

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

**Band:** 9 (2007)

**Heft:** 6

**Rubrik:** Mehr Schwung mit dem Fächer

#### **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:** 04.02.2026

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

# Mehr Schwung mit dem Fächer

**Eine Diplomarbeit trägt Früchte //** Die Möglichkeiten, Lernen und Bewegung zu kombinieren, sind vielfältig. Wie kann ich einsteigen und was würde die Kinder ansprechen? Bald steht Lehrpersonen ein Lehrmittel zur Verfügung, das auf solche Fragen Antworten gibt und praktische Umsetzungshilfen anbietet.

► Selina Müller und Katrin Osterwalder sind mittlerweile ausgebildete Primarlehrerinnen. Ihre Diplomarbeit an der Pädagogischen Hochschule Rorschach widmeten sie dem Thema «Lernen in Bewegung». Neben dem Theorieteil erarbeiteten sie eine umfangreiche Übungssammlung mit Lehrerkommentar sowie eine Werkanleitung für Lehrkräfte. Bald wird ihre Arbeit im Ingold Verlag als «Themenfächer» erhältlich sein (siehe Kasten auf Seite 15).

## Selbstgemachte Kostbarkeiten

Der Themenfächer wird mit einer Werkanleitungsbrochüre erhältlich sein. So ist es möglich, einen Grossteil der benötigten Geräte, wie z.B. Rolabola, Balancierstäbe oder Jonglierbälle selber bzw. mit der Klasse herzustellen. Einerseits können die Anschaffungskosten tief gehalten werden, und andererseits werden die Schülerinnen und Schüler mehr Sorge zu den Geräten tragen, da sie sie selber gebaut haben.

Der Fächer «Lernen in Bewegung» ist in fünf Kategorien aufgeteilt; sie werden kurz vorgestellt. Da der Fächer noch in Erarbeitung ist, handelt es sich im Folgenden um Arbeitstitel. //



## Wach werden und konzentrieren

Zu Beginn des Unterrichts oder nach einer längeren Stillarbeit können, schnell und ohne Materialaufwand, kleine «Fingerspieleien» und Klatschpattern die Aufmerksamkeit wecken.



## Gehen und balancieren

Das Gehen auf einer Linie oder einem Balken mag eine einfache Gleichgewichtsaufgabe sein. Gerade deshalb eignen sich diese Übungen sehr gut, um bewegt lernen zu können. So können z.B. beim Gehen Verben konjugiert oder Kopfrechnungen gelöst werden. Wem das Gehen mit der Zeit zu einfach ist, kann z.B. rückwärts über den Balken gehen, die Übung mit einem Säckchen auf dem Kopf erschweren oder zusätzlich einen Stab auf der Hand balancieren.



## «Der Fächer»: einfach – klar – schnell und fundiert

► Die neue, praxisfreundliche Unterrichtshilfe besticht durch ihre Einfachheit. Die Fächeridee sowie das Konzept stammen von Duri Meier, Dozent für Bewegung und Sport an der FHNW PH Solothurn. Die in Zusammenarbeit mit dem Ingold-Verlag herausgegebenen Inhalte in Fächerform sind sorgfältig ausgearbeitet und – dank ihrer klaren und einheitlichen Struktur – für Lehrpersonen schnell einsetzbar.

Bis heute sind unter «Sportfächer» Spielfächer für alle Stufen (**OS 2: Top, OS 1: High, MS: Medium, KG/US: Basic**) erschienen. Jeder Spielfächer enthält verschiedene Themen und Inhalte, welche in Kategorien stufengerecht und lernzielorientiert aufgebaut sind. Weitere geplante Sportfächer für alle vier Stufen sind der «Geräteturnfächer» und «Sport im Freien».

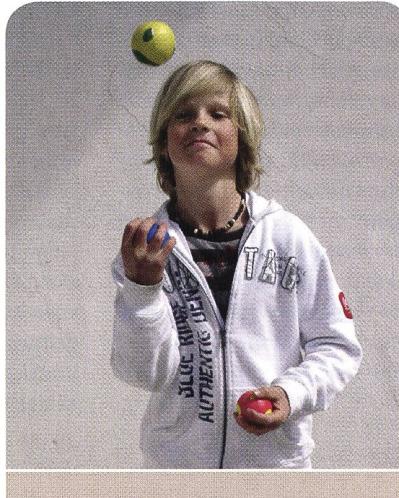
Die «Themenfächer» gelten für alle Stufen. Die Übungen enthalten einen strukturierten Aufbau mit zunehmendem Schwierigkeitsgrad. Dadurch können die Übungen einfach dem Lernstand der Kinder und Jugendlichen angepasst werden. Neben «Lernen in Bewegung» werden mit «Fussball in der Schule» und «Integration» weitere interessante Inhalte in die Fächerstruktur eingearbeitet. //

› [www.ingoldag.ch](http://www.ingoldag.ch)



### Rhythmisches hüpfen und springen

Hüpfen ist sowohl aus koordinativer Sicht als auch was die Kräftigung betrifft, ungemein wertvoll. Während das eine Kind Seil springt, kann es von seinem Lernpartner zu jeglichem Lerninhalt abgefragt werden. Das Hüpfgitter kann im Schulgang oder im Freien ausgelegt werden. Hüpfend können so Synonyme oder Antonyme gelernt, schwierige Wörter buchstabiert oder das Einmaleins geübt werden (Buchstabenkarten oder Zahlen und Operationskarten in den Feldern).



### Jonglieren

Das Jonglieren fördert die Konzentrationsfähigkeit, die Reaktionsschnelligkeit, das räumliche Vorstellungsvermögen, sowie Zeit-, Rhythmus- und Gleichgewichtsgefühl. Jonglieren erhöht außerdem das Sehvermögen und schult die Koordination und Wahrnehmung. Wer jonglieren kann, «hat es im Griff» und steigert damit sein Selbstbewusstsein. Und das Beste: Fleissige Schülerinnen und Schüler schaffen es, so gut mit zwei oder drei Bällen zu jonglieren, dass sie gleichzeitig etwas lesen, Kopfrechnungen lösen oder ein Lied singen können!



### Das Gleichgewicht halten

Im Wesentlichen wird beim Balancieren der Gleichgewichtssinn stark beansprucht und damit gefördert. Körper und Geist sind wach und die Muskeln bereit, sofort zu reagieren. Wer souverän im Gleichgewicht ist, arbeitet zudem an seiner Selbstsicherheit und am Selbstvertrauen. Wörter in der Fremdsprache üben, Masseinheiten umwandeln oder ein Gedicht auswendig lernen, können Gleichgewicht suchend auf der Rolle, dem Rolabola oder dem Balancierbrett geübt werden.