

III Wahlbereich

7_Bewegung und Sport

7 Bewegung und Sport

Beachten Sie auch die folgenden Kurse zu diesem Thema:

1004_Kinder rundum im Flow

1018_Stadt St. Gallen auf dem Spielweg entdecken und erleben

1311_Von Wortschatzentwicklern und Satzkonstrukteuren – Sprache in Bewegung

6006_BeWEGung im musikalischen Lernen

6007_Januar, Februar, Tanz, April...

6015_Dance it – für und auf der Primarschulstufe

Übersicht Sport-Weiterbildungsweekend

Samstag, 27. Juni, Gossau (Buechenwaldhalle und Hallenbad Rosenau)

09.00 – 11.45 Uhr	Basketball mit dem Schulsportplaner.ch Nr. 7017	Frühe Bewegungs- förderung Nr. 7005	FK Brevet Plus Pool Nr. 7018
Zyklus	1, 2, 3	1	1, 2, 3

Mittag

13.00 Uhr Schulsportplaner, J+S Theorie

13.45 – 16.30 Uhr	Tanz-, Rhythmik- und Darstellungs- spiele zur Musik Nr. 7004	Frühe Bewegungs- förderung im Kindergarten Nr. 7003	Springen mit und ohne Stab Nr. 7012
Zyklus	1, 2	1	3

Sonntag, 28. Juni, Gossau (Buchenwaldhalle)

09.00 – 11.45 Uhr	Spielbeurteilung Nr. 7010	Streetworket Nr. 7009	«Pingu lernt Fussball spielen» Nr. 7006
Zyklus	2, 3	2, 3	1, 2

Mittag

13.00 Uhr Schulsportplaner, J+S Theorie

13.45 – 16.30 Uhr	Neue Sportspiele Nr. 7008	Spiele im Freien und auf dem Pausen- platz Nr. 7019	Geräteturnen meets Street Workout und Co. Nr. 7013
Zyklus	2, 3	1, 2, 3	3

7001_Mit viel Bewegung durchs Jahr

Bewegungsprojekt

Ziele	Die Teilnehmenden nutzen eine Vielzahl von Bewegungs- und Sportkompetenzen, um das Kind in seiner Persönlichkeit und im Motorikbereich zu fördern und zu fordern: Springen, Werfen, Beweglichkeit – Kraft – Körperspannung, Körperwahrnehmung, Darstellen und Gestalten, Bewegungsspiele.	1
Inhalt	– Die Teilnehmenden lernen ein ganzjährig einsetzbares Bewegungsprojekt kennen. – Lieder, Verse, Übungen und Spiele rund um die Motorik – Bewegung mit anderen Bereichen und Kompetenzen kombinieren und so die Kinder ganzheitlich fördern	
Leitung	Monika Kosumi	
Ort	Widnau, Kindergarten Girlen	
Dauer	1 Tag	
Datum	Di, 14. April (9.00 – 12.00/ 13.30 – 16.30 Uhr)	

Anmeldung über J+S Schweiz möglich:

~~7002_J+S Kindersport Einführungs~~

Ausschliesslich für Lehrpersonen

[https://www.apps.baspo.admin.ch/ndbjs/kursprogramm/\(S\(1r3z2hhu4g3mndbdaacd5by0\)\)/kursplan.aspx?spr=d&sportartcode=40](https://www.apps.baspo.admin.ch/ndbjs/kursprogramm/(S(1r3z2hhu4g3mndbdaacd5by0))/kursplan.aspx?spr=d&sportartcode=40)

Ziele	J+S-Kindersport-Leitende: – Kinder in diesem Alter verstehen und begleiten – Bewegungsbedürfnisse erfassen und Umsetzungsmöglichkeiten kennen – Möglichkeiten der Schulen aufzeigen und unterstützen J+S-Kindersport-Unterricht: – Als J+S-Kindersport-Leitende wirken – Neues umsetzen – Chancen ergreifen	3
Inhalt	Praktisches Kennenlernen und Erarbeiten der Bewegungsgrundformen.	
Leitung	Urs Kronenberg	
Ort	Rorschach	
Dauer	2 x 1 Tag	
Daten	Sa, 25. April und 9. Mai (jeweils 8.00 – 17.00 Uhr)	

NEU 7003_Frühe Bewegungsförderung im Kindergarten

Ziele	Die Teilnehmenden – erhalten einen Überblick über die Bedeutung der «frühen Bewegungsförderung». – erhalten Anregungen zur Bewegungsförderung im Kindergartenalltag.	1 KG
Inhalt	– Kurzer Theorieinput zur Bedeutung der «frühen Bewegungsförderung» – «Bewegungsbausteine» zur Förderung von 7 Grundbewegungen bzw. zu den Basis-kompetenzen – Konkrete Hilfestellungen für die Umsetzung der Bewegungsförderung im Kindergartenalltag – Gemeinsamer Austausch	3
Leitung	Jacqueline Perret, Dozentin PHSG Andrea Mehnert, Dozentin PHSG	
Ort	Gossau, Sporthalle Buechenwald	
Dauer	½ Tag	
Datum	Sa, 27. Juni (13.45 – 16.30 Uhr)	

NEU 7004_Tanz-, Rhythmik- und Darstellungsspiele zur Musik

Ziele	Die Teilnehmenden erproben verschiedene Tanz-, Rhythmik- und Darstellungsspiele und können diese für ihren Unterricht passend variieren.	1
Inhalt	Kinder nehmen Gelegenheiten, in denen sie gestalten, tanzen oder etwas darstellen können, in der Regel gerne wahr. Sie entwickeln Freude am tänzerischen und kreativen Bewegungshandeln und erleben dabei Selbstbestätigung. Die Teilnehmenden entdecken spielerische Bewegungsmöglichkeiten in der Kombination von Tanz, Rhythmus und Musik alleine und mit anderen.	2
Leitung	Simone Schmid	3
Ort	Gossau, Sporthalle Buechenwald	
Dauer	½ Tag	
Datum	Sa, 27. Juni (13.45 – 16.30 Uhr)	

NEU 7005_Fröhe Bewegungsförderung

... in der Kita, in der Spielgruppe, im Elki-Turnen und im Kitz-fliz

Ziele	Die Teilnehmenden – erhalten einen Überblick über die Bedeutung der «frühen Bewegungsförderung». – erhalten Anregungen zur Bewegungsförderung im Alltag mit den Kleinsten.
Inhalt	– Kurzer Theorieinput zur Bedeutung der «frühen Bewegungsförderung» – «Bewegungsbausteine» zur Förderung von 7 Grundbewegungen bzw. zum Aufbau von Basiskompetenzen – Konkrete Hilfestellungen für die Umsetzung der Bewegungsförderung im Alltag mit den Kindern – Gemeinsamer Austausch
Leitung	Andrea Mehnert, Dozentin PHSG Jacqueline Perret, Dozentin PHSG
Ort	Gossau, Sporthalle Buechenwald
Dauer	½ Tag
Datum	Sa, 27. Juni (9.00 – 11.45 Uhr)

1

2



NEU 7006_«Pingu lernt Fussball spielen»

Eine Bewegungsgeschichte zum Thema Fussball

Ziele	Die Teilnehmenden – lernen die Bewegungsgeschichte «Pingu lernt Fussball spielen» praktisch kennen. – lernen, mithilfe des Schulsportplaners kompetenzorientiert zu planen.
Inhalt	Kinder lieben Bewegungsgeschichten. Sie identifizieren sich mit den Personen, Tieren, Figuren der Geschichte und spielen, imitieren diese nach. Sie setzen die Szenen mit viel Fantasie und Kreativität um. Wir erleben in diesem Kurs die Bewegungsgeschichte «Pingu lernt Fussball spielen». Durch das Erleben werden viele Ideen für einzelne Lektionen oder eine ganze Unterrichtseinheit mit Lernkontrollen ermöglicht, aber auch das kompetenzorientierte Planen mit dem Schulsportplaner wird aufgezeigt.
Leitung	Simone Schmid
Ort	Gossau, Sporthalle Buechenwald
Dauer	½ Tag
Datum	So, 28. Juni (9.00 – 11.45 Uhr)

1

2



7007_Mountainbike

Fahrtechnik, Risikomanagement, Tourplanung und Guiding

Ziele	– Guiding – Fahrtechnik verbessern – Ausrüstung und Material – Reparaturen und Werkzeug unterwegs – Biketour Walenstadt
Inhalt	– Sensibilisierung von Gefahren auf einer Mountainbiketour, Einführung in die Geheimnisse der Mountainbike-Fahrtechnik, praktische Grundlagen erlernen, Tipps zur Ausrüstung, die wichtigsten Reparaturen zu Hause und unterwegs – Halbtagestour mit Anwendung der erlernten Kompetenzen
Leitung	René Zimmermann René Wildhaber
Ort	Walenstadt
Dauer	1 Tag
Datum	Sa, 18. April (9.00 – 17.30 Uhr)
Hinweise	Die Teilnehmenden nehmen das eigene Mountainbike inkl. Helm und Tagesrucksack (Verpflegung etc.) mit. Falls gewünscht, wird ein Testbike zur Verfügung gestellt. tourero.ch; renewildhaber.ch; bikeparkamsee.ch

2

3

▶▶▶▶ Bestätigungen und Einladungen

Sind Sie in einen Kurs aufgenommen und findet der Kurs statt, erhalten Sie nach dem Stichtag ein Bestätigungsmail. Die Stichtage sind: 15. Januar (Kurse bis April), 29. Februar (Kurse bis Juni), 30. April (Kurse bis September) und 30. Juni (Kurse bis Ende Jahr). Auch Kursabsagen werden nach den Stichtagen getätigt. Die Einladungen zum Kurs erfolgen in der Regel elektronisch.

NEU 7008_Neue Sportspiele

Ziele	Die Teilnehmenden lernen drei «neue» Sportspiele kennen.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">– Trendsportarten wie Kin-Ball, Slackline, Smollball, Flagfootball etc. haben sich im Schulsport etabliert. In diesem Kurs schnuppern wir in drei «neue» Sportspiele für den Sportunterricht: FooBaSKILL, Donut Hockey und Meggelen.– Aus der Kombination von Basketball und Fussball wird FooBaSKILL. Wir spielen mit dem «Skill Ball».– Aus Ringhockey und Unihockey wird Donat Hockey. Wir spielen mit dem dafür entwickelten Material.– Meggelen ist eine urchige Sportart aus Wolfwil. Wir schlagen mit dem «Stecken» das «Meggeli» weit durch die Luft.
Leitung	Johannes Hensinger
Ort	Gossau, Sporthalle Buechenwald
Dauer	½ Tag
Datum	So, 28. Juni (13.45 – 16.30 Uhr)
Hinweise	Turnzeug für die Halle und im Freien mitnehmen. Meggelen findet im Freien statt.

2

3



7009_Street Racket

Viele Ideen und bewegter Unterricht

Ziele	Erweitern Ihrer persönlichen Sach- und Unterrichtskompetenz im Bereich Rückschlagspiele (Lehrplan Volksschule: BS.4.B).
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">– «Street Racket» ist ein ideales Einstiegsspiel in Rückschlagsportarten. Coole Spielformen für alle, immer und überall ist das Motto. Wenige Grundregeln, Bälle, Schläger, ein paar Linien auf dem Boden, und los geht es. www.streeracket.net– Lasse dich faszinieren von zahlreichen Ideen alleine, zu zweit oder in Gruppen für Einsteiger und Fortgeschrittene, drinnen oder draussen, auf dem Pausenplatz, im Sportunterricht, für Mathe, Deutsch, Englisch...– Vieles lässt sich hervorragend in einen bewegten Unterricht integrieren, was beispielhaft aufgezeigt wird.
Leitung	Stefan Koller
Ort	Gossau, Sportanlage Buechenwald
Dauer	½ Tag
Datum	So, 28. Juni (9.00 – 11.45 Uhr)
Hinweise	Indoor- und Outdoorkleidung und Schuhe. Wenn das Wetter passt, sind wir hauptsächlich draussen.

2

3



NEU 7010_Spielbeurteilung

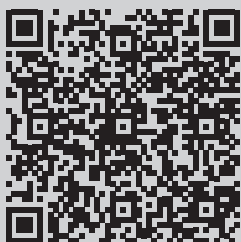
Ziele	Die Teilnehmenden lernen mögliche taktische Spielbeurteilungsmöglichkeiten kennen und anwenden.
Inhalt	<p>Neuere und vor allem erfolgversprechendere Spielvermittlungsansätze gehen nach dem Grundsatz «Spielen vor Üben» vor, d.h., das Spielverständnis und die Fähigkeit, taktische Probleme zu erkennen und adäquat zu lösen, stehen im Zentrum.</p> <p>In diesem Modul wird aufgezeigt, wie dieses taktische Spielverständnis konkret an drei verschiedenen Ballsportarten (Basketball, Unihockey und Volleyball) gefördert werden kann und wie eine anschliessende Spielbeurteilung aussehen könnte.</p>
Leitung	Patrick Egger
Ort	Gossau, Sporthalle Buechenwald
Dauer	½ Tag
Datum	So, 28. Juni (9.00 – 11.45 Uhr)

2

3



7



Kursanmeldung per Internet

schnell, einfach und unkompliziert

wbs.sg.ch

Fragen? Unterstützung? 058 229 44 45, wbs@sg.ch

NEU 7011_Street Workout

Kreatives Krafttraining

- Ziele Kreatives Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht, hauptsächlich in der urbanen Umgebung oder auch in der Turnhalle. Was für Übungen gibt es und wie kann es auf eine spielerische Art und Weise vermittelt werden. Auch die diversen Schwierigkeitsstufen werden angeschaut, welche auf die verschiedenen Fitnesslevels angepasst werden können.
- Leitung Roman Rindlisbacher, Vereinspräsident, Verein street-workout.com
- Ort St.Gallen, Athletikzentrum (Steinachhalle)
- Dauer 2 Stunden
- Datum Mi, 3. Juni (14.15 – 16.15 Uhr)
- Hinweise Bitte Sportbekleidung für in- und outdoor mitnehmen. Ein Kursteil findet allenfalls auf der Street-Workout-Anlage statt.

3

NEU 7012_Springen mit und ohne Stab

- Ziele Die Teilnehmenden erwerben verschiedene Sprung- und Flugerfahrungen in den Disziplinen Weit- und Stabhochsprung.
- Inhalt – Praxisnahe Übungsformen in den beiden Sprungdisziplinen durchführen
– Relevante methodische Hinweise für eine gelungene Einführung in die Stabhochtechnik vermitteln
– Leistungsbestimmende Merkmale kennen lernen
- Leitung Claudia Broger
- Ort Gossau, Sportanlage Buechenwald
- Dauer ½ Tag
- Datum Sa, 27. Juni (13.45 – 16.30 Uhr)
- Hinweis Bitte auch Sportkleidung für draussen mitbringen.

3



NEU 7013_Geräteturnen meets Street Workout und Co.

- Ziele – Geräteturnen und Street Workout: Mit Kunststücken am Reck kannst du's zur Queen of The Bar resp. zum King of The Bar schaffen!
– Geräteturnen und Parkour: Ob Unterschwingung oder Underbar genannt, die gleiche Bewegung kann in unterschiedlichen Stilen ausgeführt werden. Erlebe den Unterschied bewusst.
– Geräteturnen und Ninja Warrior: Getraust du dich, zu fliegen und zu schwingen oder schaukeln wie ein Ninja Warrior?
- Leitung Irène Schluop
- Ort Gossau, Sporthalle Buechenwald
- Dauer ½ Tag
- Datum So, 28. Juni (13.45 – 16.30 Uhr)

3



7014_Bewegung in die Schule!

Mit Spiel und Spass zu bewegtem Unterricht

- Ziele Die Teilnehmenden machen eigene Erfahrungen mit Bewegungs- und Entspannungsideen und planen solche für den Einsatz in der Klasse und in der Schule ein.
- Inhalt Bewegung macht Spass, hält fit und hilft beim Lernen. Im Kurs geht es um alle möglichen Bereiche der bewegten Schule. Nebst anderen Körperteilen werden dabei auch häufig die Lachmuskeln aktiviert. Man geht also aus sich heraus, immer wieder aber auch in sich – nämlich bei Entspannungsübungen. Die Teilnehmenden erarbeiten ein eigenes Konzept, wie die Ideen konkret umgesetzt werden.
- Leitung Patrick Fust
- Ort Teufen (AR), Sekundarschule
- Dauer 2 Tage
- Daten Mo/Di, 28./29. September (9.00 – 12.00 / 13.30 – 16.30 Uhr)
- Hinweis bewegung-in-die-schule.ch

1 1/2

2

3

NEU 7015_Bouldern mit der Schulklasse

Einsteigerkurs Bouldern für Lehrpersonen

Ziele	Fähigkeitserwerb von erfolgreichem und spannendem Boulderunterricht. Im Rahmen des Boulderunterrichtes können Sie mit Ihren Schülern die überfachlichen Kompetenzen wie Leistung, Miteinander, Wagnis und Gesundheit abdecken. Ziel ist es, den Schülern dies mit viel Spass und Freude zu vermitteln und sie somit zielgerichtet zu fördern und zu motivieren, unterschiedliche Boulderprobleme zu bewältigen. In unserem Kurs lernen die Lehrpersonen, dies methodisch in ihren Boulderunterricht einzubauen.
Inhalt	Die besonderen Sicherheitsregeln beim Bouldern werden ausführlich besprochen und wiederholt. Dafür notwendig ist auch ein genauer Blick auf die Organisation und Sozialform des Unterrichts an der Boulderwand. Die Lehrpersonen sollen aus dem Kurs des Weiteren ihr Repertoire an Spielen und methodischen Übungsreihen erweitern und ausbauen. Der Kurs wird methodische Hinweise und Einblicke geben, wie man gezielt die Sensorik der Schülerinnen und Schüler fördern kann, Motorik schult und den Teamgeist und Zusammenhalt in der Klasse ausbauen kann.
Leitung	Birgit Hammerer, Boulder- und Kletterlehrerin, ehem. Jugendnationaltrainerin CH und AUT, J+S-Expertin, Boulderlounge St.Gallen GmbH Lena Stürm, Geschäftsführerin, Boulderlounge St.Gallen GmbH
Ort	St.Gallen, Boulderlounge
Dauer	½ Tag
Datum	Di, 24. März (18.00 – 21.30 Uhr)
Hinweis	Mit der Weiterbildung Bouldern erhalten Lehrpersonen eine Schulung, um mit ihren Klassen bouldern zu können. Lehrpersonen dürfen mit dieser Ausbildung die Infrastruktur der Boulderlounge St.Gallen mit ihren Klassen nutzen. Bei weiteren Boulderhallen muss das Einverständnis der jeweiligen Hallenbesitzer eingeholt werden.

7016_Kämpfen in der Schule

Ziele	– Gleichgewicht halten und brechen – Rituale und Regeln kennen und einhalten – Fair kämpfen können
Inhalt	– Regeln – Kampfformen in der Gruppe und 1:1 – Koordinative Übungen
Leitung	Daniel Steiger, J&S-Leiter Ringen
Ort	Oberriet
Dauer	½ Tag
Datum	Sa, 13. Juni (8.00 – 12.00 Uhr)
Hinweise	Der Kurs besteht aus mehrheitlich praktischen Übungen. Bequeme Sportbekleidung und Hallenturnschuhe sind mitzubringen. Duschen sind vor Ort vorhanden.

NEU 7017_Basketball mit dem schulsportplaner.ch

Ziele	Die Teilnehmenden – können mithilfe des schulsportplaners.ch eine Unterrichtseinheit zum Thema Basketball erstellen. – vertiefen ihre Fachkenntnisse im Bereich Basketball.
Inhalt	Wir arbeiten praxisorientiert mit dem Planungstool «schulsportplaner.ch» und loten die Möglichkeiten und Grenzen des Tools aus. Das Geplante wird jeweils gleich praktisch in der Halle umgesetzt. Ein Fokus liegt auf dem sinnvollen, schultauglichen Aufbau des Basketballspiels. Dabei werden Fertigkeiten und Regeln repetiert und die Spielleitung geübt. Eine Differenzierung über die drei Zyklen wird angestrebt.
Leitung	Dominik Owassapian, Dozent PHSG
Ort	Gossau, Sporthalle Buechenwald
Dauer	½ Tag
Datum	Sa, 27. Juni (9.00 – 11.45 Uhr)

7018_FK Brevet Plus Pool

Ziele	– Sich als Lehrperson in der Kompetenz Wassersicherheit wieder sicher fühlen – Fortbildungspflicht erfüllen
Inhalt	Die Lehrpersonen sind wieder in der Lage, den Aspekt Wassersicherheit in Bezug auf die Schülerinnen und Schüler, das Bad und sich selber angemessen umzusetzen und im Notfall richtig und effizient zu handeln.
Leitung	Bernhard Raschle, SLRG-Experte, SLRG PHSG
Ort	Gossau, Hallenbad Rosenau
Dauer	½ Tag
Datum	Sa, 27. Juni (9.30 – 12.30 Uhr)

NEU 7019_Im Freien und auf dem Pausenplatz

Viele Ideen für einen bewegten Unterricht

Ziele	Erweitern Sie Ihr Ideenrepertoire für Spiele ausserhalb der Turnhalle.
Inhalt	– Manchmal hat man keine Halle. Oft lohnt es sich, die Schulhausumgebung zu nutzen. – Lassen Sie sich faszinieren von zahlreichen Ideen und Spielformen mit wenig Material, die in unterschiedlicher Umgebung gemacht werden können (mit Linien, Treppen, Randsteinen, Gummitwist, Fang- und Versteckspielen...).
	– Beispielhaft werden auch Ideen für den bewegten Unterricht in Mathe, Deutsch oder Englisch gezeigt und diskutiert.
Leitung	Stefan Koller
Ort	Gossau, Sportanlage Buechenwald
Dauer	½ Tag
Datum	So, 28. Juni (13.45 – 16.30 Uhr)
Hinweis	Bewegung findet hauptsächlich draussen statt.

7020_J+S-Coachausbildung

Ziele	Als J+S-Coach nehmen Sie an Ihrer Schule eine Schlüsselposition ein. Sie wirken als Kontaktperson für die Lehrpersonen und Leiter, aber auch als Verbindung zum kantonalen J+S-Amt, als Berater, Koordinator und als Initiant von Bewegungsprojekten.
Inhalt	– Aufgaben des J+S-Coachs an der Schule – Kennenlernen der Möglichkeiten der Schule im Rahmen von J+S – J+S-Aus- und -Weiterbildungsmöglichkeiten
Leitung	Peter Vollenweider David Kalberer
Ort	Rorschach
Dauer	½ Tag
Datum	Do, 19. März (18.15 – 21.15 Uhr)