

Der Fächer

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

Niveaufächer

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



NIVEAU 1



NIVEAU 2



NIVEAU 3

Themenfächer

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



THEMA

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 Ball 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
- Schüttele sollen sich in der Luft treffen
- 3 Shuttles gleichzeitig in der Luft
- 2 Shuttles und wirft kurz nacheinander dazwischen seinen Shuttle
- Beide werfen auf einer Langbank
- Shuttle über das Netz zu B.

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

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

→ 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 Knotenstellen, fotografieren und besprechen
- Service mit Ballwurf diagonal
- Seiten ins Servicefeld ausführen
- Mit verschiedenen Schlagstärken
- Mit Drall spielen
- Mit Ziellansage auf VH- oder RH-Schläger
- Ballwurf und Service mit verschiedenen Fluggeräten üben (Badminton Shuttle, Tischtennisschläger/-ball, Tischtennisball)

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

Übungsformen
Die gezeigten Elemente werden variantenreich geübt.

WERFEN UND ÜBER KOPFHÖHE SCHLAGEN

SPIELFORMEN 12A

SCHLAGABTAUSCH

Im 1:1 wird der Ballwechsel immer hohes weites Einwurf über das Netz hinter die vordere Aufschlaglinie. Wer den Ballwechsel gewinnt, startet die nächste Übung.

→ VARIANTEN

- Hinterfeld-Duell (halbes Doppelfeld bis Grundlinie)
- Hinterfeld-Duell: Nach Pfiff Stellung einnehmen und Shuttle flach in die Zone werfen, dass es auf ein liegendes Schlägerkopf landet
- Halbes Doppelfeld: Es sind nur Urdoppelschläge 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.

SCHLAGEN UND ANGREIFEN

BEWEGUNGSABLÄUFE 10A

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

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

WERFEN UND ÜBER KOPFHÖHE SCHLAGEN

ÜBUNGSFORMEN 13A

ALLES CLEAR?

Amateur: 1. Ball in die Zone werfen, 2. Shuttle über Kopf werfen.
Profi: 1. Ball in die Zone werfen, 2. Shuttle über Kopf werfen.

Der Zusprieler 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).

ZIEL
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.



Unsere Niveaufächer

Spielen

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

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

Passend zu den Geräteturnfächern:

Lernkontrollen Geräteturnen
ISBN 978-3-03700-186-8
Art.-Nr. 20.186
CHF 47.50

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

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

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

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

Koordinative Fähigkeiten

Koordinative Fähigkeiten | Basics
ISBN 978-3-03700-434-4
Art.-Nr. 20.434

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

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



Unsere 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

Bewegen und 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 58.70

Sport und Behinderung

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

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

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

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.ingold-biwa.ch



Fächer, 36 Karten, 8,5×18cm, vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden durch Plastikbuchschrabe mit Schlaufe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff
je CHF 34.00