

# Inhaltsverzeichnis

<b>BEWEGTES LERNEN</b>	<b>5</b>
Einleitung.....	5
Bewegtes Lernen in Kürze .....	6
<b>GRUNDLAGEN</b>	<b>7</b>
Spielregeln .....	7
Spielfelder .....	8
Basisfertigkeiten .....	9
Erleichterung - Erschwerung .....	12
Methodik .....	13
Erklärung zu den Übungskarten .....	15
<b>BEWEGTES ÜBEN</b>	<b>16</b>
Ball am leben halten.....	17
Balancierend üben.....	19
Stafettenlauf .....	21
Risiko .....	23
Zieltreffen .....	25
Wort-Golf .....	27
<b>MATHEMATIK</b>	<b>28</b>
Zahleninseln .....	29
Street Racket-Einmaleins .....	31
Hugo .....	33
Turbo-Kopfrechnen (Wandfeld) .....	35
Turbo-Kopfrechnen (Einzelfeld).....	37
Turbo-Malrechnen .....	39
Technik-Einmaleins .....	41
Punkte sammeln.....	43
Zahlen-Seilziehen .....	45
Differenzler .....	47
Alltagsformen .....	49
Sperrzonen.....	51
<b>SPRACHEN</b>	<b>52</b>
Konjugieren nach Personalpronomen .....	53
Konjugieren nach Verben .....	55
Konjugieren in mehreren Zeitformen .....	57
Deklinieren.....	59
Artikelspiel .....	61
Brücken bauen .....	63
ABC-Lauf .....	65
Wortbildung.....	67
Scrabble (Inselspiel) .....	69
Scrabble (Kreuzfeld) .....	71
Satzbildung .....	73
Wanderdiktat .....	75
Wandersalat-Stafette.....	77
<b>NMG</b>	<b>78</b>
Wegweiser .....	79
An der Landesgrenze.....	81
Stadt, Land, Fluss .....	83
Ereignisinseln .....	85
<b>LITERATURVERZEICHNIS</b>	<b>87</b>

# Einleitung

Das vielseitige Bewegungsspiel Street Racket sorgt für alle, immer und überall für Spass und Aktivität. Praktisch kostenlos und ohne notwendige Infrastruktur bietet Street Racket eine tolle und sichere Möglichkeit, mit Ball und Schläger die koordinativen Fähigkeiten zu trainieren. Dank den einfachen Regeln und dem spielfreundlichen Material sind Erfolgserlebnisse von Beginn weg garantiert.



Durch die vielseitige Einsetzbarkeit im Lebensraum Schule eignet sich Street Racket auch hervorragend für «Bewegtes Lernen» und einen bewegten Unterricht. Der Einsatz von Ball und Schläger ermöglicht den Lehrpersonen abwechslungsreiche Herangehensweisen an Themen in Bereichen wie Mathematik, Sprachen, Naturwissenschaften und weiteren Fächern. Und für den Schulalltag eröffnen sich neue Wege zur Gestaltung von Bewegungspausen.

Weitere Pluspunkte bei der Anwendung von Street Racket für «Bewegtes Lernen» sind:

- viele zusätzliche soziale Interaktionen im Schulalltag und Beitrag zu gutem Schulklima
- hervorragendes Training der Hand-Augen-Koordination mit positiver Wirkung auf die Sehkraft, speziell bei der Anwendung im natürlichen Tageslicht
- Möglichkeit für alle, die einfachen und wirksamen Übungen und Anwendungen auch zu Hause (u.a. Gestaltung von Hausaufgaben) und mit Freunden und der Familie zu erleben

Die nachfolgende Übungssammlung beginnt mit einer Einführung der Grundlagen von Street Racket, welche sich auch ausgezeichnet für aktive Pausen während den Lektionen und für die Umsetzung im Sportunterricht eignen. Einfache Übungsformen bilden die Basis für den späteren Einsatz von Street Racket als Instrument für den bewegten Unterricht. Anschliessend an die Grundlagen folgen zahlreiche Spiel- und Übungsformen, welche in verschiedenen Bereichen spezifisch und unspezifisch auf diverse schulische Themen angewandt werden können. Die Übungskarten sind direkt 1:1 umsetzbar und sollen darüber hinaus auch zu eigenen Anwendungsformen inspirieren. Ergänzt werden die Übungskarten durch Angaben zu den entsprechenden fachlichen und überfachlichen Kompetenzen gemäss Lehrplan 21.

Um den Schulen ein umfassendes Angebot machen zu können, wie sie Bewegung nachhaltig im Unterricht und in ihrem Umfeld umsetzen können, haben Street Racket und lifetime health ihre Konzepte zusammengelegt und gemeinsam weiterentwickelt. Unter dem Slogan Let's rock the school! (*rock-the-school.com*) ist ein umfassendes Angebot für eine bewegte Schule entstanden. Dieses umfasst in drei Modulen die theoretische Einführung in «Bewegtes Lernen», die Gestaltung einer bewegten Schule mit Street Racket und die Umsetzung des Prinzips «Bewegtes Lernen» mit der Philosophie von Street Racket.

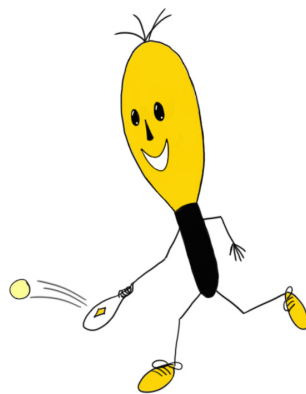
Eine umfassende Street Racket Spiel- und Übungssammlung mit über 150 verschiedenen Anwendungen auf allen Alters- und Niveaustufen ist online auf der Website [streetracket.net/shop](http://streetracket.net/shop) erhältlich. Das Lehrmittel enthält viele motorisch wertvolle und spielerische Anwendungen allein, zu zweit oder in Gruppen für draussen und drinnen. Zudem gibt es zahlreiche Anregungen im Umfeld einer bewegten und gesunden Schule sowie zur einfachen und nachhaltigen Gestaltung von vielseitigem, neuem Bewegungsraum.

## Bewegtes Lernen in Kürze

Bewegung ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Sie ist nicht nur Grundlage unserer Mobilität, sondern vielmehr auch ein wichtiges Erfahrungs- und Gestaltungselement. Im Kontext Schule wird diese Ausgangslage zunehmend genutzt, indem Lerninhalte nicht wie weit verbreitet vorwiegend akustisch oder visuell vermittelt werden. Gezielte Aufgabenstellungen, welche auch das Gleichgewicht und die Motorik ansprechen, können wertvolle Wahrnehmungen und Lernerfahrungen für das kognitive Lernen ermöglichen. Ganz im Sinne des handelnden Lernens konstruieren die Schülerinnen und Schüler ihr Wissen durch entsprechende Bewegungserfahrungen selbst. Sie probieren, üben und tauschen sich aus. Bewegung löst dabei nicht nur Emotionen aus, welche positiv genutzt werden, sondern unterstützt auch das soziale Lernen und die Entwicklung des Selbstkonzepts.

In der Literatur werden verschiedene Formen von «Bewegtem Lernen» beschrieben. Wenn auch oft unterschiedlich bezeichnet, werden grundsätzlich drei Formen verwendet. Regelmäßige Bewegungspausen im Unterricht erhöhen die Durchblutung des Körpers und des Gehirns und ermöglichen eine längere Aufrechterhaltung der Konzentration. Wenn nun Bewegung direkt in den Lernprozess einfließt, wird vom Lernen mit physischer Aktivität gesprochen. Beim Üben von Begriffen im Französisch während des Gehens oder des Balancierens bezeichnet man dies beispielsweise als «Lernen mit nicht-integrierter physischer Aktivität». Wenn man andererseits die Wörter lernt, indem dazu passende Gesten gemacht werden, spricht man vom «Lernen mit integrierter physischer Aktivität».

Bei der Umsetzung im Unterricht wird empfohlen, mit kleinen Schritten neue Ideen anzugehen, um diese spannende Welt für sich zu eröffnen und langsam in das schier unendliche Potential einzusteigen. Das «Bewegte Lernen» soll das methodische Repertoire einer Lehrperson ergänzen und keinesfalls andere Methoden ersetzen. Es bietet sich an, anfänglich erstmals vereinzelt Unterrichtssequenzen bewegt zu gestalten, um Erfahrungen zu sammeln. Oder es werden fächerübergreifend Grundlagen gelegt, damit Bewegung im Unterricht störungsfreier umgesetzt werden kann. Beispielsweise können im Sportunterricht bereits gewisse motorische Fähigkeiten erlangt werden, was die Umsetzung während des Unterrichts im Klassenzimmer begünstigt. In allen Fällen ist eine durchdachte Planung sinnvoll. Ebenfalls wird die Umsetzung unterstützt, wenn man sich im Kollegium gegenseitig beraten und von gemachten Erfahrungen profitieren kann.



Zyklus 1: Kindergarten, 1. & 2. Klasse

Zyklus 2: 3. - 6. Klasse

Zyklus 3: 7. - 9. Klasse

# Ball am leben halten

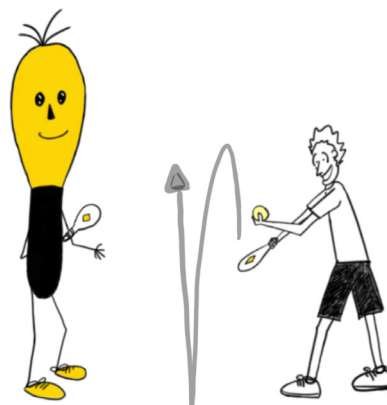
## ZIEL

Die Schüler unterstützen ihre Lernfähigkeit durch koordinative Übungen.

## MATERIAL

Schläger, Bälle

Aufgabenblatt mit Lösungen



## DURCHFÜHRUNG

Die Schüler versuchen beim Lösen einer Aufgabe einen Ball gemäss den Street Racket Grundregeln im Spiel zu halten (jeweils nach oben spielen und den Ball einmal auf dem Boden aufspringen lassen). Die Aufgaben können alleine, in Paaren oder Gruppen gelöst werden. Beim Spiel zu zweit oder in Gruppen müssen die Spieler nahe beisammen stehen, da das kontrollierte und konzentrierte Aufspielen des Balles entscheidend ist für das Lösen der Aufgaben. Das rhythmische Aufspielen und Aufspringen des Balles unterstützt die Lösungsfindung in den Bereichen Sprache (z.B. rhythmisches Buchstabieren von Wörtern, Aufsagen des Alphabets, fortlaufendes Erzählen einer Geschichte, Bilden von sich reimenden Wortpaaren etc.) oder Mathematik (Aufsagen der Zahlen von 1-20 vorwärts/rückwärts, Zahlenreihen üben, Lösen von Rechnungen etc.).

## VARIATION

- Der Ball kann mit derselben Aufgabenstellung auch abwechselnd gegen die Wand gespielt werden.
- Als Erschwerung kann der Schläger in der schwächeren Hand gehalten werden.

## FACHSPEZIFISCHE KOMPETENZEN

Für Bewegung und Sport:  
3A | Körperwahrnehmung  
4A | Bewegungsspiele

## ÜBERFACHLICHE KOMPETENZEN

- Dialog- und Kooperationsfähigkeit: Sich mit Menschen austauschen, zusammenarbeiten
- Aufgaben/Probleme lösen: Lernstrategien erwerben, Lern- und Arbeitsprozesse planen, durchführen und reflektieren



Zyklus 1: Kindergarten, 1. & 2. Klasse

Zyklus 2: 3. - 6. Klasse

Zyklus 3: 7. - 9. Klasse

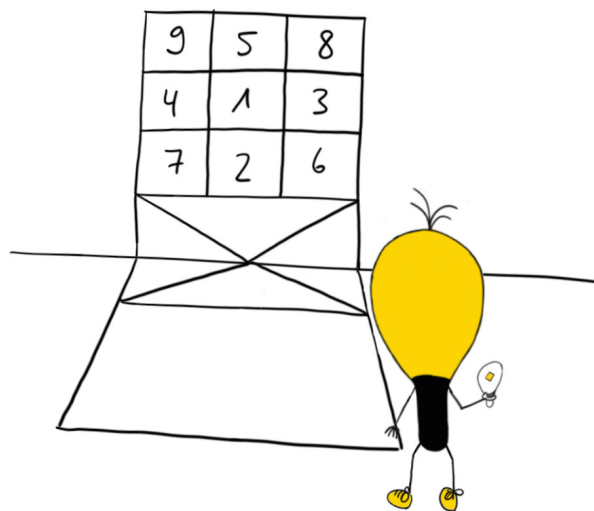
# Turbo-Kopfrechnen (Wandfeld)

## ZIEL

Die Schüler üben spielerisch das Kopfrechnen.

## MATERIAL

Schläger, Bälle  
Wandfeld



## DURCHFÜHRUNG

Die Schüler spielen zu zweit oder in einer Gruppe. An der Wand sind Zahlen notiert (z.B. 1 bis 9). Der Schüler, welcher den Ball schlägt, muss jeweils die von ihm getroffene Zahl zum bisherigen Ergebnis addieren, während der nächste Schüler den Ball wieder an die Wand spielt.

Die Lehrperson setzt jeweils eine Limite, bei der das Spiel endet und gegebenenfalls wieder von vorne begonnen wird (z.B. 100 bei Addition). Landet der Ball im Aus, wird ebenfalls wieder von vorne begonnen.

## VARIATION

- Das Feld am Boden kann halbiert werden, wobei nun die beiden Hälften mit einem «+» und einem «-» markiert werden. Je nachdem in welchem Feld der Ball nun landet, wird die nächste getroffene Zahl addiert oder subtrahiert.
- Die Übung kann als Wettkampf zwischen den einzelnen Schülern gespielt werden. Wer einen Rechenfehler begeht oder seinen Ball ins Aus spielt, bekommt einen Punkt abgezogen. Ein dritter Schüler amtiert als Schiedsrichter und zählt dabei die Punkte im Spiel.
- Die Übung kann als Wettkampf zwischen einzelnen Paaren oder Gruppen ausgetragen werden. Wer erzielt in fünf Versuchen das höchste Resultat?

## FACHSPEZIFISCHE KOMPETENZEN

1A | Operieren und Benennen  
1B | Erforschen und Argumentieren  
1C | Mathematisieren und Darstellen

Zusätzlich für Bewegung und Sport:

3A | Körperwahrnehmung  
4A | Bewegungsspiele

## ÜBERFACHLICHE KOMPETENZEN

- Dialog- und Kooperationsfähigkeit: Sich mit Menschen austauschen, zusammenarbeiten
- Aufgaben/Probleme lösen: Lernstrategien erwerben, Lern- und Arbeitsprozesse planen, durchführen und reflektieren



Zyklus 1: Kindergarten, 1. & 2. Klasse

Zyklus 2: 3. - 6. Klasse

Zyklus 3: 7. - 9. Klasse

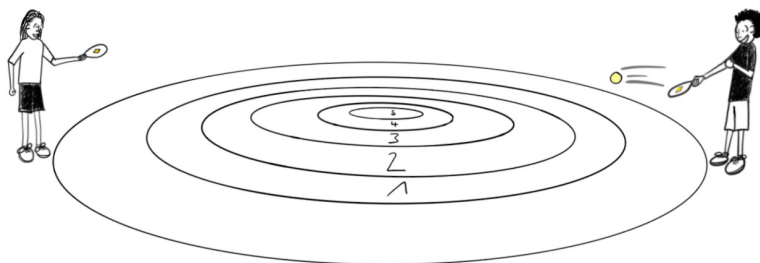
# Zahlen-Seilziehen

## ZIEL

Die Schüler üben spielerisch das Kopfrechnen.

## MATERIAL

Schläger, Bälle  
Spielfeld Dartscheibe



## DURCHFÜHRUNG

Zwei Schüler spielen jeweils gegeneinander, wobei mehrere Duelle gleichzeitig ausgetragen werden können. Im Spielfeld «Dartscheibe» sind von aussen nach innen zunehmend höhere Zahlen eingezeichnet. Die Schüler stehen sich (um einen äusseren Kreis verteilt) gegenüber und Schüler 1 versucht den Ball mit dem Racket möglichst in die Mitte (höchste Zahl) zu treffen. Schüler 2 nimmt den Ball auf und versucht nun ebenfalls, möglichst in die Mitte zu spielen. Ausgehend von einem «Nullpunkt» werden die Punkte des einen Schülers immer zum aktuellen Punktestand addiert, diejenigen des anderen Schülers subtrahiert. Nach einer vorgegebenen Zeitspanne (und gleich vielen Schlägen beider Schüler) oder nach einer bestimmten Anzahl Versuche gewinnt, wer den Punktestand in seine Richtung verändern konnte (positiver oder negativer Bereich).

## VARIATION

- Will man bezüglich Lerninhalt ausschliesslich bei den positiven Zahlen bleiben, beginnt das Spiel z.B. bei 10. Wer zieht den Gegner auf 0 bzw. 20?
- Die Anzahl «Ringe» sowie deren Werte, der Zahlenraum und die Rechenoperationen können verändert werden.

## FACHSPEZIFISCHE KOMPETENZEN

1A | Operieren und Benennen  
1B | Erforschen und Argumentieren  
1C | Mathematisieren und Darstellen

Zusätzlich für Bewegung und Sport:

3A | Körperwahrnehmung  
4A | Bewegungsspiele

## ÜBERFACHLICHE KOMPETENZEN

- Dialog- und Kooperationsfähigkeit: Sich mit Menschen austauschen, zusammenarbeiten
- Aufgaben/Probleme lösen: Lernstrategien erwerben, Lern- und Arbeitsprozesse planen, durchführen und reflektieren



Zyklus 1: Kindergarten, 1. & 2. Klasse

Zyklus 2: 3. - 6. Klasse

Zyklus 3: 7. - 9. Klasse

# Konjugieren nach Personalpronomen

## ZIEL

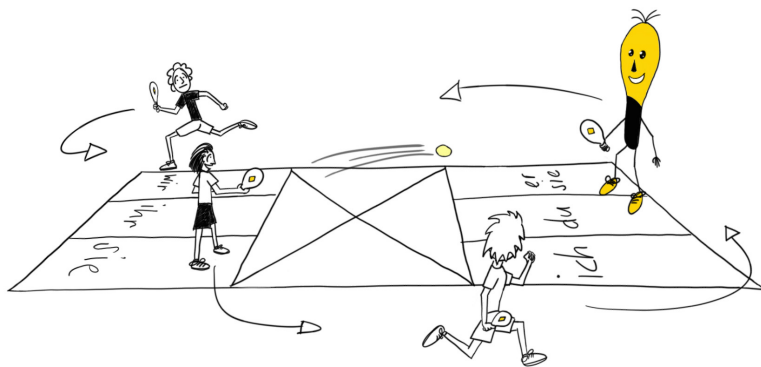
Die Schüler üben spielerisch das Konjugieren von Verben.

## MATERIAL

Schläger, Bälle

Einzelfeld

Aufgabenblatt mit Verben



## DURCHFÜHRUNG

Die Schüler spielen zu zweit auf einem Einzelfeld. Auf dem Spielfeld sind die Personalpronomen notiert (ich, du, er/sie/es etc.). Der Spielleiter oder die Lehrperson verfügt über eine Liste von Verben und gibt eines davon vor. Das Verb kann auch direkt mit Kreide auf oder neben das Spielfeld geschrieben werden. Der Schüler, welcher schlägt, muss jeweils das Verb in der zuvor getroffenen Person konjugieren, nachdem er den Ball zurückgespielt hat und bevor dieser auf der Gegenseite wieder den Boden berührt.

Fliegt der Ball in das Aus (Mittelzone, Seitenaus), wird das Verb gewechselt.

## VARIATION

- Statt nach dem Zurückspielen können die Schüler das Verb vor dem Zurückspielen konjugieren. Die stark verkürzte Denkzeit erschwert die Übung.
- Pro Seite können auch nur drei Personalpronomen (eine Seite Singular, die andere Plural) notiert werden. Nun spielen mehrere Schüler auf einem Feld in Rundlauform. Durch das Rotieren konjugieren sie so dennoch alle Formen und die Übung wird intensiver.

## FACHSPEZIFISCHE KOMPETENZEN

5A | Verfahren und Proben

5D | Grammatikbegriffe

5F | Sprachlernreflexion (Fremdsprachen)

Zusätzlich für Bewegung und Sport:

3A | Körperwahrnehmung

4A | Bewegungsspiele

## ÜBERFACHLICHE KOMPETENZEN

- Dialog- und Kooperationsfähigkeit: Sich mit Menschen austauschen, zusammenarbeiten
- Aufgaben/Probleme lösen: Lernstrategien erwerben, Lern- und Arbeitsprozesse planen, durchführen und reflektieren



Zyklus 1: Kindergarten, 1. & 2. Klasse

Zyklus 2: 3. - 6. Klasse

Zyklus 3: 7. - 9. Klasse

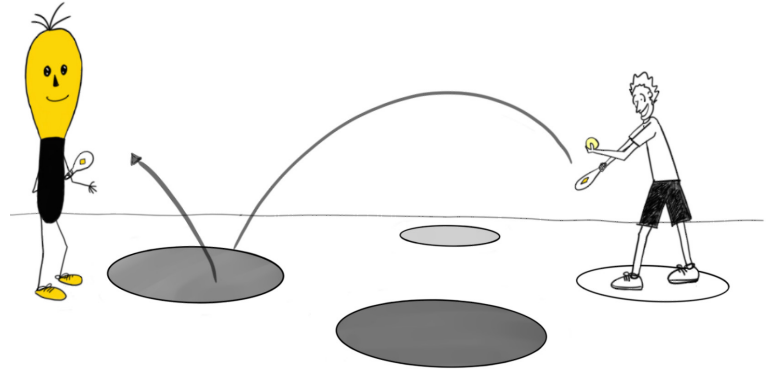
# Stadt, Land, Fluss

## ZIEL

Die Schüler festigen spielerisch ihr geografisches Wissen.

## MATERIAL

Schläger, Bälle  
Spielfeld Inselspiel  
Kreide o. Reifen & beschriftete Zettel



## DURCHFÜHRUNG

Auf dem Boden sind in unregelmässigen Abständen Reifen oder mit Kreide gezeichnete Kreise verteilt. Diese «Inseln» werden mit verschiedenen Farben markiert, wobei jeder Farbe eine Funktion zugeordnet wird (rot = Stadt, grün = Land, blau = Fluss etc.). Die Schüler bilden Paare und der Spielleiter oder die Lehrperson geben anschliessend einen Anfangsbuchstaben vor. Nun versuchen die Schüler zu zweit, jeweils mindestens ein Feld jeder Kategorie zu treffen und einen Namen aus der entsprechenden Kategorie und mit dem genannten Anfangsbuchstaben zu finden. Ein Schüler spielt dabei den Ball (in einer beliebigen anderen Insel stehend) in das anvisierte Zielfeld. Wird die Insel getroffen, darf der zweite Schüler mit dem Ball in die nächste Insel zielen, ansonsten spielt er den Ball an den ersten Schüler zurück für einen erneuten Versuch. Die Schüler notieren sich die gefundenen Namen auf ein Blatt Papier oder mit Kreide auf den Boden. Nach einer vorgegebenen Zeit wechselt der Anfangsbuchstabe.

## VARIATION

- Die Übung kann als Wettkampf zwischen den einzelnen Paaren durchgeführt werden. Wer findet zuerst in jeder Kategorie einen Namen oder wer findet am meisten Namen (je mindestens einen pro Kategorie)?
- Die Inseln können auch als gesamte Strecke überwunden werden. Alle Schüler (alleine oder in Paaren) starten dabei hinter einer Startlinie und spielen den Ball anschliessend über die Inseln bis ins Zielfeld am anderen Ende der Strecke. Unterwegs müssen jeweils korrekte Begriffe genannt werden, dann darf aus der neuen Insel heraus auf die nächste gespielt werden. Wer keinen Begriff nennen kann oder die nächste Insel nicht trifft, muss zur letzten Insel zurückkehren.

## FACHSPEZIFISCHE KOMPETENZEN

8 | Menschen nutzen Räume - sich orientieren und mitgestalten

Zusätzlich für Bewegung und Sport:

3A | Körperwahrnehmung

4A | Bewegungsspiele

## ÜBERFACHLICHE KOMPETENZEN

- Dialog- und Kooperationsfähigkeit: Sich mit Menschen austauschen, zusammenarbeiten
- Aufgaben/Probleme lösen: Lernstrategien erwerben, Lern- und Arbeitsprozesse planen, durchführen und reflektieren

