

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.



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.



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 über das Shuttlebüchse schlagen

ZIEL
VERSCHIEDENE FLUGBAHNEN WERFEN UND EINSCHÄTZEN KÖNNEN.

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

WERFEN UND ÜBER KOPFHÖHE SCHLAGEN

BEWEGUNGSABLÄUFE 10A

ÜBERKOPF-SCHLAG

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

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

WERFEN UND ÜBER KOPFHÖHE SCHLAGEN

ÜBUNGSFORMEN 11A

SERVICE-WINNER

→ VARIANTEN OHNE SCHLÄGER

- Ball aufwerfen und mit gleicher Hand nach hinten werfen, dass er auf ein liegendes Schlägerkopf landet

→ VARIANTEN MIT SCHLÄGER

- 10x Bewegung in Zeitlupe, rechts
- Zu fünf ein Reihenbild mit Knoten stellen, fotografieren und besprechen
- Service mit Ballaufwurf diagonal
- Seiten ins Servicefeld ausführen
- Mit verschiedenen Schlagstärken
- Mit Drall spielen
- Mit Ziellansage auf VH- oder RH-Schlag
- Ballwurf und Service mit verschiedenen Fluggeräten üben (Badminton Shuttle, Tischtennisschläger/-ballschläger/-ball)

ZIEL
SCHLAGPOSITION UND SCHLAGTIMMUNG ANPASSEN UND SICHER (AUF-JSCHLAGEN)

Übungsformen
Die gezeigten Elemente werden variantenreich geübt.

WERFEN UND ÜBER KOPFHÖHE SCHLAGEN

SPIELFORMEN 12A

SCHLAGABTAUSCH

Im 1:1 wird der Ballwechsel immer hohem weiten Einwurf über das Netz hinter die vordere Aufschlaglinie. Wer den Ballwechsel gewinnt, startet die neue Schlagabtausch.

→ VARIANTEN

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

ZIEL
MIT EINER KRÄFTIGEN SCHLAGBEWEGUNG HINTERFELD GEZIELT ANSPIELEN

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.

SPIEL ENTWICKELN 21A

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® | INGOLD Verlag

SCHLAGEN UND ANGREIFEN 10A

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® | INGOLD Verlag

WERFEN UND ÜBER KOPFHÖHE SCHLAGEN 13A

TESTFORMEN

ALLES CLEAR?

Amateur 1 2 3, Profi 1 2

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

LERNZIELKONTROLLE AMATEUR

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

LERNZIELKONTROLLE PROFI
Zuspieler A wirft auf der gleichen Feldseite ins Hinterfeld zu

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

KIN-BALL® | INGOLD Verlag



Niveaufächer

Spiele



Spielen lernen | Basic
ISBN 978-3-03700-102-8
Art.-Nr. 20.102



Zusammen spielen | Medium
ISBN 978-3-03700-103-5
Art.-Nr. 20.103



Im Team spielen | High
ISBN 978-3-03700-104-2
Art.-Nr. 20.104

Anders spielen | Top
ISBN 978-3-03700-105-9
Art.-Nr. 20.105

Volleyball



Kids Volley spielen | Basics
ISBN 978-3-03700-393-0
Art.-Nr. 20.393

Volleyball spielen | Elements
ISBN 978-3-03700-394-7
Art.-Nr. 20.394

Handball



Softhandball spielen | Basics
ISBN 978-3-03700-528-6
Art.-Nr. 20.528

Minihandball spielen | Elements
ISBN 978-3-03700-535-4
Art.-Nr. 20.535

Koordinative Fähigkeiten



Koordinative Fähigkeiten | Basics
ISBN 978-3-03700-434-0
Art.-Nr. 20.434

Koordinative Fähigkeiten | Elements
ISBN 978-3-03700-435-7
Art.-Nr. 20.435

Schwimmen



Schwimmen lernen | Basics
ISBN 978-3-03700-291-9
Art.-Nr. 20.291

Richtig schwimmen | Elements
ISBN 978-3-03700-292-6
Art.-Nr. 20.292



Leichtathletik

Laufen-Springen-Werfen | Basics
ISBN 978-3-03700-285-8
Art.-Nr. 20.285



Laufen-Springen-Werfen | Elements
ISBN 978-3-03700-286-5
Art.-Nr. 20.286



Laufen-Springen-Werfen | Experts
ISBN 978-3-03700-287-2
Art.-Nr. 20.287

Geräteturnen



Geräteturnen | Basics
ISBN 978-3-03700-147-9
Art.-Nr. 20.147



Geräteturnen | Elements
ISBN 978-3-03700-148-6
Art.-Nr. 20.148



Geräteturnen | Specials
ISBN 978-3-03700-149-3
Art.-Nr. 20.149

Outdoor



Im Freien | Basic
ISBN 978-3-03700-169-1
Art.-Nr. 20.169



Im Freien | Medium
ISBN 978-3-03700-170-7
Art.-Nr. 20.170



Im Freien | High
ISBN 978-3-03700-171-4
Art.-Nr. 20.171

Rollen und Fahren



Vielseitig rollen | Basics
ISBN 978-3-03700-436-4
Art.-Nr. 20.436

Sicher fahren | Elements
ISBN 978-3-03700-437-1
Art.-Nr. 20.437



Themenfächer

Sportspiele



Fussball in der Schule
ISBN 978-3-03700-119-6
Art.-Nr. 20.119



Kin-Ball
ISBN 978-3-03700-210-0
Art.-Nr. 20.210



Rückschlagspiele in der Schule
ISBN 978-3-03700-293-3
Art.-Nr. 20.293



Street Racket
ISBN 978-3-03700-532-3
Art.-Nr. 20.532

Bewegung & Psyche



Mentaltraining
ISBN 978-3-03700-537-8
Art.-Nr. 20.537

bewegen & lernen



Lernen in Bewegung
ISBN 978-3-03700-114-1
Art.-Nr. 20.114

Lernen in Bewegung - DVD
ISBN 978-3-03700-113-4
Art.-Nr. 17.119.113
CHF 39.65

Lernen in Bewegung - Bundle
(Fächer + DVD)
ISBN 978-3-03700-115-8
Art.-Nr. 20.115
CHF 60.70



Fächer, 36 Karten, 8,5×18 cm,
vierfarbig illustriert,
zu einem Fächer verbunden durch
Plastikbuchschrabe mit Schlaufe,
Deckel und Rückseite aus Kunststoff
je CHF 36.00

Sport und Beeinträchtigung



Mit Unterschieden spielen
ISBN 978-3-03700-120-2
Art.-Nr. 20.120



Sportspiele mit Handicap
ISBN 978-3-03700-397-8
Art.-Nr. 20.397



Im Wasser
ISBN 978-3-03700-180-6
Art.-Nr. 20.180



Auf Schnee und Eis
ISBN 978-3-03700-326-8
Art.-Nr. 20.326

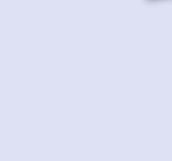


Im Freien mit Handicap
ISBN 978-3-03700-418-0
Art.-Nr. 20.418

Musik und Bewegung



Musik und Bewegung
ISBN 978-3-03700-128-8
Art.-Nr. 20.128



Musik und Rhythmus
ISBN 978-3-03700-130-1
Art.-Nr. 20.130



Musik und ... (Begleit-DVD)
ISBN 978-3-03700-129-5
Art.-Nr. 20.129
CHF 39.15

Weitere Fächer und Informationen
zu Themen aus dem Bereich
Bewegung & Sport siehe

www.ingoldverlag.ch