

Medium: Fächer; Format: 8,5 x 18 cm; Auflage: 1;
Auflagejahr: 2015; vierfarbig illustriert, zu einem
Fächer verbunden durch Plastikbuchschaube mit
Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff;
Herausgeber: PluSport
Verlag: INGOLDVerlag
Autor: Stefan Häusermann
ISBN: 978-3-03700-326-8

Art.-Nr. 20.326

Preis CHF* 36.00

*inkl. 2.50% MWST



Bewegung & Sport Bewegen im Wasser

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

Bewegen im Wasser

Das Element Wasser bietet fast unendliche Möglichkeiten für Spiel und Sport. Das sichere Bewegen und Schwimmen im Wasser ist eine wichtige Grundfertigkeit. Neben dem Erkennen und Anwenden verschiedener Schwimmtechniken gehören auch das Springen ins Wasser sowie das Tauchen zu den relevanten Kompetenzen. Zusätzlich sollen die Kinder und Jugendlichen lernen, Situationen im, am und auf dem Wasser in Bezug auf Sicherheit einzuschätzen und entsprechend verantwortungsvoll zu reagieren.

Niveaufächer

Schwimmen lernen – Schwimmfächer Basics



Sicher Schwimmen ist eine grundlegende Fertigkeit, die im Kindesalter erworben werden soll. Der Unterricht stellt an die Lehrpersonen und Coaches besondere Anforderungen. Im ersten Kapitel werden die verschiedenen Aspekte des sicheren Schwimmunterrichts 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

Medium: Fächer; Format: 8,5 x 18 cm; Auflage: 2; Auflagejahr: 2018; vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden durch Plastikbuchschaube mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff
Verlag: INGOLDVerlag
Autor: Kathrin Heitz
ISBN: 978-3-03700-291-9

Art.-Nr. 20.291

Preis CHF* **36.00**
*inkl. 2.50% MWSt

Richtig schwimmen – Schwimmfächer Elements



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

Kapitel

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

Medium: Fächer; Format: 8,5 x 18 cm; Auflage: 2; Auflagejahr: 2020; vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden durch Plastikbuchschaube mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff
Verlag: INGOLDVerlag
Autor: Kathrin Heitz
ISBN: 978-3-03700-292-6

Art.-Nr. 20.292

Preis CHF* **36.00**
*inkl. 2.50% MWSt



PluSport-Fächer

Im Wasser – Schwimmfächer PluSport



Im Alltag begegnen Menschen mit einer Beeinträchtigung 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

Medium: Fächer; Format: 8,5 x 18 cm; Auflage: 1; Auflagejahr: 2012; vierfarbig, illustriert, zu einem Fächer verbunden durch Plastikbuchschaube mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff; Herausgeber: PluSport Verlag: INGOLDVerlag Autor: Maja Hehl; Beate Klaedtke; Gabriela Wiklund-Schmid ISBN: 978-3-03700-180-6

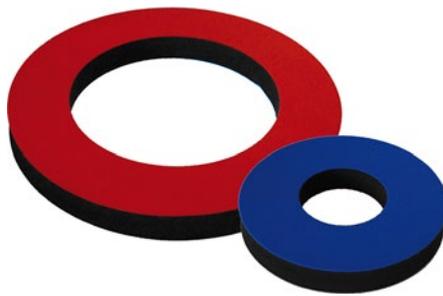
Art.-Nr. 20.180

Preis CHF* **36.00**

*inkl. 2.50% MWSt

Material

Neoflitzer Wurfring, 2er-Set



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

Inhalt: 1 grosser Ring ø ca. 21 cm (Rot / Royalblau) und ein kleiner Ring ø ca. 14 cm (Rot / Royalblau); Höhe 2 cm

Art.-Nr. 17.149.11913

Preis CHF* **22.40**

*inkl. 7.70% MWSt

Neoflitzer Wurfring klein



ø 13 cm, Höhe 2 cm

Art.-Nr. 17.149.01.006

Preis CHF* **9.80**

*inkl. 7.70% MWSt

Neoflitzer Wurfring grün/türkis



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

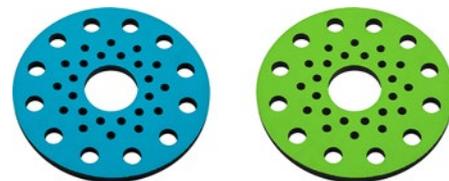
ø 20,5 cm, Höhe 2 cm

Art.-Nr. 17.149.01.007

Preis CHF* **19.60**

*inkl. 7.70% MWSt

Neoflitzer Frisbee grün/türkis



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

ø 21,5 cm, Höhe 1 cm

Art.-Nr. 17.149.01.001

Preis CHF* **19.60**

*inkl. 7.70% MWSt

Wasserball rot/weiss



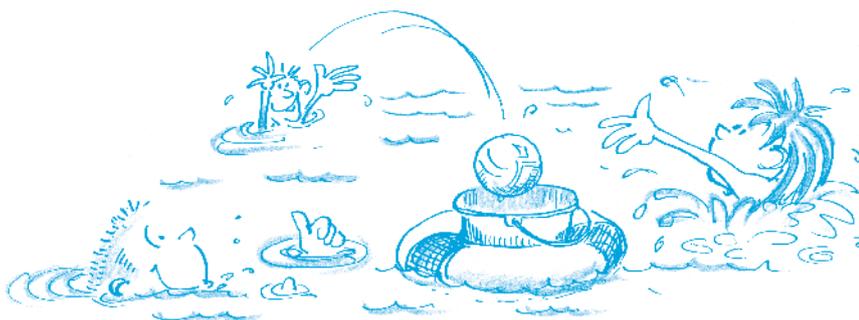
Aufblasbarer Wasserball aus PVC mit versenkbarem Sicherheitsventil.

ø ca. 26 cm

Art.-Nr. 17.89.0036.01

Preis CHF* **4.80**

*inkl. 7.70% MWSt



Bewegung & Sport Bewegen im Freien

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

Bewegen im Freien

Lektionen im Freien sind toll. Die Outdoorfächer bieten spannende Ideen für den Unterricht draussen.

Die Lehrmittel geben Anregungen für Unterrichtseinheiten in verschiedenen Umgebungen: im Wald – auf dem Pausenplatz – auf dem Sportplatz – im, am und mit Wasser – im, auf und mit Schnee.

Jede Spielform hat einen spezifischen Fokus: kompetitiv (wettkampforientiert), koordinativ (fördert koordinative Fähigkeiten und Fertigkeiten), kooperativ (auf das Miteinander ausgerichtet) und emotiv (eher erlebnisorientiert).

Das Ziel ist, die Kinder und Jugendlichen zu täglichem Spielen und Bewegen im Freien zu animieren.

Niveaufächer

Im Freien – Outdoorfächer Basic



Kinder 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.

Kapitel

- Im Wald spielen
- Auf dem Pausenplatz bewegen
- Auf dem Sportplatz wetteifern
- Im, am und mit Wasser agieren
- Im, auf und mit Schnee rumtollen

Medium: Fächer; Format: 8,5 x 18 cm; Auflage: 1; Auflagejahr: 2011; vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden durch Plastikbuchschrabe mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff
Verlag: INGOLDVerlag
Autor: Flavio Serino
ISBN: 978-3-03700-169-1

Art.-Nr. 20.169

Preis CHF* 36.00

*inkl. 2.50% MWSt

Im Freien – Outdoorfächer Medium



Der Fächer Medium liefert spannende Ideen mit bewegungsintensiven Spielen für den Zyklus 2. Die Schulung der koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten ist sehr wichtig und die Kinder dieses Alters sind in diesem Bereich sehr lernfähig und lernwillig.

Kapitel

- Im Wald spielen
- Auf dem Pausenplatz bewegen
- Auf dem Sportplatz wetteifern
- Im, am und mit Wasser agieren
- Im, auf und mit Schnee rumtollen

Medium: Fächer; Format: 8,5 x 18 cm; Auflage: 1; Auflagejahr: 2011; vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden durch Plastikbuchschrabe mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff
Verlag: INGOLDVerlag
Autor: Flavio Serino
ISBN: 978-3-03700-170-7

Art.-Nr. 20.170

Preis CHF* 36.00

*inkl. 2.50% MWSt

Im Freien – Outdoorfächer High



Jugendliche sind vor allem für neue Trends zu begeistern. Im Fächer sind unter anderem Formen aus den Bereichen Inline-Skating, Slackline oder Le Parkour beschrieben. Der Fächer bietet Ideen mit sportlichen Herausforderungen, aber auch ruhigere, koordinative Formen. Für alle sind die richtigen Spiele dabei.

Kapitel

- Im Wald spielen
- Auf dem Pausenplatz bewegen
- Auf dem Sportplatz wetteifern
- Im, am und mit Wasser agieren
- Im, auf und mit Schnee rumtollen

Medium: Fächer; Format: 8,5 x 18 cm; Auflage: 1; Auflagejahr: 2011; vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden durch Plastikbuchschrabe mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff
Verlag: INGOLDVerlag
Autor: Flavio Serino
ISBN: 978-3-03700-171-4

Art.-Nr. 20.171

Preis CHF* 36.00

*inkl. 2.50% MWSt

PluSport-Fächer

Im Freien mit Handicap – Outdoorfächer PluSport



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

Kapitel

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

Medium: Fächer; Format: 8,5 x 18 cm; Auflage: 1; Auflagejahr: 2017; vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden durch Plastikbuchschrabe mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff.; Herausgeber: PluSport
Autor: Stefan Häusermann
ISBN: 978-3-03700-418-0

Art.-Nr. 20.418

Preis CHF* 36.00

*inkl. 2.50% MWSt



Praxislektion
Bewegen im Freien



burner games

burner PARKOUR



Ein Buch für Lehrpersonen, Parkour-Coaches, Traceure und alle, die direkt mit Parkour starten möchten. Mit diesem Lehrmittel ist es ein Leichtes, eine Lektion zu planen, zu strukturieren und umzusetzen. Erfahrungen in Parkour-Techniken sind dabei nicht notwendig.

Medium: Buch; Format: 14,8 x 21 cm; Seiten: 64; Auflage: 1; Auflagejahr: 2016; vierfarbig illustriert, mit Spiralbindung
Verlag: Hofmann Verlag
Autor: Muriel Sutter
ISBN: 978-3-7780-2961-9

Art.-Nr. 22.780.2961

Preis CHF* 21.90

*inkl. 2.50% MWST

Material

Slackline-Set Elephant®, Outdoor



Das Slackline-Set Elephant® ist optimal für den Einstieg. Dank der geringen Dehnung des Bandes und der 50-mm-Standardratsche ist der Aufbau besonders schnell und komfortabel. Mit den 2 Tree'Skin Baumschonern kann die Slackline zwischen zwei Bäumen angebracht werden. Damit wird die Baumrinde geschützt und die Sklackline sitzt stabil.

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

Gummitwist



In prächtigen Regenbogenfarben kommt der elastische Gummitwist daher. Da gibt es keine Langeweile mehr. Fördert Geschicklichkeit, Rhythmus und Körperbeherrschung. 5 m. Farbe nicht wählbar.

Art.-Nr. 17.91.170165

Preis CHF* 5.50

*inkl. 7.70% MWST

Springseil



Springseil, zweifarbig, aus Polypropylen, 3 m

Art.-Nr. 17.136.4707

Preis CHF* 5.20

*inkl. 7.70% MWST

Koordinationsleiter



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

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

Art.-Nr. 17.155.20

Preis CHF* 60.00

*inkl. 7.70% MWST

Hüpsack, 4er-Set



Sackhüpfen fördert die Koordination, stärkt die Muskeln und macht riesig Spass.

Farben: Rot, Blau, Grün, Gelb; Material: 100% Polyester; Masse: ohne Griffe: 60 x 25,5 x 25,5 cm; Ab 3 Jahren

Art.-Nr. 17.170.075

Preis CHF* 40.10

*inkl. 7.70% MWST

Schwungtuch mit Ziellöchern, 300 cm



Schwungtuch mit Ziellöchern, mit 8 Haltegriffen

Format: 300 cm; Material: Polyesterewebe; Ziellöcher Ø 12 und Ø 19 cm; Ab 3 Jahren

Art.-Nr. 17.170.170

Preis CHF* 62.40

*inkl. 7.70% MWST

Schwungtuch, 360 cm



Schwungtuch, inklusive komfortabler Aufbewahrungstasche. Mit 12 Griffschlaufen.

Format: 360 cm; Material: Polyester; Farbe: Grün

Art.-Nr. 17.170.361

Preis CHF* 63.10

*inkl. 7.70% MWST

Schwungtuch, 610 cm



Schwungtuch, inklusive komfortabler Aufbewahrungstasche. Mit 18 Griffschlaufen.

Format: 610 cm; Material: Polyester; farbig

Art.-Nr. 17.170.023

Preis CHF* 124.00

*inkl. 7.70% MWST

Kooperationsband



Elastisches Kooperationsband für Gemeinschaftsspiele

Format: 500 cm; Material: Latexband mit weichem, regenbogenfarbenen Lycra ummantelt; Waschbar; Belastbar bis 100 kg; Ab 3 Jahren

Art.-Nr. 17.170.262

Preis CHF* 94.30

*inkl. 7.70% MWST

Indiaca



Der Indiaca-Ball animiert Kinder zum aktiven Spiel und Bewegungen. Das ideale Spielgerät für den Pausenhof oder als Abwechslung im Vereinssport. Material: Mit handverlesenen, eingefärbten Truthahnfedern (nachbestellbar Art.-Nr. 17.90.8124) Schlagfläche: 100% Schaumgummi
Inkl. Spielanleitung

Gewicht: 30 g

Art.-Nr. 17.90.8108

Preis CHF* 22.90

*inkl. 7.70% MWST

Indiaca Ersatzfeder



Passend für Indiaca-Ball; aus handverlesenen, eingefärbten Truthahnfedern

Art.-Nr. 17.90.8124

Preis CHF* 13.00

*inkl. 7.70% MWST

Ringwurfspiel



Beim Ringwurfspiel sind Geschick und ein gutes Auge gefragt, um möglichst gut zu punkten.

Inhalt:

- Naturlackiertes Holzkreuz
 - 5 bunte Stäbe
 - 5 Sisal-Wurfringe
 - Inkl. Tragetasche
- Masse: 43x43x22 cm

Art.-Nr. 17.90.9202

Preis CHF* 45.90

*inkl. 7.70% MWST

Ersatzringe für Ringwurfspiel



5 Ersatzringe für Ringwurfspiel (Art.-Nr. 17.90.9202)

- Material: Sisal
 - ø ca. 13 cm
 - 5 Stück im Set
 - Farben: Rot, Blau, Orange, Gelb, Grün
- Durchmesser: 130 mm

Art.-Nr. 17.90.8808

Preis CHF* 22.40

*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.

gelb, ø 102 mm, Höhe 115 mm, 165 g

Art.-Nr. 17.132.0709

Preis CHF* 14.30

*inkl. 7.70% MWST

rosa, ø 102 mm, Höhe 115 mm, 165 g

Art.-Nr. 17.132.0712

Preis CHF* 14.30

*inkl. 7.70% MWST

grün, ø 102 mm, Höhe 115 mm, 165 g

Art.-Nr. 17.132.0711

Preis CHF* 14.30

*inkl. 7.70% MWST

blau, ø 102 mm, Höhe 115 mm, 165 g

Art.-Nr. 17.132.0710

Preis CHF* 14.30

*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* 3.90

*inkl. 7.70% MWST



13. Purzelbaum Tagung

Bewegen, entdecken, lernen –

Am 12. November 2022 fand an der Pädagogischen Hochschule Schwyz in Goldau die 13. Purzelbaum Tagung statt. Diese Ausgabe widmete sich dem Thema «Bewegt die Welt entdecken – Mit Spass und Neugier die Aussenräume nutzen» und bot den rund 400 Teilnehmenden aus Spielgruppen, Kindertagesstätten, Kindergärten und Primarschulen die Gelegenheit, einem spannenden Referat zum Tagesthema zu lauschen und sich an zwei Workshops ihrer Wahl neue Inputs zu holen.

«Kann ganzheitliches Lernen bei Kindern in geschlossenen Räumen erfolgreich sein?», dieser Frage ging das Hauptreferat von Prof. Dr. Dr. Jürgen Kühnis nach. Kühnis ist unter anderem Sportwissenschaftler sowie Dozent für Sportpädagogik und Bildung für nachhaltige Entwicklung an der PH Schwyz. In seinem Referat zeigte er auf, dass für eine ganzheitliche Entwicklung das Lernen in Erfahrungsräumen im Freien zentral ist. «In naturnahen Aussenräumen profitieren die Kinder von vielfältigen Sinneswahrnehmungen und -erfahrungen», erklärte

Kühnis. «Zudem können sie dort ihren grossen Bewegungs-, Spiel- und Entdeckungsdrang ausleben.»

« In naturnahen Aussenräumen profitieren die Kinder von vielfältigen Sinneswahrnehmungen und -erfahrungen. »

Da jedoch eine zunehmende Verlagerung der Lernerfahrungen nach drinnen zu beobachten ist, gehen wichtige Lernorte im Freien verloren. Auch die Forschung zeigt, dass Kinder sich zunehmend von der Natur entfremden und ein weniger ausgebildetes Naturwissen aufweisen. Die Eltern spielen eine zentrale Rolle, um dieser Entwicklung entgegenzuwirken. Aber auch Bildungs- und Betreuungsorganisationen tragen Verantwortung,

Kindern authentische Bewegungs- und Naturerfahrungen zu bieten. Dieser Aufwand lohnt sich: «Kinder, die viel draussen spielen, haben einen respektvolleren Umgang mit der Natur, bewegen sich mehr und spielen vielfältiger. Sie sind zudem sozial interaktiver und verfügen über eine bessere mentale Gesundheit.», bilanziert Kühnis.



Praktische Inputs für einen bewegten, gesunden Unterricht

Nach dem lehrreichen Referat hatten die Teilnehmenden die Gelegenheit, in verschiedenen Workshops neue Ideen für Aktivitäten draussen zu sammeln. Insgesamt wurden 20 Workshops zu den Schwerpunkten Bewegung, psychische Gesundheit und Ernährung angeboten. Im Workshop von Ruth Meyer, Autorin beim INGOLDVerlag, lernten die Teilnehmenden zum Thema «Hüpf- und Spielformen mit dem Gummitwist» abwechslungsreiche Übungen und Organisationsformen kennen, mit denen die Koordination und Kondition spielerisch

ab nach draussen!



gefördert werden. Um den Anwesenden auch nach der Tagung die Möglichkeit zu bieten, Gummitwist als spannende Spiel- und Lernform wiederzuentdecken, erhielten alle zudem ein kleines Giveaway des INGOLDVerlags mit einem Gummitwist und passenden Spielideen.

Eine sportliche Partnerschaft

Die Purzelbaum Tagung wird jährlich von Purzelbaum^{Schweiz} durchgeführt. Die Organisation setzt sich für mehr Bewegung, eine bewusste Ernährung und ressourcenstärkende Angebote im Alltag von Spielgruppen, Kindertagesstätten, Kindergärten und Primarschulen ein. Neben der Purzelbaum Tagung und einer ebenfalls jährlichen Workshopver-

- 1 Im gutgefüllten Auditorium lauschen die Teilnehmenden dem Hauptreferat.
- 2 Ruth Meyer bringt den Teilnehmenden in ihrem Workshop das Gummitwist näher.
- 3 Aussenräume bieten fast unbegrenzte Möglichkeiten für Aktivitäten und Erfahrungen.

« **Aktivitäten draussen wirken sich positiv auf das Wohlbefinden sowie auf die physische und psychische Gesundheit der Kinder und der Lehr- und Betreuungspersonen aus.** »

staltung bietet Purzelbaum^{Schweiz} unter anderem einen praxisnahen Newsletter für Lehr- und Betreuungspersonen der Vorschulstufe und des Zyklus 1 an. Der bewegte Unterricht ist auch eine Kernkompetenz des INGOLDVerlags im Fachbereich Bewegung & Sport. Daher engagieren wir uns aktiv als Partner von Purzelbaum^{Schweiz}. Der natürliche Bewegungsdrang von Kindern ist entscheidend für eine gesunde Entwicklung. Um diesen zu fördern und zu stärken, bauen wir unser Angebot auf der Vorschulstufe und für den Zyklus 1 fort-

laufend aus. Davon konnten sich auch die Teilnehmenden der Purzelbaum Tagung überzeugen. Zwischen den Workshops hatten sie die Gelegenheit, den Stand des INGOLDVerlags zu besuchen und das dort ausgestellte Sortiment im Bereich Bewegung & Sport zu erkunden. Besonders das Ideenkartenset «Unsere Bewegungslandschaft» und verschiedene Sportgeräte für Geschicklichkeit und Koordination stiessen auf grosses Interesse.

2023 gastiert Purzelbaum im Aargau

Die Verantwortlichen der Purzelbaum Tagung ziehen nach der Veranstaltung eine positive Bilanz und zeigen sich zufrieden mit dem Tagungsthema. «Die hohe Zahl der Teilnehmenden zeigt das grosse Interesse am Thema. Aktivitäten draussen wirken sich positiv auf das Wohlbefinden sowie auf die physische und psychische Gesundheit der Kinder und der Lehr- und Betreuungspersonen aus», bestätigt Michaela Sciuk, Fachexpertin und Leiterin von Purzelbaum^{Schweiz}. Sie gibt zugleich das Datum für die nächste Tagung bekannt: «Die 14. Purzelbaum Tagung findet am 11. November 2023 an der FHNW in Brugg-Windisch in Zusammenarbeit mit den Nordwestschweizer Kantonen und der FHNW statt.»

Bewegung & Sport Musik, Bewegung, Tanzen

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

Musik, Bewegung, Tanzen

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

Medium: Fächer; Format: 8,5 x 18 cm; Auflage: 1; Auflagejahr: 2008; vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden durch Plastikbuchschrabe mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff
Verlag: INGOLDVerlag
Autor: Jürg Lanfranconi; Andreas Rüber
ISBN: 978-3-03700-128-8

Art.-Nr. 20.128

Preis CHF* 36.00

*inkl. 2.50% MWST



Musik und Rhythmus



Am Puls des Lebens: Der Herzschlag ist der «Urpuls», der uns immer begleitet. Stimmungen verändern den Puls. Musik ist ebenfalls pulsartig. 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

Medium: Fächer; Format: 8,5 x 18 cm; Auflage: 1; Auflagejahr: 2008; vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden durch Plastikbuchschrabe mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff
Verlag: INGOLDVerlag
Autor: Jürg Lanfranconi; Andreas Rüber
ISBN: 978-3-03700-130-1

Art.-Nr. 20.130

Preis CHF* 36.00

*inkl. 2.50% MWST

Regenbogen Schwungband, 3er-Set



Schwungband in Regenbogenfarben

Format: 200 cm; Material: Taftband am Kunststoffstab; Ab 3 Jahren

Art.-Nr. 17.130.139

Preis CHF* 9.70

*inkl. 7.70% MWST

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 Vorbereitungs-möglichkeiten in der Hand.

Medium: DVD; Auflage: 1; Auflagejahr: 2008; in Jewelbox
Verlag: INGOLDVerlag
Autor: Jürg Lanfranconi; Andreas Rüber
ISBN: 978-3-03700-129-5

Art.-Nr. 20.129

Preis CHF* 39.15

*inkl. 7.70% MWST

Bewegungsspiele mit Musik



Fünfzehn Bewegungsspiele motivieren die Kinder, auf die Reize der Musik eine Antwort zu geben. Die Musikstücke sind klar und einfach strukturiert, lassen für Ideen im Unterricht einen grossen Spielraum offen und ermöglichen spontane Bewegungsergebnisse.

Medium: Audio-CD; Auflage: 3; Auflagejahr: 2007; Spielzeit 40 min; Herausgeber: ASEP/SVSS
Verlag: INGOLDVerlag
Autor: Fred Greder
ISBN: 978-3-03700-019-9

Art.-Nr. 20.019.8

Preis CHF* 31.30

*inkl. 7.70% MWST

Da tanzt der Bär



Tanzen macht glücklich und fördert ganzheitlich! Das Kartenset mit Einbezug unterschiedlicher Tiere macht wichtige Bewegungsmuster und Fortbewegungsformen bei kleinen Kindern erfahrbar und vermittelt die Basis der tänzerischen Kompetenzen für den Zyklus 1.

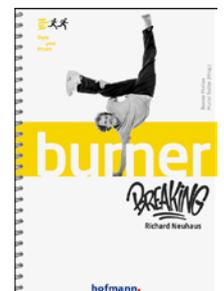
Medium: Kartenset; Auflage: 1; Auflagejahr: 2021
Autor: Tamara Gassner
ISBN: 978-3-033-08620-3

Art.-Nr. 22.8620

Preis CHF* 49.00

*inkl. 2.50% MWST

burner breaking



Dieses Buch vom Tänzer und Instruktor der legendären LordZ Dance Academy bietet die ganze Palette von Breaking – von einfachen Grundsritten 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 die Bewegungsabfolgen.

Medium: Buch; Format: 14,8 x 21 cm; Seiten: 80; Auflage: 1; Auflagejahr: 2020; vierfarbig illustriert, mit Spiralbindung
Verlag: Hofmann Verlag
Autor: Richard Neuhaus
ISBN: 978-3-7780-4011-9

Art.-Nr. 22.780.4011

Preis CHF* 21.90

*inkl. 2.50% MWST

Bewegung & Sport Yoga, Kämpfen

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

Yoga

Yogi-Memo



Yoga-Memo mit 36 Karten, Illustrationen von 18 Yoga-Posen. Für Kinder ab 3 Jahren geeignet.

Art.-Nr. 17.149.9501

Preis CHF* 13.80

*inkl. 7.70% MWST

Yogi-Würfel



Holzwürfel mit Yoga-Posen. Für Kinder ab 5 Jahren geeignet.

Inhalt: 4 Holzwürfel; Format: 3 x 3 cm

Art.-Nr. 17.149.9504

Preis CHF* 16.60

*inkl. 7.70% MWST

Massageball



Mit Luft gefüllter Noppenball zum Massieren. Material: PVC phthalatfrei; Masse: Ø 8 cm

Art.-Nr. 17.003.307

Preis CHF* 6.50

*inkl. 7.70% MWST

Massagerolle



Massagerolle für Reflexzonenmassagen, Greifübungen und für die Entspannungstherapie. Besonders geeignet für Kinderhände.

Format: 5 x 11 cm; Material: PVC

Art.-Nr. 17.003.310

Preis CHF* 4.40

*inkl. 7.70% MWST

KreativStein, 9er-Set



Die stabilen und trotzdem federleichten KreativSteine bieten unzählige Bewegungs- und Spielmöglichkeiten. Inhalt: 6 x KreativStein, 3 x VerwandlungsStein. Material: EPP (expandiertes Polypropylen), 100 % recycelbar. Masse: KreativStein 27x20x11 cm, VerwandlungsStein 27x20x8 cm. Ab 2 Jahre; Belastbar bis max. 180 kg.

Art.-Nr. 17.120.738

Preis CHF* 216.00

*inkl. 7.70% MWST

Kämpfen

Faires Kämpfen - eine Herausforderung



Die Autorinnen versuchen, 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.

Medium: Buch; Format: 21 x 29,7 cm; Seiten: 64; Auflage: 1; Auflagejahr: 1999; schwarz-weiß illustriert, geheftet. Verlag: SVSS. Autor: Bettina Sigg, Zaira Teuber-Gioiella. ISBN: 978-3-03700-037-3

Art.-Nr. 17.006

Preis CHF* 30.75

*inkl. 2.50% MWST

Gymnastikmatte



Die perfekte Unterlage für sportliche Betätigung – Gymnastik, Entspannungsübungen, Springen, Tanzen und vieles mehr! Die Dicke der Matte bietet hohen Schutz während Übungen oder Spiele ausgeführt werden. Klettverschlüsse an den schmalen Seiten der Matten ermöglichen sämtliche Verbindungen von mehreren Matten. Zur Reinigung einfach feucht abwischen.

Format: 120 x 60 x 5 cm; Material: Abnehmbarer Polyesterbezug, Schaumstoff; Farbe: Blau

Art.-Nr. 17.280.300

Preis CHF* 146.00

*inkl. 7.70% MWST



Bewegung & Sport

Koordinative Fähigkeiten

Bestellen Sie bequem in unserem E-Shop!
www.ingoldverlag.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.



Praxislektion
 Koordinative Fähigkeiten

Niveaufächer

Koordinative Fähigkeiten – Bewegungssteuerung Basics



Im Fächer Basics liegt der Fokus darauf, koordinative Erfahrungen zu sammeln. 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» finden sich 3 Parcours (einfach, mittel, schwierig) im Sinne einer formativen Beurteilung und Standortbestimmung.

Kapitel

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

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

Art.-Nr. 20.434

Preis CHF* **36.00**

*inkl. 2.50% MWSt

Koordinative Fähigkeiten – Bewegungssteuerung Elements



Im Fächer Elements liegt der Fokus darauf, koordinative Herausforderungen zu meistern. Analog zum Fächer Basics wird in den ersten 5 Kapiteln auf jeweils eine Fähigkeit fokussiert. Im letzten Kapitel «Koordinieren» finden sich 3 Parcours (einfach, mittel, schwierig) im Sinne einer formativen Beurteilung und Standortbestimmung.

Kapitel

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

Medium: Fächer; Format: 8,5 x 18 cm; Auflage: 1; Auflagejahr: 2018; vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden mit Plastikbuchschaube mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff
 Verlag: INGOLDVerlag
 Autor: Flavio Serino, Marc Bussmann, Jan Fischer
 ISBN: 978-3-03700-435-7

Art.-Nr. 20.435

Preis CHF* **36.00**

*inkl. 2.50% MWSt



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

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.

Purzelbaum Workshop, PH Luzern

Luzern, 18. März 2023

Frühlingsweiterbildung, LVSS

Luzern, 29. April 2023

Tagung «Bewegter Unterricht», PH Bern

Bern, 13. Mai 2023

Schulkongress, Bewegung & Sport, SVSS

Magglingen, 27.–29. Oktober 2023

Purzelbaum-Tagung, FHNW

Brugg-Windisch, 11. November 2023

Forum für Sport, BVSS

Bern, 11. November 2023



Kontakt

Mirjam Aschwanden
Leiterin Fachbereich Bewegung & Sport
mirjam.aschwanden@ingoldverlag.ch
+41 62 956 1033

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

11

11.1: Übung 11 in den folgenden Kombinationen			
	Wn	Wb	Ws
HF			
HK			
HO			

11.2: Übung 11 in der angegebenen Wiederholungsanzahl (eingestellt bei Wn und HF)

	2x	3x	4x	5x

11.3: Konjugiere die Verben. Sage bei jedem Sprung ein Wort: «ich springe, du springst, er springt, wir springen, ihr springt, sie springen».

	HF	Wn
Geschafft am		

21

21.2: Übung 21 in einem Durchgang (ohne Fehler) 10x

Geschafft am

21.3: Übung 21 in einem Durchgang (ohne Fehler) 20x

Geschafft am

21.4: Übung 21 in einem Durchgang (ohne Fehler) 40x

Geschafft am

21.5: Übung 21: Person A sagt die Grundform 1 (Infinitiv) eines Verbes. Person B sagt dazu die Grundform 2 (Partizip) und wieder die Grundform 1 eines anderen Verbes. Z. B. singen (A), gesungen (B), tanzen (B), getanzt (A)...

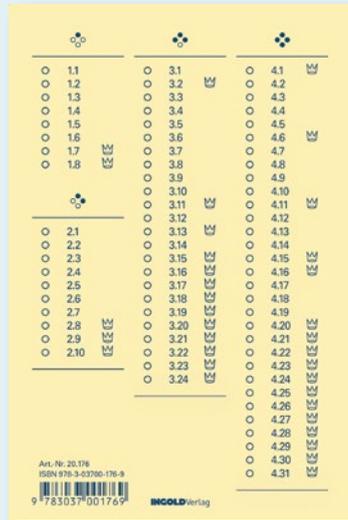
Geschafft am

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.



Lernkontrolle

Im persönlichen Lernheft dokumentiert jede Schülerin und jeder Schüler den eigenen Lernfortschritt. Auf der Rückseite des Lernheftes können die absolvierten Übungen auf dem Kontrollblatt abgehakt werden.



Bewegungspausen

Heft, 48 Seiten, 12,5 x 19 cm, drahtgeheftet
Autor: Martin Graber

INGOLDVerlag

Jonglieren: Art.-Nr. 20.176

Seilspringen: Art.-Nr. 20.485

Gummitwisten: Art.-Nr. 20.524

Preis je CHF 12.50



Martin Graber ist der Autor der Lehrmittelreihe, Dozent an der PH Luzern und unterrichtet Sport auf der Sekundarstufe II. Als ausgebildeter Primarlehrer engagiert er sich in verschiedenen Schulprojekten für die Bewegungsfreundliche Schule.



Sets

Jedes Lernheft wird in unterschiedlichen Sets angeboten: für die ganze Klasse im «10er-Set» oder im «25er-Set mit Stempel»; «Mein Set» enthält das Lernheft mit dem entsprechenden Material in einer attraktiven Verpackung.



Stempel

Eine witzige Figur erhöht die Motivation – der Belobigungsstempel animiert die Schülerinnen und Schüler, einen Lernschritt abzuschliessen.



Material

Passendes Material ergänzt jedes Lernheft: Bälle, Tücher, Springseile und Gummitwists – und schon steht den Bewegungspausen nichts mehr im Weg.

**Bewegungspausen
Jonglieren
Seilspringen
Gummitwisten**

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

Jonglieren

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 die Lernenden verständlich dargestellt. Fotos zeigen den Ablauf und jede Übung ist im Text erklärt. Die Rückseite des Heftes ist als übersichtliche Lernstand-Kontrolle gestaltet.

Medium: Heft; Format: 12,5 x 19 cm; Seiten: 48;
Auflage: 4; Auflagejahr: 2021; geheftet
Verlag: INGOLDVerlag
Autor: Martin Graber
ISBN: 978-3-03700-176-9

Art.-Nr. 20.176

Preis CHF* **12.50**
*inkl. 2.50% MWSt

**Jonglieren –
Lernheft 10er-Set**

Das Lernheft im Halbklassensatz: Als Projekt für ein Quartal oder länger eignet sich Jonglieren bestens.

Medium: Heft; Format: 12,5 x 19 cm; Seiten: 48;
Auflage: 4; Auflagejahr: 2019; Set mit 10 Lernheften
Verlag: INGOLDVerlag
Autor: Martin Graber
ISBN: 978-3-03700-177-6

Art.-Nr. 20.177

Preis CHF* **55.00**
*inkl. 2.50% MWSt

**Jonglieren –
Lernheft 25er-Set
mit Stempel**

Das Lernheft im Klassensatz inkl. Motivstempel, der sich bestens als Motivationshilfe eignet.

Medium: Heft; Format: 12,5 x 19 cm; Seiten: 48;
Auflage: 4; Auflagejahr: 2019; Set mit 25 Lernheften
und 1 Stempel
Verlag: INGOLDVerlag
Autor: Martin Graber
ISBN: 978-3-03700-178-3

Art.-Nr. 20.178

Preis CHF* **155.00**
*inkl. 2.50% MWSt

Mein Jonglierset



Das Set enthält das Lernheft «Jonglieren» und drei hochwertige Jonglierbälle. Dank der attraktiven Verpackung eignet sich dieses Set hervorragend als Geschenk, als Preis, als Anreiz für Bewegungspausen oder das Lernen in Bewegung.

Set mit 1 Lernheft, 3 Bällen in Kunststoffbox
ISBN: 978-3-03700-179-0

Art.-Nr. 20.179

Preis CHF* **38.00**
*inkl. 7.70% MWSt

Jonglieren – Motivstempel



Der Belobigungsstempel animiert die Schülerinnen und Schüler, einen Lernschritt abzuschliessen, damit ihnen das lustige Motiv aus dem Lernheft entgegenlacht.

ø 2 cm, selbstfärbend

Art.-Nr. 17.133.49025

Preis CHF* **39.90**
*inkl. 7.70% MWSt

Material

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. In den Farben Rot, Grün, Blau und Gelb erhältlich.

ø 62 mm, rot; Gewicht: 110 g

Art.-Nr. 17.132.01101.1

Preis CHF* **9.40**

*inkl. 7.70% MWSt

ø 62 mm, blau; Gewicht: 110 g

Art.-Nr. 17.132.01101.2

Preis CHF* **9.40**

*inkl. 7.70% MWSt

ø 62 mm, gelb; Gewicht: 110 g

Art.-Nr. 17.132.01101.3

Preis CHF* **9.40**

*inkl. 7.70% MWSt

ø 62 mm, grün; Gewicht: 110 g

Art.-Nr. 17.132.01101.4

Preis CHF* **9.40**

*inkl. 7.70% MWSt

Jongliertücher – 3er-Set



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

Länge: 400 mm; Breite: 400 mm

Art.-Nr. 17.132.01562

Preis CHF* **7.30**

*inkl. 7.70% MWSt

Ballbox



Rohrpost - edel verpackt. Die Plastikbox ist der Behälter für die Bewegungspausen-Sets mit Lernheft und zugehörigem Material. Die Verpackung kann aber auch für andere Zwecke verwendet werden.

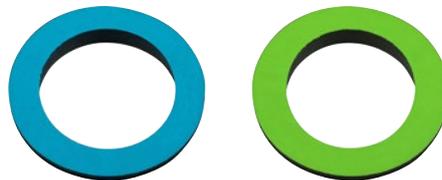
Kunststoffbox

Art.-Nr. 17.132.01102

Preis CHF* **6.20**

*inkl. 7.70% MWSt

Neoflitzer Wurftring grün/türkis



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, Höhe 2 cm

Art.-Nr. 17.149.01.007

Preis CHF* **19.60**

*inkl. 7.70% MWSt

Kick-Ball



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

ø 5 cm; Gewicht ca. 50 g

Art.-Nr. 17.90.99506

Preis CHF* **3.90**

*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 Handstäben laufen und springen zu lassen und wieder sicher aufzunehmen. Fördert die Koordination.

gelb, ø 102 mm, Höhe 115 mm, 165 g

Art.-Nr. 17.132.0709

Preis CHF* **14.30**

*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* **3.90**

*inkl. 7.70% MWSt

Seilspringen

Seilspringen – Lernheft



Die Schüler:innen erlernen anhand von Illustrationen und Texten das Seilspringen. Die Lernenden werden im individuellen Tempo vom einfachen Grundsprung bis zu koordinativ anspruchsvollen Abfolgen durch das Lernheft geführt. Paarübungen ergänzen das Repertoire. Neben der koordinativen und konditionellen Herausforderung werden zusätzlich kognitive Aufgaben gestellt. Die Rückseite des Heftes dient zur Kontrolle des persönlichen Lernstand

Medium: Heft; Format: 12,5 x 19 cm; Seiten: 48; Illustrator: Alessandra Brunner; Auflage: 1; Auflagejahr: 2019

Verlag: INGOLDVerlag
Autor: Martin Graber
ISBN: 978-3-03700-485-2

Art.-Nr. 20.485

Preis CHF* **12.50**

*inkl. 2.50% MWSt

Seilspringen – Lernheft 10er-Set

Das Lernheft im Halbklassensatz: Als Projekt für ein Quartal oder länger eignet sich Seilspringen bestens.

Medium: Heft; Format: 12,5 x 19 cm; Seiten: 48; Illustrator: Alessandra Brunner; Auflage: 1; Auflagejahr: 2019; Set mit 10 Lernheften

Verlag: INGOLDVerlag
Autor: Martin Graber
ISBN: 978-3-03700-486-9

Art.-Nr. 20.486

Preis CHF* **55.00**

*inkl. 2.50% MWSt

Seilspringen – Lernheft 25er-Set mit Stempel

Das Lernheft im Klassensatz inkl. Motivstempel, der sich bestens als Motivationshilfe eignet.

Medium: Heft; Format: 12,5 x 19 cm; Seiten: 48; Illustrator: Alessandra Brunner; Auflage: 1; Auflagejahr: 2019; Set mit 25 Lernheften und 1 Stempel

Verlag: INGOLDVerlag
Autor: Martin Graber
ISBN: 978-3-03700-487-6

Art.-Nr. 20.487

Preis CHF* **155.00**

*inkl. 2.50% 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 individuell gestaltet werden und eignet sich auch hervorragend als Geschenk.

Set mit 1 Lernheft, 1 Springseil in Kunststoffbox
Verlag: INGOLDVerlag
ISBN: 978-3-03700-488-3

Art.-Nr. 20.488

Preis CHF* **27.00**

*inkl. 7.70% 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, selbstfärbend

Art.-Nr. 17.133.6025.1

Preis CHF* **39.90**

*inkl. 7.70% MWSt

Material

Springseil



Springseil 2-farbig, aus Polypropylen, 3 m

Art.-Nr. 17.136.4707

Preis CHF* **5.20**

*inkl. 7.70% MWSt

Springseil am Meter



Springseil rot, aus Polypropylen,
Preis pro Meter

Art.-Nr. 17.136.470801

Preis CHF* **2.80**

*inkl. 7.70% MWSt

Speed Rope



Springseil für Ropeskipping, aus Polyurethan, Seillänge individuell einstellbar, max. 270 cm.

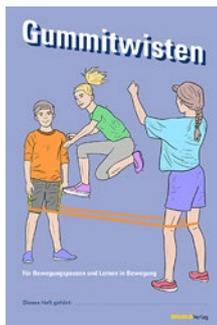
Art.-Nr. 17.136.9120

Preis CHF* **4.50**

*inkl. 7.70% MWSt

Gummitwisten

Gummitwisten – Lernheft



Im Lernheft werden 23 Hüpfkombinationen in Grafiken 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 befindet sich eine Lernkontrolle, um den Fortschritt zu dokumentieren.

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

Art.-Nr. 20.524

Preis CHF* 12.50

*inkl. 2.50% MWST

Gummitwisten – Lernheft 10er-Set

Das Lernheft im Halbklassensatz: Als Projekt für ein Quartal oder länger eignet sich Gummitwisten bestens.

Medium: Heft; Format: 12,5 x 19 cm; Seiten: 48; Illustrator: Alessandra Brunner; Auflage: 1; Auflagejahr: 2021; Set mit 10 Lernheften
Verlag: INGOLDVerlag
Autor: Martin Graber
ISBN: 978-3-03700-525-5

Art.-Nr. 20.525

Preis CHF* 55.00

*inkl. 2.50% MWST

Gummitwisten – Lernheft 25er-Set mit Stempel

Das Lernheft im Klassensatz inkl. Motivstempel, der sich bestens als Motivationshilfe eignet.

Medium: Heft; Format: 12,5 x 19 cm; Seiten: 48; Illustrator: Alessandra Brunner; Auflage: 1; Auflagejahr: 2021; Set mit 25 Lernheften und 1 Stempel
Verlag: INGOLDVerlag
Autor: Martin Graber
ISBN: 978-3-03700-526-2

Art.-Nr. 20.526

Preis CHF* 155.00

*inkl. 2.50% 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.

Set mit 1 Lernheft, 1 Gummitwist in Kunststoffbox
Verlag: INGOLDVerlag
ISBN: 978-3-03700-527-9

Art.-Nr. 20.527

Preis CHF* 24.60

*inkl. 7.70% 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, selbstfärbend

Art.-Nr. 17.133.6025.2

Preis CHF* 39.90

*inkl. 7.70% MWST

Material

Gummitwist



In prächtigen Regenbogenfarben kommt der elastische Gummitwist daher. Da gibt es keine Langeweile mehr. Fördert Geschicklichkeit, Rhythmus und Körperbeherrschung. 5 m. Farbe nicht wählbar.

Art.-Nr. 17.91.170165

Preis CHF* 5.50

*inkl. 7.70% MWST



bewegen & lernen

Lernen in Bewegung (Mehr) Bewegung in die Schule

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

bewegen & lernen

Eine Aufgabe muss nicht immer sitzend am Pult bearbeitet werden. Warum nicht einmal auf Rollen balancierend einen Text lesen oder mit Tüchern jonglieren und dazu eine Rechenaufgabe lösen? Lernen in Bewegung fördert das Konzentrationsvermögen und eine gesunde Körperhaltung, schärft die Sinne und hilft, gute schulische Leistung zu erzielen. Unsere Lehrmittel bieten praktische Inputs, wie Lernen in Bewegung erfolgreich in den täglichen Unterricht eingebaut werden kann.

Lernen in Bewegung

Lernen in Bewegung – Themenfächer



Der Fächer liefert Rezepte, wie Lernen in Bewegung in den täglichen Unterricht erfolgreich eingebaut werden kann. Auf jeder Karte finden sich Informationen zu geeigneten Lerninhalten, die mit der geschilderten Bewegung verknüpft werden können. Vor dem Verknüpfen von Bewegung und Lerninhalt müssen die motorischen Fertigkeiten aufgebaut werden. 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

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

Art.-Nr. 20.114

Preis CHF* **36.00**

*inkl. 2.50% MWSt



Praxislektion
Bewegung in die Schule

Lernen in Bewegung – DVD



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

Medium: DVD; Auflage: 1; Auflagejahr: 2007
Verlag: 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 liefert Rezepte, wie Lernen in Bewegung erfolgreich im Unterricht eingebaut werden kann. Die DVD zeigt eine Musterlektion und Übungssequenzen.

Medium: Fächer + DVD; Auflage: 2; Auflagejahr: 2020; 1 Fächer Lernen in Bewegung und 1 DVD in Folie eingeschweisst
Verlag: INGOLDVerlag
ISBN: 978-3-03700-115-8

Art.-Nr. 20.115

Preis CHF* **60.70**

*inkl. 7.70% MWSt

Bewegung in die Schule

Bewegung in die Schule



Diese Ideenkiste bringt Bewegung in die Schule! Auf 160 Karten, eingeteilt in acht Kapitel, präsentiert Patrick Fust sein Best-of von Ideen für regelmässige Bewegungs- und Entspannungssequenzen sowie bewegtes Lernen 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 sind praxiserprobt, bewährt und eignen sich für alle Stufen von der 1. bis zur 9. Klasse.

Inhalt: 160 Ideenkarten, 8 Registerkarten, Begleitheft

Kapitel

- Gesellschaftsspiele
- Geschicklichkeitsspiele
- Konzentrationsspiele
- Schauspiele
- Fantasienspiele
- Kunststücke
- Beruhigungsübungen
- Lernideen

Format: 23,4 x 12,8 x 16 cm; Illustrator: Leo Kühne; Auflage: 3; Auflagejahr: 2021
Verlag: INGOLDVerlag
Autor: Patrick Fust
ISBN: 978-3-03700-296-4

Art.-Nr. 20.296

Preis CHF*

125.00

*inkl. 7.70% MWSt

Mehr Bewegung in die Schule



Diese Ideenmappe bringt mehr Bewegung in die Schule! Auf 42 Karten präsentiert Patrick Fust variantenreiche Lernpositionen, Mobilisierungsübungen und Formen für das bewegte Lernen im Schulzimmer. Jedes der drei Kapitel verfügt über 1 Begleitkarte und 14 Ideenkarten, die Sie vielfältig einsetzen können. Führen Sie die Ideen in der Klasse ein und machen Sie die Varianten auf dem entsprechenden Plakat sichtbar. Die verschiedenen Formen können dann von den Schülerinnen und Schülern alleine durchgeführt werden – auch zu Hause und später im Beruf.

Inhalt: 42 Ideenkarten, 6 Begleitkarten, 3 Plakate

Kapitel

- sich flexibel positionieren
- sich aktiv lockern
- sich lernend bewegen

Format: 23,2 x 15,5 x 2,7 cm; Auflage: 1; Auflagejahr: 2020; Mappe, 48 Karten, 3 Plakate
Verlag: INGOLDVerlag
Autor: Patrick Fust
ISBN: 978-3-03700-512-5

Art.-Nr. 20.512

Preis CHF*

75.00

*inkl. 7.70% MWSt



Bewegung in die Schule – Bundle



Die Kiste «Bewegung in die Schule» und die Mappe «Mehr Bewegung in die Schule» sind zu einem Spezialangebot vereint. Diese Kombination von Patrick Fust bringt mehr Bewegung in die Schule! Während es in der Ideenmappe um Formen geht, die von den Schülerinnen und Schülern nach einer Einführung individuell gewählt werden können, sind in der Ideenkiste Aufgaben zu finden, die normalerweise in der Gruppe durchgeführt werden. Sämtliche Spiel- und Übungsformen sind praxiserprobt, bewährt und eignen sich für alle Stufen von der 1. bis zur 9. Klasse.

Auflage: 1; Auflagejahr: 2020;
Bundle mit Box und Mappe
Verlag: INGOLDVerlag
Autor: Patrick Fust
ISBN: 978-3-03700-530-9

Art.-Nr. 20.530

Preis CHF*

180.00

*inkl. 7.70% MWSt

Bewegungswürfel



Die Bewegungswürfel bieten Gelegenheit für auflockernde Bewegungsspiele für zwischendurch. Auf den 9 x 6 Würfelseiten sind vielfältige Übungen für den ganzen Körper sowie Joker aufgedruckt. Auf 3 Würfeln sind zudem Zahlen für die Anzahl der Wiederholungen notiert. So kommen die Kinder ganz ohne zusätzliche Hilfsmittel in Bewegung - ideal zur Auflockerung im Unterricht, denn Bewegung steigert die Konzentration und fördert die motorischen Fähigkeiten und die Sozialkompetenz.

Inhalt: 12 Würfel; Inkl. Kartonbox mit Magnetverschluss und Anleitung. Material: Kunststoff, Karton; Ab 3 Jahren; Breite: 20 x 20 x 20 mm

Art.-Nr. 17.120.756

Preis CHF*

14.30

*inkl. 7.70% MWSt

«Gemeinsame Bewegung ruft

Die beiden beliebten Lehrmittel «Bewegung in die Schule» und «Mehr Bewegung in die Schule» (siehe S. 6) liefern praxiserprobte und lustvolle Ideen für die bewegte Schule. Autor Patrick Fust verrät im Interview, wie er die Inhalte in seinen Schulalltag einbaut, und gibt hilfreiche Tipps für Lehrpersonen, die mehr Bewegung in ihren Unterricht bringen wollen.

Patrick, du bist auf der Stufe Zyklus 3 als Lehrer tätig. Setzt du die Inhalte deiner Lehrmittel auch im Klassenzimmer um?

Patrick Fust: Ja, klar. Die Bewegungs-ideen sind für mich seit vielen Jahren kein Projekt mehr, sondern ein Prinzip, weil sie so stark in meinen Schulalltag integriert sind. Wenn ich meinen Unterricht plane, ist in jeder Stunde auch die Bewegung mitgedacht.

Hast du ein Beispiel?

Patrick Fust: Von meinem Klassenzimmer aus sieht man den Säntis. So kam mir die Idee, den Berg mit meiner Klasse imaginär zu besteigen. Ich habe die Luftliniendistanz und den Höhenunterschied bis zum Gipfel ausgerechnet und auf einem Plakat visualisiert. In der Klasse haben wir diesen Höhenweg anschliessend gehend, seilspringend und Treppen steigend zurückgelegt. Meine Klasse hatte Spass am gemeinsamen Vorhaben und mit einem Ausflug in die Treppenstadt St. Gallen haben wir uns schliesslich fürs Erreichen des Ziels belohnt.

Warum hast du dich entschieden, aus deinen Bewegungsideen ein Lehrmittel zu machen?

Patrick Fust: 2005 wurde das Jahr des Sports ausgerufen und ich machte beim neuen Programm «Schule bewegt» mit. Ich habe mir daraufhin viele Spielbücher gekauft und im Internet geforscht, um einfache und lustvolle Bewegungsideen für den Unterricht zu entwickeln. Während der Recherche stellte ich fest, dass ein fundiertes Lehrmittel, welches über Jahre hinweg und abwechslungs-



reich eingesetzt werden kann, sehr praktisch wäre. Da ich kein solches fand, habe ich mich entschlossen, mein eigenes Lehrmittel zu entwickeln.

Wie bist du dazu vorgegangen?

Patrick Fust: Ich habe die von mir weiterentwickelten Spielideen zuerst mit Lernenden in der Oberstufe, dann auch in der Mittel- und Unterstufe sowie teilweise im Kindergarten ausprobiert und von den Klassen bewerten lassen. Früh haben mich Spiele und Übungen, die auf allen Stufen funktionieren, am meisten fasziniert. Durch eine engagierte Vermittlerin kam dann die Zusammenarbeit mit dem INGOLDVerlag zustande. So begann ein spannender und erfolgreicher Prozess bis hin zu den fertigen Lehrmitteln.

«**Deshalb mein Tipp an Lehrpersonen: Legt euch ein Ziel fest, ihr könnt ruhig klein anfangen, aber bleibt dran.**»

Wieso gehören deine Lehrmittel in jedes Klassenzimmer?

Patrick Fust: «Bewegung in die Schule» und «Mehr Bewegung in die Schule» bieten ideale Möglichkeiten, um einfach und lustvoll Bewegung in den Unterricht

positive Emotionen hervor»

zu bringen. Man kann die Lehrmittel spontan hervorholen und eine Idee umsetzen, ohne vorher den langen Prozess der Auswahl und Erprobung durchmachen zu müssen. Die Ideen sind getestet und dadurch verlässlich. Ein grosser Vorteil der Box und der Mappe ist auch ihre physische Form und ihre stete Präsenz im Klassenzimmer. Denn die grösste Herausforderung bei der Umsetzung des bewegten Unterrichts ist meiner Erfahrung nach die Verbindlichkeit. Deshalb mein Tipp an Lehrpersonen: Legt euch ein Ziel fest, ihr könnt ruhig klein anfangen, aber bleibt dran. Und teilt dieses der Klasse mit, die Schülerinnen und Schüler werden euch bestimmt kontrollieren und daran erinnern. Mit der Zeit ist die Integration von Bewegung dann automatisiert.



2

Du gibst auch Kurse zum Thema. Für wen eignet sich das Angebot?

Patrick Fust: Hauptsächlich für Lehrpersonen und Eltern von Kindern und Jugendlichen aller Volksschulstufen. Ich kann mir keinen besseren Inhalt für Kurse vorstellen als Bewegung. Die Leute werden sofort aktiviert und sind präsent. Die gemeinsame Bewegung und das gemeinsame Lachen rufen positive Emotionen hervor. Das entspricht auch einem meiner Ziele: Ich möchte Bewegung mit positiven Gefühlen verknüpfen, Bewegung soll Spass machen.

« **Ab und zu braucht es neue Impulse, damit wir wach und fit bleiben. Bewegung bringt's!** »

Welches Feedback erhältst du zu den Lehrmitteln?

Patrick Fust: Ich habe bisher ausschliesslich positive und begeisterte Rückmeldungen bekommen. Der Mehrwert der Lehrmittel wird erkannt, auch oder gerade wegen der heutigen Zeit, in der vieles digital abläuft. Besonders an meinen Kursen bekomme ich oft die Rückmeldung, dass mein Enthusiasmus für das Thema spürbar sei. Ich habe tatsächlich immer noch das gleiche Herzblut wie damals, als ich angefangen habe, weil mir das Aus- und Vorleben meiner Bewegungs- und Spielfreude grossen Spass macht. Daher auch mein Rat an Lehrpersonen, die mehr Bewegung in ihren Unterricht bringen wollen: Wählt Ideen aus, die euch selber gefallen. Ihr seid dadurch motivierter, das spüren auch eure Lernenden und die Begeisterung schwappt auf sie über.

Wendest du die Aufgaben aus den Lehrmitteln auch in deinem Alltag an?

Patrick Fust: Ja, Gruppenspiele lassen sich natürlich auch in der Familie oder mit Gästen jederzeit durchführen und machen Spass. Alleine setze ich Bewegung immer wieder auch koordinativ in Verbindung mit alltäglichen Routinearbeiten ein (z. B. Balancieren beim Zusammenfalten der Wäsche). Das bietet mir Abwechslung und ist gut fürs Gehirn. Ich finde es wichtig, neue Herausforderungen zu suchen und die eigene Komfortzone immer wieder zu verlassen. Routine ist nichts Schlechtes, wir brauchen sie, um Aufgaben effizient erledigen zu können. Aber ab und zu braucht es neue Impulse, damit wir wach und fit bleiben. Bewegung bringt's!

- 1 Bewegungspause an der Purzelbaum-Tagung 2021
- 2 Patrick Fust in Bewegung



Blitzreaktion

2–3 Kinder stehen der Erzählerin auf einer Linie gegenüber, dazwischen liegen kleine Gegenstände (zwei weniger als die Gesamtgruppenszahl). Die Erzählerin berichtet über etwas und streut irgendwann einen Fehler ein. Sobald die Zuhörer den Fehler erkennen, schnappen sie sich möglichst schnell einen Gegenstand. Wer keinen erwischt, erzählt weiter.

Ziel

Den Lerninhalt lustvoll festigen

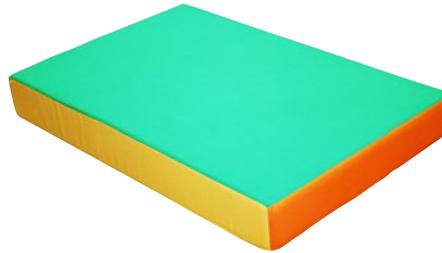
«Bewegung in die Schule»
→ Kapitel «Lernideen», Karte 156

bewegen & lernen
hüpfen & rhythmisieren
sitzen & stabilisieren

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

hüpfen & rhythmisieren

Hüpfpolster



Das 113 x 75 cm grosse Hüpfpolster erzeugt mit seinem Federkern einen trampolinartigen Hüpfeffekt. Das 17 cm hohe Polster ist rundherum mit farbigem, robustem Möbelstoff bezogen. Der Boden ist aus rutschfestem Turnmattenstoff. In der Matratze befinden sich 90 Bonellfederkerne, aus dem Bezugsstoff aus Baumwolle kann die Luft einfach entweichen.

Format: 113 x 75 x 17 cm; Material: Federkern mit Polyesterfilz-Abdeckung, mit Schaumstoff ummantelt, FCKW-frei verklebt, Bezug: Baumwoll-Möbelstoff; Belastbar bis max. 70 kg

Art.-Nr. 17.110.197

Preis CHF* **361.00**

*inkl. 7.70% MWSt

Springseil



Springseil 2-farbig, aus Polypropylen, 3 m

Art.-Nr. 17.136.4707

Preis CHF* **5.20**

*inkl. 7.70% MWSt

Speed Rope



Springseil für Ropeskipping, aus Polyurethan, Seillänge individuell einstellbar, max. 270 cm.

Art.-Nr. 17.136.9120

Preis CHF* **4.50**

*inkl. 7.70% MWSt

Gummitwist



In prächtigen Regenbogenfarben kommt der elastische Gummitwist daher. Da gibt es keine Langeweile mehr. Fördert Geschicklichkeit, Rhythmus und Körperbeherrschung. 5 m. Farbe nicht wählbar.

Art.-Nr. 17.91.170165

Preis CHF* **5.80**

*inkl. 7.70% MWSt

Koordinationsleiter



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

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

Art.-Nr. 17.155.20

Preis CHF* **60.00**

*inkl. 7.70% MWSt

Hüpf sack, 4er-Set



Sackhüpfen fördert die Koordination, stärkt die Muskeln und macht riesig Spass.

Farben: Rot, Blau, Grün, Gelb; Material: 100% Polyester; Masse: ohne Griffe: 60 x 25,5 x 25,5 cm; Ab 3 Jahren

Art.-Nr. 17.170.075

Preis CHF* **40.10**

*inkl. 7.70% MWSt

sitzen & stabilisieren

Sitzball – Gymnic Classic, ø 45 cm



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.

Geeignet für Taillenhöhe bis 55 cm

Gelb, ø 45 cm

Art.-Nr. 17.136.95.45

Preis CHF* **18.50**

*inkl. 7.70% MWSt

Sitzball – Original Swissball, ø 55 cm



Ball nach Sicherheitsstandard BRQ; Geeignet für Taillenhöhe 56-65 cm

Rot, ø 55 cm

Art.-Nr. 17.136.95.28

Preis CHF* **35.90**

*inkl. 7.70% MWSt

Sitzball – Original Swissball, ø 65 cm



Ball nach Sicherheitsstandard BRQ; Geeignet für Taillenhöhe 66-80 cm

Blau, ø 65 cm

Art.-Nr. 17.136.95.29

Preis CHF* **40.90**

*inkl. 7.70% MWSt

Sitzball – Original Swissball, ø 75 cm



Ball nach Sicherheitsstandard BRQ; Geeignet für Taillenhöhe 81-90 cm

Gelb, ø 75 cm

Art.-Nr. 17.136.95.30

Preis CHF* **52.60**

*inkl. 7.70% MWSt

Ballschale, ø 47 cm



Format: ø 47 cm; Ballschale aus Kunststoff

Art.-Nr. 17.136.99.35

Preis CHF* **39.00**

*inkl. 7.70% MWSt

Balancierkissen junior, ø 32 cm



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

Art.-Nr. 17.136.89.12

Preis CHF* **41.60**

*inkl. 7.70% MWSt

Schaukelmond



Schaukeln, Wippen, Sitzen, Balancieren. Der sichelförmige Schaukelmond lädt zu allerlei Bewegungsmöglichkeiten ein und kann auch als Sitzbank verwendet werden.

Format: 110 x 24 x 32 cm; Material: innen: PE Schaum, aussen: abwischbares Kunstleder, Latex, PVC-frei; Ab 3 Jahren

Art.-Nr. 17.110.362

Preis CHF* **172.00**

*inkl. 7.70% MWSt

Sitzwürfel



Würfeln, spielen, werfen, sitzen – die Softwürfel sind vielseitig zum spielerischen Lernen einsetzbar und sogar so stabil, dass Kinder sich darauf setzen können. Die Kunstlederbezüge sind abwischbar und dank Reissverschluss abnehmbar.

In drei Farben erhältlich: Rot, Grün, Blau

Format: 30 x 30 x 30 cm; Farbe: Rot; Material: Kunstleder, Schaumstoffkern; Ab 0 Jahren

Art.-Nr. 17.110.239

Preis CHF* **66.10**

*inkl. 7.70% MWSt

bewegen & lernen balancieren & reagieren

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

balancieren & reagieren

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 29.00, sofern der Warenwert zusammen mit der übrigen Ware nicht CHF 500.00 erreicht.

2 Balancierbalken, 1 Rollenset

Art.-Nr. 17.139.510

Preis CHF* **196.00**

*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

Balancierspule



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

Material: Sperrholz; Masse: ø 40 cm

Art.-Nr. 17.139.005

Preis CHF* **56.00**

*inkl. 7.70% MWSt



Sprossenwippe



Hoch hinaus gelangen angehende Balancierprofis mit dieser Sprossenwippe im klassischen Holzdesign. Die Wippe bietet gleich zwei Sportgeräte in einem. Als Balanciersteg oder als schwingvolle Wippe zum darauf stehen, sitzen und liegen oder zum darüber laufen. 17 Holzsprossen sorgen für einen taktilen Effekt. Durch die 14 cm hohen seitlichen Wipp-Elemente ist ein besonders weiter Schaukeleffekt möglich.

Format: 84 x 41 x 14 cm; Material: Buche; Sprossenstärke 3 cm

Art.-Nr. 17.170.255

Preis CHF* **98.60**

*inkl. 7.70% MWSt

Semorondo – Balancierscheibe



Balancierkreisel aus Eschenholz, einseitig gewölbt, beidseitig anwendbar. Ideal auch zur Stärkung der Fussmuskulatur.

Höhe 4,5 cm, ø 28 cm

Art.-Nr. 17.139.001

Preis CHF* **79.00**

*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 29.00, sofern der Warenwert zusammen mit der übrigen Ware nicht CHF 500.00 erreicht.

Format: 7 x 7 x 200 cm; Eschenholz

Art.-Nr. 17.139.015

Preis CHF* **79.00**

*inkl. 7.70% MWSt

Rola Bola – Brett



Aus Tannenholz. 4 Holzknoppen für mehr Sicherheit.

Format: 19,5 x 59 cm; Material: Tannenholz, Ecken abgerundet

Art.-Nr. 17.139.010

Preis CHF* **55.00**

*inkl. 7.70% MWSt

Rollenset



Je 5 Rollen in vier verschiedenen Höhen. 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.

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. Die Rollen können zum Balancieren mit und ohne Rola Bola Brett oder zum Erhöhen des Balancierbalkens verwendet werden.

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

Art.-Nr. 17.139.030

Preis CHF* **33.50**

*inkl. 7.70% MWSt

Balancierstab, 5 Stück



Geschicklichkeit und Balancieren. Fördert die Konzentration und die Feinmotorik.

Set à 5 Stück, Holz, Länge 1 m, ø 15 mm

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 einige Neoprenscheiben als Gewicht. Die Feder ist weich und beweglich. Das Balanciergerät ist auch optimal für das 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.

ø 14 cm, Höhe 6 cm, 6er-Set, farblich assortiert

Art.-Nr. 17.136.80.80

Preis CHF* **71.60**

*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.

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

Art.-Nr. 17.136.80.89

Preis CHF* **109.00**

*inkl. 7.70% MWSt

Slackline-Set School, Indoor



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

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

Art.-Nr. 17.90.65804

Preis CHF* **152.40**

*inkl. 7.70% MWSt

Pedalo Rola Bola Fun



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

Format: 60 x 35 x 1,5 cm; gummierte Holzlaufrolle 10 x 35 cm; Standfläche grün; belastbar bis 120 kg, Gewicht 3,6 kg

Art.-Nr. 17.144.1500

Preis CHF* **125.00**

*inkl. 7.70% MWSt

Pedalo Rola Bola Sport



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

Format: 60 x 35 x 2 cm; natur lackiert, Kanten und Ecken abgerundet, 4 Gummistopper 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* **125.00**

*inkl. 7.70% MWSt

Pedalo Classic



Der Klassiker der Pedalo-Gleichgewichtstrainer. Ideales Einstiegsgerät für Kinder und Erwachsene. Die Trittfläche von 30 x 14 cm bietet Platz für eine Person.

Das Pedalo Classic ist ein Ganzkörpertrainingsgerät zur Verbesserung der Haltungs- und Bewegungskoordination. Das Fahren auf dem Pedalo simuliert das Gehen und fordert den fließenden Lastwechsel zwischen linkem und rechtem Bein. Infolge dessen verbessern sich das Reaktionsvermögen, die Beinachsenstabilität und somit die Gangsicherheit.

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

Art.-Nr. 17.144.552001

Preis CHF* **219.00**

*inkl. 7.70% MWSt

Pedalo Sport



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

Format: 37,5 x 22 x 22 cm; 2,8 kg, belastbar bis 120 kg

Art.-Nr. 17.144.551001

Preis CHF* **125.00**

*inkl. 7.70% MWSt

Pedalo Slalom



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

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

Art.-Nr. 17.144.553600

Preis CHF* **189.00**

*inkl. 7.70% MWSt

Rollbrett



Ob bäuchlings, im Sitzen oder Knien – Rollbrett fahren macht nicht nur riesig Spass, es stärkt auch die Muskeln und fördert das Gleichgewicht. 1 Stück

ab 3 Jahren; Tragkraft ca. 50 kg; farbig sortiert, Farbe nicht wählbar; Material: ABS-Kunststoff; Länge: 400 mm; Breite: 300 mm

Art.-Nr. 17.170.016

Preis CHF* **30.50**

*inkl. 7.70% MWSt

bewegen & lernen kooperieren

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

kooperieren

Tau



Das Tau ist zum Seilziehen, Balancieren und für vielerlei Gruppenspiele geeignet.

Material: Naturhanf; Masse: 6 m lang, Ø 2 cm;
Ab 3 Jahren

Art.-Nr. 17.170.364

Preis CHF* **18.00**

*inkl. 7.70% MWSt

Schwungtuch, 360 cm



Schwungtuch, inklusive komfortabler Aufbewahrungstasche. Mit 12 Griffschlaufen.

Format: 360 cm; Material: Polyester; Farbe: Grün

Art.-Nr. 17.170.361

Preis CHF* **63.10**

*inkl. 7.70% MWSt

Kooperationsband



Elastisches Kooperationsband für Gemeinschaftsspiele

Format: 500 cm; Material: Latexband mit weichem, regenbogenfarbenen Lycra ummantelt; Waschbar; Belastbar bis 100 kg; Ab 3 Jahren

Art.-Nr. 17.170.262

Preis CHF* **94.30**

*inkl. 7.70% MWSt

Schwungtuch, 610 cm



Schwungtuch, inklusive komfortabler Aufbewahrungstasche. Mit 18 Griffschlaufen

Format: 610 cm; Material: Polyester; farbig

Art.-Nr. 17.170.023

Preis CHF* **124.00**

*inkl. 7.70% MWSt

Schwungtuch mit Ziellöchern, 300 cm



Schwungtuch mit Ziellöchern,
mit 8 Haltegriffen

Format: 300 cm; Material: Polyestergewebe;
Ziellöcher Ø 12 und Ø 19 cm; Ab 3 Jahren

Art.-Nr. 17.170.170

Preis CHF* **62.20**

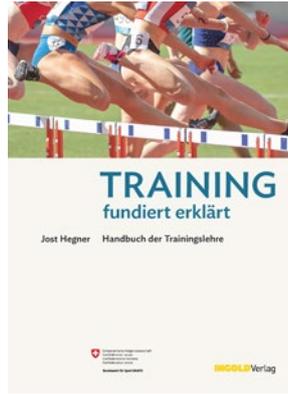
*inkl. 7.70% MWSt

Bewegung & Sport Grundlagenlehrmittel Sport und Inklusion

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

Trainingslehre

Training – fundiert erklärt



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

Für die 7. Auflage wurden die Inhalte umfassend überarbeitet und mit den neuesten Erkenntnissen aus der Trainingswissenschaft ergänzt.

Neu zeigen die drei Gastautor:innen und erfahrenen Trainer:innen in den Kapiteln «Kraft», «Schnelligkeit» und «Ausdauer» Beispiele, wie diese Themenbereiche in der Praxis umgesetzt werden können.

Inhalt

- Einleitung
- Leistungen im Sport
- Körperliche Grundlagen
- Training
- Koordination und Technik
- Kraft
- Schnelligkeit
- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Aufwärmen und Regenerieren
- Leistungsdiagnostik
- Glossar mit ausführlichen Erklärungen der wichtigsten Begriffe

■ Eine Übersicht über die Neuerungen erhalten Sie hier:



Medium: Buch; Format: 19,5 x 26 cm; Seiten: 368;
Auflage: überarbeitete 7; Auflagejahr: 2020;
farbig illustriert, gebunden
Verlag: INGOLDVerlag
Autor: Jost Hegner
ISBN: 978-3-03700-409-8

Art.-Nr. 20.409

Preis CHF* **64.00**

*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.

«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.

Inhalt

Praxisteil: Was und wie viel, wann soll gegessen und getrunken werden?

Wissensteil: Zentrale Aspekte der Sporternährung in kurzer Form

Medium: Buch; Format: 23 x 29 cm; Seiten: 72;
Auflage: 1; Auflagejahr: 2008; farbig illustriert, gebunden

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

Art.-Nr. 20.118

Preis CHF* **37.05**

*inkl. 2.50% MWSt

Grundlagenlehrmittel Sport und Inklusion

Sport – erst recht



Das Grundlagenlehrmittel vermittelt das Basiswissen, um mit Menschen mit einer Beeinträchtigung bedürfnisgerecht und erfolgreich Sport treiben zu können. Leitungspersonen brauchen spezielles Wissen und Können, um Bewegungsangebote für meist stark heterogene Gruppen von Menschen mit Beeinträchtigung arrangieren zu können. Die Zielgruppe erfährt durch die speziellen physischen und psychischen Voraussetzungen beim Aufnehmen, Verarbeiten und Umsetzen von Bewegung unterschiedliche Beeinträchtigungen. Siebzehn Behinderungsbilder werden beschrieben und die Auswirkungen auf Bewegung und Sport dargestellt.

Kapitel

- Behindertensport in Bewegung
- Spezielle Voraussetzungen beschreiben
- Bewegung und Behinderung
- Mit Unterschieden spielen

Medium: Buch; Format: 19,5 x 26,5 cm; Seiten: 128; Auflage: 1; Auflagejahr: 2014; vierfarbig illustriert, gebunden, Softcover; Herausgeber: PluSport Verlag: INGOLDVerlag
Autor: Stefan Häusermann, Chantal Bläuenstein, Isabelle Zibung
ISBN: 978-3-03700-288-9

Art.-Nr. 20.288

Preis CHF* **43.50**

*inkl. 2.50% MWST

Speziallehrmittel Sport und Inklusion

Sport ohne Grenzen 1 – 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 – Theorie

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

Kapitel – Praxisteil

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

Medium: Buch; Format: 20,5 x 28 cm; Seiten: 80; Auflage: 1; Auflagejahr: 2019; vierfarbig illustriert, broschiert; Herausgeber: PluSport Verlag: INGOLDVerlag
Autor: Stefan Häusermann, Andreas Meyer-Heim, Susanne Schriber, Christina Riedwyl-Hurter, Erich Weidmann
ISBN: 978-3-03700-431-9

Art.-Nr. 20.431

Preis CHF* **38.50**

*inkl. 2.50% MWST

Sport ohne Grenzen 2 – 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

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

Art.-Nr. 20.513

Preis CHF* **38.50**

*inkl. 2.50% MWST



Bewegung & Sport Bälle

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

Bälle

Softhandball Grösse 00



Die Softhandball-Grösse 42 cm (Umfang) eignet sich für Kinder von ca. 4-8 Jahren.

Art.-Nr. 17.161.323

Preis CHF* 19.00
*inkl. 7.70% MWSt

Softhandball Grösse 00 – 10er-Set



Art.-Nr. 17.161.3230

Preis CHF* 171.00
*inkl. 7.70% MWSt

Softhandball Grösse 0



Die Softhandball-Grösse 46 cm (Umfang) eignet sich für Kinder ab ca. 9 Jahren.

Art.-Nr. 17.161.332

Preis CHF* 19.00
*inkl. 7.70% MWSt

Softhandball Grösse 0 – 10er-Set



Art.-Nr. 17.161.3320

Preis CHF* 171.00
*inkl. 7.70% MWSt

Mikasa Volleyball Kids



Der offizielle Kids-Volley-Spielball ist speziell für Kids Volley mit Kindern ab 4 Jahren entwickelt worden. Weiche, gepolsterte Oberfläche und geringes Gewicht bei gleichen Abmessungen wie ein «normaler» Volleyball.

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

Art.-Nr. 17.155.100

Preis CHF* 36.00
*inkl. 7.70% MWSt

Kids-Volley- Ballset, 12 Mikasa Volleybälle Kids

12 Bälle, 1 Ballnetz

Art.-Nr. 17.155.1000

Preis CHF* 489.00
*inkl. 7.70% MWSt

Mikasa Volleyball School



Der Mikasa School-Volleyball ist perfekt für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren. Trotz Gewichtsreduktion gleich gross wie ein «normaler» Volleyball. Ballhülle aus hochwertigem Synthetik-Leder (Aero Material) mit hervorragendem Grip. Sowohl in der Halle als auch auf dem Beachvolleyball-Feld einsetzbar.

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 Mikasa Volleybälle School

12 Bälle, 1 Ballnetz

Art.-Nr. 17.155.2000

Preis CHF* 489.00
*inkl. 7.70% MWSt

Elefantenhautball



Ein haptisches Erlebnis ist die Elefantenhaut dieser weichen, robusten Schaumbälle.

Darüber hinaus schützt die Zellohaut den Ball vor Wasser.

Erhältlich in drei verschiedenen Grössen:
Ø 9 cm: Pink
Ø 16 cm: Grün
Ø 21 cm: Rot

Farbe: Pink; Material: PU-Schaum; ab 3 Jahren; Durchmesser: 90 mm

Art.-Nr. 17.170.278

Preis CHF* 9.60
*inkl. 7.70% MWSt

Farbe: Grün; Material: PU-Schaum; ab 3 Jahren; Durchmesser: 160 mm

Art.-Nr. 17.170.279

Preis CHF* 22.40
*inkl. 7.70% MWSt

Farbe: Rot; Material: PU-Schaum; ab 3 Jahren; Durchmesser: 210 mm

Art.-Nr. 17.170.280

Preis CHF* 28.00
*inkl. 7.70% MWSt

Zottelball Wush-Wush



Durch die bunten, kräftigen Farben sind die Wush-Wush-Bälle gut zu sehen und somit leicht zu fangen. Besonders geeignet für Anfänger:innen zum Werfen, Fangen, Tragen, Jonglieren, auf den Füessen oder Knien hüpfen lassen.

Format: Ø 11 cm; Ball, feine Silikonschnüre, 145 g

Art.-Nr. 17.138.141

Preis CHF* 17.00
*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

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* 36.20
*inkl. 7.70% MWSt

Soft- Tischtennisball, 12er-Pack



Ideale Bälle zum Erlernen der Schlagtechnik. Die präzisionsgefästen 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



**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. In den Farben Rot, Grün, Blau und Gelb erhältlich.

ø 62 mm, rot;
Gewicht: 110g

Art.-Nr. 17.132.01101.1

Preis CHF* 9.40

*inkl. 7.70% MWSt

ø 62 mm, blau;
Gewicht: 110g

Art.-Nr. 17.132.01101.2

Preis CHF* 9.40

*inkl. 7.70% MWSt

ø 62 mm, gelb;
Gewicht: 110g

Art.-Nr. 17.132.01101.3

Preis CHF* 9.40

*inkl. 7.70% MWSt

ø 62 mm, grün;
Gewicht: 110g

Art.-Nr. 17.132.01101.4

Preis CHF* 9.40

*inkl. 7.70% MWSt



**Wasserball
rot/weiss**



Aufblasbarer Wasserball aus PVC mit versenkbarem Sicherheitsventil.

ø ca. 26 cm

Art.-Nr. 17.89.0036.01

Preis CHF* 4.80

*inkl. 7.70% MWSt

Indiaca



Der Indiaca-Ball animiert Kinder zum aktiven Spiel und Bewegen. Das ideale Spielgerät für den Pausenhof oder als Abwechslung im Vereinssport.

Material: Mit handverlesenen, eingefärbten Truthahnfedern (nachbestellbar Art.-Nr. 17.90.8124) Schlagfläche: 100% Schaumgummi Inkl. Spielanleitung Gewicht: 30g

Art.-Nr. 17.90.8108

Preis CHF* 22.90

*inkl. 7.70% MWSt

Indiaca Ersatzfeder



Passend für Indiaca-Ball; aus handverlesenen, eingefärbten Truthahnfedern

Art.-Nr. 17.90.8124

Preis CHF* 13.00

*inkl. 7.70% MWSt

Bohnsäckchen



Die einfarbigen Bohnsäckchen sind vielseitig einsetzbar: zum Fühlen, Fangen, Werfen und auf dem Kopf Balancieren.

In 4 Farben und 2 verschiedenen Grössen erhältlich. Waschbar bis 30 °C. Material: Kunststoffgranulat, Baumwolle

15 x 9 cm; rot

Art.-Nr. 17.170.090

Preis CHF* 3.70

*inkl. 7.70% MWSt

15 x 9 cm; blau

Art.-Nr. 17.170.091

Preis CHF* 3.70

*inkl. 7.70% MWSt

15 x 9 cm; gelb

Art.-Nr. 17.170.092

Preis CHF* 3.70

*inkl. 7.70% MWSt

15 x 9 cm; grün

Art.-Nr. 17.170.093

Preis CHF* 3.70

*inkl. 7.70% MWSt

20 x 15 cm; rot

Art.-Nr. 17.170.094

Preis CHF* 5.20

*inkl. 7.70% MWSt

20 x 15 cm; blau

Art.-Nr. 17.170.095

Preis CHF* 5.20

*inkl. 7.70% MWSt

20 x 15 cm; gelb

Art.-Nr. 17.170.096

Preis CHF* 5.20

*inkl. 7.70% MWSt

20 x 15 cm; grün

Art.-Nr. 17.170.097

Preis CHF* 5.20

*inkl. 7.70% MWSt

Kick-Ball



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

ø 5 cm; Gewicht ca. 50 g

Art.-Nr. 17.90.99506

Preis CHF* 3.90

*inkl. 7.70% MWSt

Glockenball



Gut greifbarer Klangball mit Metall-Glöckchen für integratives Spielen mit blinden und sehbeeinträchtigten Menschen.

Farbe: orange; PU-Spezial-Schaum (15 mm) mit 10 Schällöchern; ø 15 cm

Art.-Nr. 17.90.9111

Preis CHF* 38.70

*inkl. 7.70% MWSt

Neo Kick-Puck



Rutscht schnell und weit auf glatter 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

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

Schneebälle



Seien Sie nicht nur im Winter, sondern immer bereit für die nächste Schneeballschlacht mit den flauschigen Schneebällen. Auch zum Basteln, stempeln oder als Dekoration am Weihnachtsbaum machen sie eine gute Figur.

Inhalt: 20 Schneebälle; Masse: ø 8 cm; Material: Polyesterwatte; Ab 3 Jahren

Art.-Nr. 17.170.331

Preis CHF* 8.50

*inkl. 7.70% MWSt

Massageball



Mit Luft gefüllter Noppenball zum Massieren. Material: PVC phthalatfrei; Masse: ø 8 cm

Art.-Nr. 17.003.307

Preis CHF* 6.50

*inkl. 7.70% MWSt

Massagerolle



Massagerolle für Reflexzonenmassagen, Greifübungen und für die Entspannungstherapie. Besonders geeignet für Kinderhände.

Format: 5 x 11 cm; Material: PVC

Art.-Nr. 17.003.310

Preis CHF* 4.40

*inkl. 7.70% MWSt

Zubehör

**Ballnetz für
10-12 Bälle**



Ballnetz mit innovativem Verschlusssystem ohne Knoten.

Art.-Nr. 17.155.95

Preis CHF* 11.50

*inkl. 7.70% MWSt

**Ballpumpe mit
Luftdruckmesser**

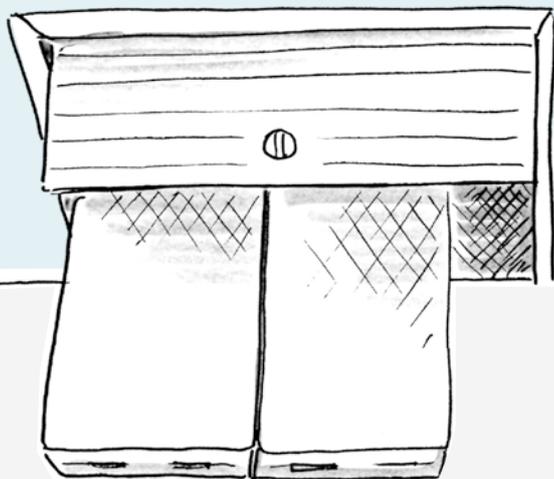


Zweiwegpumpe mit eingebautem Luftdruckmesser. Inklusive Ventilschlauch und europäischer Ballnadel.

Art.-Nr. 17.155.90

Preis CHF* 28.00

*inkl. 7.70% MWSt



neu

Zeit sparen und effizienter unterrichten

Sport-Organizer

Im Sport-Organizer sind die wichtigsten Tools für die Organisation des Sportunterrichts enthalten. Mit dem handlichen Koffer hast du immer alles dabei – ob in der Halle oder im Freien.

Der Sport-Organizer eignet sich sowohl für die gemeinschaftliche Nutzung im Kollegium wie auch für den persönlichen Gebrauch von Sportlehrpersonen.

Der Inhalt des Koffers hilft dir bei der Organisation innerhalb der Klasse, beim Durchführen kleiner Spiele, beim Wechsel von Sozialformen und bei anderen Übergängen.



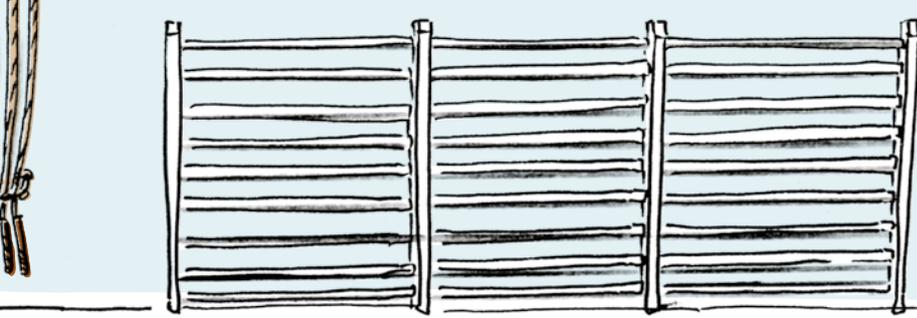
www.ingoldverlag.ch

Eine detaillierte Inhaltsübersicht, Kopiervorlagen sowie Spielideen zu den Spielkarten findest du im Downloadbereich unter www.ingoldverlag.ch

Sport-Organizer

Format: 33 × 15 × 15 cm
Konzept: Corinne Spichtig
Illustrationen: Leo Kühne

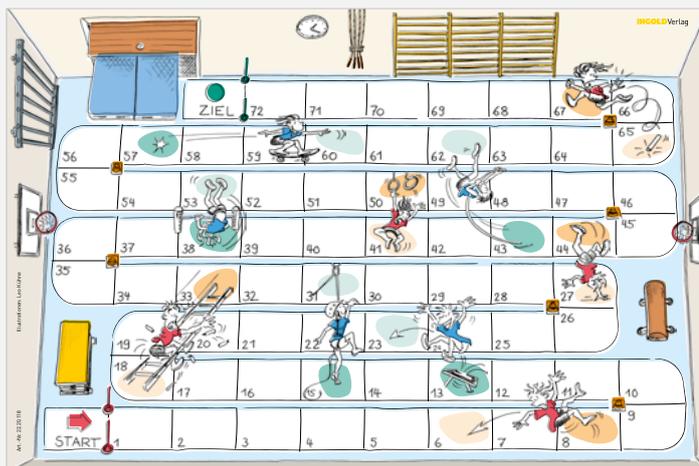
Art.-Nr. 22.20.116
Preis CHF 149.–



Neben dem gängigen Material wie der Handpfeife und verschiedenen Würfeln enthält der Sport-Organizer auch zwei sportspezifische Spiele. Ob Drinnen oder Draussen – mit den dynamischen Spielen ist Spass garantiert!

Brettspiel Sport

Das spannende «Leiterispiel» bietet einen lustvollen Einstieg in die Lektion, einen spassigen Kräftigungsparcours oder eine Auflockerung für Zwischendurch. Wer Glück hat, darf mal mit dem Skateboard beschleunigen oder über die Kletterwand einen Aufstieg meistern. Doch manchmal rutscht man auch kurz vor dem Ziel genauso schnell wieder ein Stück zurück, wenn man beispielsweise den Staffelstab fallen lässt. Wer zuerst die bequeme dicke Matte erreicht, gewinnt.



Brettspiel Sport

Karton, doppelt gefalzt
Format: 42 × 28 cm (offen), 14 × 28 cm (gefaltet)
Illustrationen: Leo Kühne

Art.-Nr. 22.20.118
Preis CHF 19.–

Spielkarten Sport

Die 54 Karten mit Sportkontext sind vielseitig einsetzbar: Ob für die Gruppenbildung, für kleine Spiele, als Postenmarkierung oder für die Taktik im Sportspiel – das Kartenset animiert zur Bewegung.

Inhalt

- 36 Spielkarten: 4 Farben, Zahlen von 1–9, 6 verschiedene Sportarten
- 9 Methodikkarten: 2 × Freeze, 2 × Time-Out, 2 × Reflexion, 1 × Grüne Karte, 1 × Gelbe Karte, 1 × Rote Karte
- 8 Spezialkarten: 2 × Referee, 2 × Joker, 2 × Captain, 2 × Coach

Spielkarten Sport

54 Karten in Plastikbox

Format: 5,9 × 8,9 cm
Illustrationen: Leo Kühne

Art.-Nr. 22.20.117
Preis CHF 19.–



Bewegung & Sport Unterrichtshilfen

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

Trillerpfeifen

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 Zusammendrücken des Blasebalgs. Zudem kann gleichzeitig gepfiffen 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



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

Art.-Nr. 17.155.15

Preis CHF* 13.50
*inkl. 7.70% MWSt

Schiedsrichter- pfeifen-Schnur



Pfeifenschnur schwarz
aus Nylon mit Karabi-
ner, 48 cm lang, ver-
stellbar

Art.-Nr. 17.90.13306

Preis CHF* 3.60
*inkl. 7.70% MWSt

Zeitmessung

Digital-Stoppuhr



Digitale Stoppuhr mit
grossem 2-Zeilen-Dis-
play. Speicher für 50
Runden- und Zwischen-
zeiten. Funktionen: Ad-
dition, Split, Dualmes-
sung, Countdown, Pa-
cer, Start/Stop/Reset.
Spritzwassergeschützt
und stossfest.

65x61x16 mm; Anzeige
1/100 Sek.; Gewicht 61 g;
inkl. Batterie und
Umhängekordel

Art.-Nr. 17.90.05005

Preis CHF* 54.60
*inkl. 7.70% MWSt

Markierung

Bodenzahlen, 10er-Set



Zur Markierung von
Laufwegen und Gerä-
testationen. Das Gum-
mi-Material ist robust
und lässt sich auch vom
Boden gut greifen.

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

Art.-Nr. 17.90.02709

Preis CHF* 38.30
*inkl. 7.70% MWSt

Bodenbuchstaben, 21er-Set



Set à 21 rutschfesten
Gummimatten mit
Buchstaben

aus Gummi; ø 22,8 cm,
3 mm stark; einseitiger
Aufdruck

Art.-Nr. 17.170.158

Preis CHF* 97.00
*inkl. 7.70% MWSt

Markierungskegel mehrfarbig, 10er-Set



Set mit 10 Markierungs-
kegeln (je 2 orange,
gelb, rot, blau, grün).
Mit diesen praktischen
Pylonen werden Mar-
kierungen beim Train-
ing weithin sichtbar.
Robustes, hochwertiges
Material.

Format: 13x13x23 cm;
10 Kegel in 5 Farben
(2 Kegel pro Farbe)

Art.-Nr. 17.90.00635

Preis CHF* 59.00
*inkl. 7.70% MWSt

Zahlen für Markierungskegel, 10er-Set



Zahlen von 1-10 für
Markierungskegel.
Beidseitig bedruckt auf
stabilem Stoff. Passend
für alle Kegelgrößen
ab 23 cm.

100% Nylon

Art.-Nr. 17.136.2061

Preis CHF* 17.00
*inkl. 7.70% MWSt

Markierungskegel, 50er-Set



50 Kegel in 5 verschie-
denen Farben. Vielseitig
einsetzbar drinnen und
draussen, aus robustem
Kunststoff, platzspa-
rend stapelbar.

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

Art.-Nr. 17.90.00824

Preis CHF* 67.90
*inkl. 7.70% MWSt

Gruppenbildung

Tragering für Teambänder



Aufbewahrungsmög-
lichkeit für ca. 20 Team-
bänder. Mit Haken zur
einfachen Aufhängung.
100% Metall; Länge: 23 cm;
ø ca. 12,5 cm; ca. 70 g

Art.-Nr. 17.90.0807

Preis CHF* 8.60
*inkl. 7.70% MWSt

Teamband Kinder



Komfortables und strap-
azierfähiges Team-
band. Erhältlich in vier
Farben und zwei
Größen (Kinder und
Erwachsene).

Gurtband aus 100%
Polyester;
Breite: Ca. 5 cm;
Länge: Ca. 55 cm (110 cm);
Waschbar bei 30 °C

Farbe: Rot

Art.-Nr. 17.90.7001

Preis CHF* 4.50
*inkl. 7.70% MWSt

Farbe: Gelb

Art.-Nr. 17.90.7014

Preis CHF* 4.50
*inkl. 7.70% MWSt

Farbe: Grün

Art.-Nr. 17.90.7027

Preis CHF* 4.50
*inkl. 7.70% MWSt

Farbe: Blau

Art.-Nr. 17.90.7030

Preis CHF* 4.50
*inkl. 7.70% MWSt

Ausstellung in Herzogenbuchsee



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

Öffnungszeiten und Adresse

Montag bis Donnerstag 13.30–17.00 Uhr
Freitag 13.30–16.00 Uhr

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

Ausstellung in Wattwil



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

Öffnungszeiten und Adresse

Montag bis Donnerstag 13.30–17.00 Uhr
Freitag 13.30–16.00 Uhr

ingold-biwa, Suisselearn Media AG,
Ebnaterstrasse 141, 9630 Wattwil

Pickup-System

Ergänzt werden die Ausstellungen Herzogenbuchsee und Wattwil mit dem Pickup-System: Sie können Ihre online oder telefonisch bestellten Artikel in den Showrooms Herzogenbuchsee und Wattwil abholen. Zudem werden die in den Showrooms aufgegebenen Bestellungen portofrei an die gewünschte Adresse 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.– berechnen wir folgende Portokosten: CHF 6.90 für Pakete bis 5 kg, CHF 10.90 für Pakete von 5,001 bis 20 kg, CHF 13.90 für Pakete ab 20,001 bis 30 kg.
- Bei Expresssendungen werden die Mehrkosten in Rechnung gestellt.

Verpackung

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

Die vollumfänglichen Verkaufs- und Lieferbedingungen finden Sie unter:

www.ingold-biwa.ch

Preisstand 1.3.2023

Sie profitieren

Unsere Beratung

Aussendienst – Fachberatung – Telefondienst

Unser Service

Lehrpersonenweise 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
Wattwil +41 71 987 00 00

www.ingoldverlag.ch