

# 2021/2022

---

## Fachkatalog Bewegung & Sport

Alle Zyklen

**INGOLD** Verlag



# Editorial

## Redaktionelle Beiträge

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

Liebe Leserin, lieber Leser

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

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

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

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

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

Sportliche Grüsse



Mirjam Aschwanden  
Leiterin Fachbereich Bewegung & Sport

Herzogenbuchsee, April 2021



## Impressum

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

**Projektleitung**  
Mirjam Aschwanden

**Umschlagbild**  
BASPO, Ueli Känzig

**Satz**  
INGOLDVerlag

**Druck**  
Cavelli AG, Gossau SG

Speziell für Sie

# herausgegriffen



**Street Racket**

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



**Softhandball spielen**

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



**Unsere Sporthalle – unser Klettergarten**

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



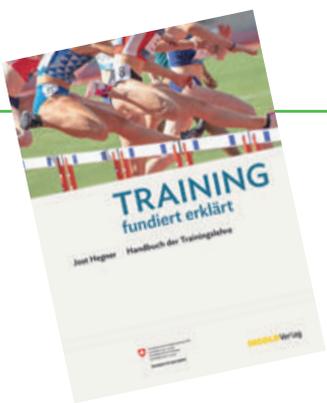
**Bewegungspausen**

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



**(Mehr) Bewegung in die Schule**

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



**Training – fundiert erklärt**

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

# Street Racket bewegt den

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

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

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

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



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

## **Street Racket im Unterricht**

Im schulischen Umfeld lässt sich Street Racket unkompliziert und abwechslungs-

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

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

# Unterricht

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

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

« Alle können Street Racket erfolgreich erleben. »

## Unterricht in der Pandemie

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

1 Kinder beim Street-Racket-Spielen

2 Marcel Straub, Entwickler der Sportart «Street Racket»



## Gegen Langeweile und Bewegungsmangel

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

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

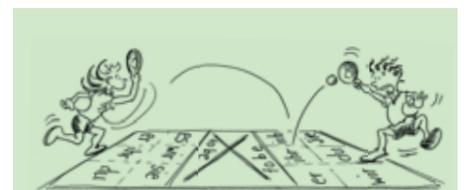
Street Racket kann auch als Hilfsmittel bei der Prävention von Myopie (Kurzsichtigkeit) eingesetzt werden. Durch den Perspektivenwechsel beim Ballabtausch wird das abwechselungsweise Sehen in die Nähe und in die Ferne geschult. Myopie ist zunehmend auch unter Kindern verbreitet. Ein Hauptgrund dafür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

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

## «Rock the school» und Workshops

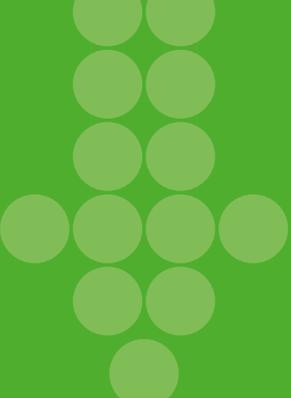
Viele der Inhalte im Bereich des bewegten Lernens wurden in Kooperation mit lifetime health in Wetzikon unter dem Motto «rock the school» entwickelt. Das angegliederte berufliche Integrationsprogramm «Startrampe» stellt zudem die Rackets in sorgfältiger Handarbeit her. Das Street-Racket-Team bietet Einführungskurse,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

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



## Bewegen und Lernen im Einzelfeld

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



## Sie profitieren

### Unsere Beratung

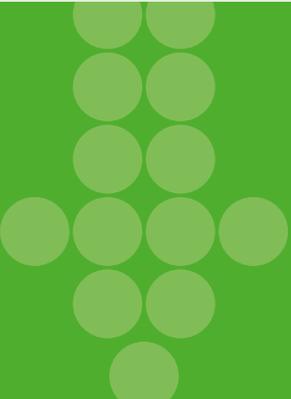
Aussendienst – Fachberatung – Telefondienst

### Unser Service

Lehrerweise verpacken – kurze Lieferfristen

### Unsere INGOLDPraxis

Kurse zu einzelnen Lernmedien



## Wir tragen Verantwortung

**Wir bilden** Lernende aus

**Wir produzieren und drucken** in der Schweiz

**Wir bieten** Arbeitsplätze in der ganzen Schweiz an

### Kontakt

Herzogenbuchsee +41 62 956 44 44

Ulisbach-Wattwil +41 71 987 00 00

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