

Schulsport Schuljahr 2017/2018 - 2. Semester

Informationen zu den Schulsportfächern

Badminton

Leiter: Rolf Kleeb



Badminton ist die schnellste Rückschlagsportart 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

Sportklettern

Leiter: Doris Kyburz



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

Leiter: Magnus Hedlund

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.



Geräteturnen

Leiter: Silvia Martensson



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.

Sportschiessen

Leiter Reinach: Werner Augstburger

Leiter Menziken: Erich Widmer



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.

Im Schulsport Sportschiessen werden die Teilnehmer in den folgenden Olympischen Disziplinen: Luftgewehr 10m und Kleinkaliber 50m trainiert.

Fussball

Leiter: Aurel Rohrer, Dany Häfliger und Jeanine Häusermann



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

Leiter: Richard Gehrlach

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



Stützkurs Schwimmen

Leiter: Andrea Hug

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



Basketball

Leiter: Yves Hächler

Das Spiel auf den Korb (engl. basket) stammt ursprünglich aus den USA, doch längst ist Basketball weltweit eine populäre Sportart. Zu Beginn wurde die Teamsportart als Ausgleichssport zur Leichtathletik und zum American Football gespielt - und sie belebte den Schulsport.

Basketball gründet auf Fairness - Spielerinnen und Spieler bezeugen selbstverschuldete Fehler durch Handaufheben und gelten daher als «Gentlemen und Ladies im Sport». Diese Sportart setzt athletische Fähigkeiten wie Geschicklichkeit und Gewandtheit voraus. Persönliche Voraussetzungen wie Spielübersicht, Bewegungsintelligenz und Initiative beeinflussen das Spiel positiv. Vertrauen, Kameradschaft und gegenseitige Achtung sind unerlässlich für den Erfolg.

