

# 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
- 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 Netz werfen

**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**

- Stemschritt: 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, Schläger/-ball)

**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 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 fallen lassen
- 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.

**WERFEN UND ÜBER KOPFHÖHE SCHLAGEN**

**TESTFORMEN** 13A

**ALLES CLEAR?**

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

→ VARIANTEN

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

**LERNZIELKONTROLLE AMATEUR**

- Zusprieler A wirft auf der gleichen Feldseite ins Hinterfeld zu

**LERNZIELKONTROLLE PROFI**

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

**TAKTISCHER HINWEIS**

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





## 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



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

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

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