

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun

**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden

**Band:** 81 [i.e. 82] (2020)

**Heft:** 6: Psyche stärken

**Rubrik:** Dies & das

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Bewegte Schule Bonaduz mit Street Racket

Als «Bewegte Schule» legt die Schule Bonaduz seit vielen Jahren Wert darauf, ihren Schülerinnen und Schülern einen aktiven und gesunden Alltag vor zu leben. Ideen für die Gestaltung eines bewegten Unterrichtprogramms erhalten sie unter anderem an den Austauschtreffen der «Bewegten Schule» Graubünden. Für Begeisterung sorgte bei Daniel Naujoks ein Input zum vielseitigen Bewegungsspiel Street Racket.

DANIEL NAUJOKS; AUFGEZEICHNET VON STEPHANIE BACHMANN, PROJEKTLITERIN «BEWEGTE SCHULE», GESUNDHEITSAMT GR

## Unsere Schule im Street Racket Fieber

Im Frühling 2019 habe ich das erste Mal von Street Racket gehört. Das abwechslungsreiche Rückschlagspiel kombiniert mit den Prinzipien vom Bewegten Lernen hat mich gepackt. Die Begeisterung auf meine Kolleginnen und Kollegen zu übertragen, war nicht einfach und so ging das Spiel im Schulalltag wieder etwas unter. Bis wir über die «Bewegte Schule» eine Weiterbildung für das ganze Team gewonnen haben. Im dreistündigen Workshop gelang es dem Instruktur das Street-Racket-Feuer neu zu entfachen, bei allen – von der Kindergarten- bis zur Oberstufenlehrperson.

Wir waren uns einig: Street Racket ist schnell und einfach zu erlernen. Trotz ganz unterschiedlicher Voraussetzungen kamen

alle sofort ins Spiel. Ob Frau mit Mann, Alt mit Jung, Könner mit Anfänger, im Nu sind lange Ballwechsel möglich und das ganz ohne zusätzliche Infrastruktur. Der hohe Spassfaktor und die Einfachheit haben uns überzeugt!

## Street Racket kurz erklärt

Das Rückschlagspiel ist ein verlangsamtes Tennis, ein Pingpong ohne Tisch. Dafür sorgen die Grundregeln: Der Ball darf nur von unten gespielt werden (kein Smash!); der Ball muss einmal auf dem Boden aufprallen, bevor er zurückgespielt wird; das Feld wird entsprechend den Platzverhältnissen und der Spielidee mit Kreide aufgezeichnet. Die Rackets und Bälle erinnern an das bekannte «Beachball». Dazu muss gesagt sein, es lohnt sich, das Originalma-

terial zu benutzen. Die etwas grösseren Rackets und die weichen, optimal springenden Softbälle vereinfachen das Spiel erheblich. Dank dem ausgeklügelten Material und den anpassungsfähigen Spielregeln sind rasche Erfolgsergebnisse garantiert.

## Wo und wann?

Das simple Konzept von Street Racket kann im Schulsport oder als Aktivität in den Pausen eingesetzt werden. Die Möglichkeiten sind endlos, sogar das Kreieren von eigenen Spielvarianten gehört zum Konzept.

Street Racket dient auch der «Brain Fitness». Angepasste Übungsformen ermöglichen das Lernen in Bewegung im Schulzimmer, im Gang oder auf dem



# CAS-Studiengang Lehrmittelautor\*in

von RICO CATHOMAS, PROFESSOR PHGR, STUDIENGANGSLEITUNG  
LEHRMITTELAUTOR/-IN

Pausenplatz. Der Schulalltag wird durch das vielfältige Spiel bereichert und hoffentlich nehmen die Kinder und Jugendlichen den Schwung mit in ihre Freizeit.

## Mein Tipp

Um eine nachhaltige Wirkung zu entfalten, empfehle ich allen, die Street Racket an ihrer Schule einbinden wollen, einen Workshop für die Lehrpersonen durchzuführen. Wir kennen nun unzählige Einsatzmöglichkeiten, welche bei uns rege angewendet werden. Das gemeinsame Bewegen und Lachen hat uns zudem als Team zusammengeschweißt.

Street Racket wird an unserer Schule gelebt; ganz nach dem Slogan: Let's rock the school!

Eine Sammlung von Übungsformen bieten die beiden Lehrmittel von Street Racket sowie die offizielle Homepage [www.streetracket.net](http://www.streetracket.net). Übrigens, die Schule Bonaduz ist eine von 88 bewegten Schulen in Graubünden. Ist Ihre Schule noch nicht dabei? Mehr Infos unter [www.bischfit.ch/bewegte-Schule](http://www.bischfit.ch/bewegte-Schule).



Am 16.10.2020 fand an der PHGR die Zertifizierungsfeier für den Zertifikatsstudiengang «CAS in Gestaltung und Produktion von Lehrmitteln (Lehrmittelautor/-in)» statt. 21 frisch gebackene Lehrmittelautorinnen und -autoren konnten nach einem 12-monatigen berufsbegleitenden Studiengang ihr Zertifikat entgegennehmen. An der Zertifizierungsfeier stellten die Teilnehmenden ihre Abschlussarbeiten vor. Sie erstellten im Rahmen der Zusatzausbildung innovative Lehrmittel für alle drei Zyklen der Volksschule, aber auch für die Sekundarstufe II. Diese müssen die Anforderungen des neuen Lehrplans erfüllen und insbesondere herausfordernde Lernaufgaben bieten, welche es Kindern mit unter-

schiedlichen Begabungen und Fähigkeiten ermöglichen, ihr Wissen und Können zu entwickeln. Die Ausbildung für Lehrmittelautor/-innen ist in der Schweiz und international einzigartig und wurde an der PHGR bereits zum dritten Mal durchgeführt.

Die Teilnehmenden kamen aus der Deutschschweiz und aus Graubünden, sowie dem Tessin. Der Studiengang wurde durch die Fachstelle für Evaluation der PHGR systematisch begleitet. Die Ergebnisse bzgl. Qualität des Studiengangs waren sehr erfreulich. Der nächste Start dieses Zertifikatslehrgangs ist auf Herbst 2021 geplant.



# Mit Kindern und Jugendlichen aktiv gegen Food Waste

Oft fehlt es an konkreten Ideen, wie Food Waste verringert werden kann. Mit Umweltunterricht und einem bunten Strauss an Lern- und Sensibilisierungsmaterial unterstützt die Stiftung Pusch Lehrpersonen der Zyklen 1-3 bei diesem wichtigen Thema.

VON LARA LÄUBLI, PUSCH



In der Schweiz wird ein Drittel aller essbaren Lebensmittel verschwendet und damit auch sämtliche Ressourcen, die für deren Produktion und Distribution benötigt wurden: Wasser, Energie, Treibstoff und weitere Güter wie Düngemittel, Pestizide, Chemikalien und Verpackungsmaterialien. Je später in der Wertschöpfungskette Lebensmittel verloren gehen, desto höher ist die Umweltbelastung. Die Vermeidung von Food Waste im Privatkonsum spielt daher eine besonders wichtige Rolle.

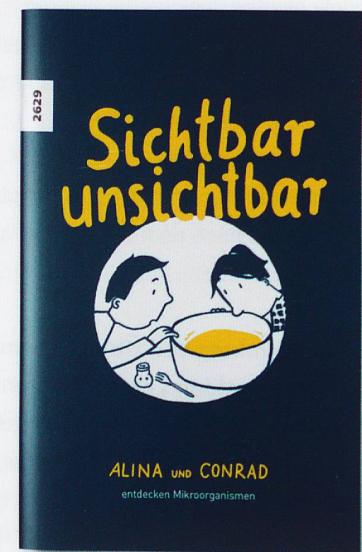
## Praxisorientierte Materialien für mehr Lebensmittelrettung

Das Pusch-Schulangebot setzt beim Verhalten der Schüler/-innen an: Wie schätzen diese ihr Wissen ein? Wie fit sind sie im alltäglichen Umgang mit Lebensmitteln? Verstehen sie Haltbarkeit, Lagerung und Resteverwertung?

Selbsterkenntnis und Verstehen sind oft erste wichtige Schritte für eine Verhaltens-

änderung. Anhand eines spielerischen Food-Waste-Wissenstests finden die Jugendlichen heraus, wo sie mit ihrem Vorwissen stehen. Dabei lernen sie Ursachen und Folgen von Food Waste sowie Handlungsmöglichkeiten kennen. Lehrpersonen stehen neben Tipps, Rezepten und Literatur umfangreiches und altersgerechtes Lernmaterial für den Unterricht zur Verfügung. So zum Beispiel ein Erklär-Comic, der digitale Food-Ninja-Test und verschiedene Unterrichtsvorschläge. Außerdem profitieren im Rahmen der Kampagne «save food, fight waste.» fünfzig Oberstufenklassen von einem kostenlosen Food-Waste-Unterricht durch erfahrene Umweltlehrpersonen.

Infos: [www.pusch.ch/savefood-schulen](http://www.pusch.ch/savefood-schulen)



Das Comic-Sachheft  
«Sichtbar unsichtbar»

## Austausch betrifft die ganze Welt

Trotz der Gesundheitskrise und der Schliessung der Landesgrenzen erleben die Projekte zur internationalen Zusammenarbeit und Mobilität noch immer einen grossen Erfolg. Im Frühling 2021 wird ein neues Programm eingeführt.

VON OLIVIER TSCHOPP, MOVETIA

Die Förderung von Mobilität und Kooperation zum Bildungszweck auf europäischer Ebene und darüber hinaus ist ein fundamentales Element der Bildungspolitik des Bundes. Das Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation (SBFI) hat Movetia das Mandat zur Umsetzung des Pilotprogramms erteilt, welches das Ziel hat, den geografischen Horizont über die Grenzen Europas hinaus zu erweitern und neue Ideen zur Mobilität oder neue Kooperationsmodelle zu testen.

95 Anträge für Projekte aus verschiedenen Bildungsstufen und -sektoren sind 2020 bei Movetia eingegangen. Die eingereichten Projekte sind innovativ und bieten einen realen Mehrwert für das Schweizer Bildungssystem. Sie fokussieren unter anderem auf wichtige Elemente des soziokulturellen und des aktuellen Bildungsumfelds. Dies offenbart die Notwendigkeit, andere Ansätze der Mobilität und der Kooperation zu entwickeln – oder gar neue Austauschformen zu definieren, die

den Fokus vermehrt auf Umweltkriterien richten.

Nächster Projektaufruf im Frühling 2021 Angesichts des grossen Erfolgs dieses Vorgehens und des politischen Willens, den Bereich der Zusammenarbeit und der Mobilität über die Grenzen Europas hinaus auszubauen, wird im Frühling 2021 ein neues Programm eingeführt, das sich stark am bisherigen orientiert und wiederum einen Projektaufruf enthält.

## Mädchen und Jungs für MINT-Fächer begeistern

Der SJW-Verlag unterstützt mit seinem neuen Comic-Sachheft «Sichtbar unsichtbar» zum Thema Mikroorganismen den Kompetenzaufbau an den Primarschulen in den Bereichen Natur, Mensch und Gesellschaft (NMG). Die Neuerscheinung weckt bei Kindern das Interesse für MINT-Fächer und bietet kostenloses Unterrichtsmaterial wie auch Anleitungen zu Experimenten.

Es ist kein Geheimnis. In der Schweiz mangelt es an Fachkräften in den Bereichen Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik (MINT). Dieser Problematik will der Lehrplan 21 mit der gezielten Förderung der Kompetenzbereiche Natur, Mensch und Gesellschaft (NMG) an den Schweizer Volksschulen entgegenwirken.

Im Kindergarten interessieren sich Mädchen und Jungen noch gleichermassen für technische Phänomene. Doch die Neugier und das Interesse nimmt bei Mädchen mit zunehmendem Alter ab. Eine Studie der Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW) beweist, dass MINT-Förderprogramme nicht erst auf Sekundarschulstufe einset-

zen sollten. Das im Kindergarten noch natürliche Interesse sollte während der Primarschule weiter ausgebaut und das Verständnis für naturwissenschaftliche Themen in Verbindung mit Alltagssituatiosn gefördert werden.

### **Experimente und Comics sprechen Kinder an**

«Sichtbar unsichtbar» erzählt die Geschichte von Alina und Conrad, die gerade umgezogen sind. Plötzlich gibt es in der Küche einen lauten Knall und überall sind winzige Lebewesen am Werk. Aber woran kann man sie erkennen? Einzelne Mikroben sind mit dem blossen Auge unsichtbar und trotzdem sind sie da und für das Leben, die Gesundheit und das Überleben der

Menschheit und des Planeten Erde unverzichtbar.

Mit diesem Comic-Sachbuch entdecken Schüler/-innen ab acht Jahren die Welt der Mikroorganismen. Dabei werden ihre Lesekompetenz wie auch ihr Verständnis für experimentelle Anweisungen gefördert. Die Kinder reflektieren anhand der Fragestellungen über naturwissenschaftliche Zusammenhänge, untersuchen und lernen sie zu analysieren. Die Ausformulierung der erzielten Ergebnisse unterstützt zudem die Sprachförderung.

Infos: s.indermaur@sjw.ch

## «Gefangen im Netz»

Der Film thematisiert den Missbrauch an Jugendlichen im Netz, genauer gesagt das Thema „Cyber Grooming“: erwachsene Männer, welche die Naivität, Unwissenheit oder Unerfahrenheit von jungen Menschen im Netz schamlos ausnutzen.

VON NICOLE DE FAVERI, ELITE FILM

Die tschechische Dokumentation ist ein filmisches Experiment: Drei volljährige aber mädchenhaft aussehende Schauspielerinnen geben sich im Netz mit fiktiven Profilen als Zwölfjährige aus und chatten aus sorgfältig nachgebauten Kinderzimmern in einem Filmstudio mit Männern aller Altersgruppen. Die Mädchen werden von 2'458 Männern online aufgespürt und kontaktiert. Der Film erzählt in fesselnden Bildern das Drama der drei Schauspielerinnen vom ersten Casting bis zu den ersten Treffen mit den Männern, die sie kontaktieren.



Still aus Trailer «Gefangen im Netz»

**inform@21**

Unterrichtsideen  
für Kindergarten  
bis 4. Klasse

Die Lehrmittel-Reihe, die den Bereich Medien und Informatik einfach und individuell in den Unterricht integriert. Die Kompetenzen werden spielerisch und altersgerecht vermittelt. Es handelt sich bewusst um kurze, teilweise sequenzierte Ideen. Der Zeitbedarf pro Idee liegt in der Regel bei weniger als einer Lektion.

Weitere Informationen und Unterrichtsidee unter [inform21.ch/k4](http://inform21.ch/k4)

LEHRMITTEL  
VERLAG  
ST.GALLEN

tiert haben. Die Dreharbeiten wurden juristisch und psychologisch umfassend betreut und begleitet.

Uns liegt dieser Film sehr am Herzen, vor allem weil wir der Überzeugung sind, dass ein so wichtiges Thema unbedingt sensibilisiert werden muss. Aus diesem Grund sind wir bereits dabei, zusammen mit kinokulturellen Schulen zu sensibilisieren. So stellen wir zum einen umfassendes Schulmaterial zur Verfügung und bieten weiter eine gekürzte Fassung für Schulvorstellungen ab 12 Jahren an.

Trailer:

