



Badminton



Badminton ist die schnellste Rückschlag-sportart der Welt und macht riesig Spass. Ziel ist es, die verschiedenen Grundschläge zu erlernen. Im Einzel sowie auch im Doppel wird die Spielfreude am wettkampfmässigen Federballspiel zu wecken.

Geräteturnen

Geräteturnen ist eine sehr dynamische Sportart mit vielen akrobatischen Elementen, Drehungen, Salti und Sprüngen. Mit Gruppenspielen an Geräten oder gezieltem Krafttraining stärken wir die Halte- und Stützmuskulatur, verbessern unsere Beweglichkeit und trainieren das Gleichgewicht.



Am Boden lernen wir die Vorwärtsrolle, den Handstand, das Rad oder den Überschlag. An den Schaukelringen lernen wir mit sicherem Schwung zu drehen und den Beugehang, sowie den Sturzhang auszuführen. Am Minitrampolin springen wir in die Höhe und Weite, lernen die Sprungrolle oder den Salto. Am Reck oder Barren lernen wir den Felgaufzug oder Kippbewegungen und vieles, vieles mehr.

Sportklettern

Klettern ist sehr vielseitig. Es fördert die Koordination, den Gleichgewichtssinn die Kraft, Psyche und die Selbstkompetenz. Wir lernen die benötigten Knoten und das selbständige Sichern an der Kletterwand. Beim Bouldern (Klettern in Absprunghöhe) üben wir Kletterbewegungen. Mit Seil klettern wir Toprope (von oben gesichert). Fortgeschrittene Schüler klettern zum Teil im Vorstieg (Seil selber einhängen).

Unihockey

Habt ihr Spass an einem schnellen Ballspiel, bei dem Stocktechnik und das Spielen von präzisen Pässen gefragt sind, dann seid ihr bei mir genau richtig!



Fussball



Grundformen des Fussballspiels – Ballführen, Passen, Stoppen, Schiessen, Dribbling, Verteidigung und Angriff – alles integriert in einen Fussballmatch gemischt mit Jungs und Mädchen, die Freude haben an der wichtigsten Nebensache der Welt!

Volleyball

Wir üben die Fertigkeiten mit dem Volleyball: Pass/Zuspiel, Manchette, Service und spielerische Elemente – Grundregeln im Volleyball / Mannschaftsspiele je nach Anzahl 3:3 oder 4:4

Tischtennis



Weltweit eine der populärsten Sportarten. Die Vielfalt von Grundsschlägen sowie des Schläger- materials machen diesen Sport zu einem ab- wechslungsreichen und taktisch anspruchsvollen Spiel.

Als Wettkampfsport, wo bei einem Ballwechsel Geschwindigkeiten zwischen 40 und 170 km/h erreicht werden und dem Spieler nur eine Reaktionszeit von 0,07 - 0,25 Sekunden bleibt, erfordert neben einem grossen Reaktions-, Konzentrations- sowie Antizipationsvermögen auch Athletik und taktische Finessen.

Sportschiessen

Die Faszination von Sportschiessen liegt in der Kombination von Statik, Dynamik, Konzentration und Kraft. Nur absolute Körperbeherrschung und eine hohe Fokussierung der Aufmerksamkeit lassen den Schützen erfolgreich sein.

Die Sportart Sportschiessen präsentiert sich breitgefächert mit einer Vielzahl von Sportgeräten, Disziplinen und Distanzen. Die Sportart kann in vier Hauptbereiche aufgeteilt werden: **Gewehr** 10m und 50m, **Pistole** 10m, 25m und 50m, **Armbrust** 10m und 30m sowie **Bogen** (alle Turnierdistanzen). Junge Schützinnen und Schützen steigen in den 10m Distanzen ein – Bogenschützen mit dem Recurvebogen. Im Zentrum steht eine alters- und stufengerechte Jugendausbildung. Polysportive Ausbildungssequenzen und Wettkampfformen dienen der sportmotorischen Förderung.



Stützkurs Schwimmen

Zielgruppe: Schüler und Schülerinnen ab der 4. Klasse, welche den Wasser-Sicherheits-Check (WSC) der Badi Menziken noch nicht bestanden haben. Dieser WSC beinhaltet folgende Elemente:

Rolle/ purzeln in tiefes Wasser

1 Minute an Ort über Wasser halten

100 m schwimmen

Sprung ab dem 1-Meter-Sprungbrett