

III Wahlbereich

7_Bewegung und Sport

7 Bewegung und Sport

Beachten Sie auch die folgenden Kurse zu diesem Thema:

1007_Kinder rundum im Flow

1027_Stadt St. Gallen auf dem Spielweg entdecken und erleben

6020_Dance it – für und auf der Primarschulstufe

6023_Groove, Move and Sing!

Hinweis:

J+S-Leiterkurse speziell für Lehrpersonen

SG 350-50.21

Skifahren Grundausbildung EK Leiter für Lehrpersonen

25.02. – 27.02.2021 in Flumserberg

SG 351-50.21

Snowboard Grundausbildung EK Leiter für Lehrpersonen

25.02. – 27.02.2021 in Flumserberg

→ Anmeldungen durch den J+S-Coach der Schule unter www.jugendundsport.ch

7001_Bewegungspausen im Klassenzimmer mit Yogaelementen

Aktive regenerierende Pausen, die im Unterricht auflockernd, konzentrationsfördernd und entspannend wirken

Ziele	Die Teilnehmenden <ul style="list-style-type: none">– erfahren die Wirkung von verschiedenen Yogaelementen (Körperübungen, Tiefenentspannung [Body scan], Atemübungen und Meditation).– können Erfahrenes im Unterricht anwenden.– tauschen Erfahrungen aus und diskutieren mögliche Herausforderungen und erhalten Tipps und Beiträge aus der Praxis.– erweitern im zweiten Kursteil ihre Kenntnisse mit Partnerübungen, Liedern und Spielen.	1 SH SL
Inhalt	Die Teilnehmenden erfahren Yogaelemente (Körperübungen, Tiefenentspannung, Atemübungen und Meditation). Mithilfe einer Powerpointpräsentation lernen die Teilnehmenden den Unterschied zwischen Erwachsenen- und Kinderyoga, verschiedene Einsatzmöglichkeiten und bekommen Erfahrungen aus der Praxis vermittelt. Sie erhalten Wissen, wo sie zusätzliches Material im Netz finden. Das ausgehändigte Booklet mit Regieanweisungen und Bildern wird in Partnerarbeit erprobt. Im zweiten Kursteil werden Erfahrungen ausgetauscht und Hindernisse besprochen. Das Repertoire wird mit Liedern, Spielen und Partnerübungen erweitert.	
Leitung	Sabine Ottenbacher	
Ort	St. Gallen	
Dauer	2 x ½ Tag	
Daten	Sa, 23. Januar und 20. März (jeweils 9.00 – 12.30 Uhr)	
Hinweise	Bitte bequeme Kleidung, eine Decke für die Endentspannung, Pausensnack und Trinken sowie Schreibzeug mitbringen. Materialkosten von Fr. 50.– für ein Yogaposter mit allen Übungen, Booklet mit Fotos und Regieanweisungen sind vor Ort bar zu bezahlen. Weiteres Material (Übungskarten und Memoryspiel) wird online verschickt.	

7002_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, Schulhaus Schlatt
 Dauer 1 Tag
 Datum Fr, 23. April (9.00 – 12.00/13.30 – 16.30 Uhr)

7003_Fussball macht Schule

Sportlektionen für die Primarschule

Ziele – Selber Fussball spielen, sicherer werden
 – Lehrpersonen setzen die Übungsformen praktisch um und werden bei den Aktivitäten korrigiert.
 – Eigene Fertigkeiten verbessern und festigen
 – Fussballspielen als Lehrperson lehren und vermitteln
 – Fussballspielen (beg-)leiten
 – Einfache Spielregeln mit den Schülerinnen und Schülern festlegen
 – Spiele beobachten und variieren
 – Über das Spiel reden

Inhalt – Fussballspielen lernen
 – Praktische Hinweise
 – Wie komme ich zu einfachen Regeln?
 – Fussballspielen – organisieren
 – Einfache Formen umsetzen
 – Wie können sich Primarschulen selber organisieren?
 – Lektionen mit Vielseitigkeitsformen rhythmisieren

Leitung Urs Kronenberg, J+S-Experte Kinderfussball
 Pascal Vollmeier, J+S-Experte Kinderfussball

Ort Rorschach
 Dauer 1 Tag
 Datum Sa, 6. November (9.00 – 17.00 Uhr)
 Hinweis J+S-Modul Fortbildung Schulsport

1 1/2

2

3



7004_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, aber auch in sich – nämlich bei Beruhigungsübungen. Die Teilnehmenden erarbeiten ein eigenes Konzept, wie die Ideen konkret umgesetzt werden.

Leitung Patrick Fust

Ort Teufen AR, Sekundarschule

Dauer 2 Tage

Daten Do/Fr, 21./22. Oktober (jeweils 9.00 – 12.00/13.30 – 16.30 Uhr)

Hinweis Website des Kursleiters: www.bewegung-in-die-schule.ch

1 1/2

2

3

7

7005_Street Racket für eine bewegte Schule

Das vielseitige, sofort und überall umsetzbare Rückschlagspiel für alle Alters- und Niveaustufen

Ziele – Kennenlernen von diversen Anwendungsformen für den Sportunterricht, für die aktive Pausengestaltung, für die Integration in Anlässe und bezüglich Transfer in die Freizeit
 – Viele Flächen mit wenigen Linien in motorisch wertvolle Spiel- und Sportplätze verwandeln können
 – Koordinative Fähigkeiten schulen
 – Integration, Selbstwertgefühl und Gemeinschaft fördern

Inhalt Im Kurs werden viele verschiedene Spiel- und Übungsformen für grossen und motorisch äusserst wertvollen Bewegungsspass alleine, zu zweit und in Gruppen praktisch kennengelernt (aktuell bestehen über 150 Anwendungen). Zudem bieten die Felder, welche die Teilnehmenden auch selber aufzeichnen und gestalten können, viel Raum für Flexibilität und eigene Spielideen. Die Inhalte können sofort vermittelt und umgesetzt und somit von den Schülerinnen und Schülern auch in der unterrichtsfreien Zeit auf dem Pausenplatz oder daheim direkt vor der Haustüre gespielt werden! Es werden Übungen für in- und outdoor sowie auf und neben dem Feld aktiv erfahren und zusätzlich Varianten für bewegtes Lernen bzw. Lernen in Bewegung in anderen Fächern (Sprache, Mathematik) zur Inspiration aufgezeigt. Alle koordinativen Fähigkeiten werden geschult und jede Spielerin/jeder Spieler wird auf seinem Niveau abgeholt und durch rasche Fortschritte motiviert, diese Aktivitäten regelmässig in den Schulalltag einzubauen.

Leitung Marcel Straub, Gründer Street Racket, MS Sport Solutions GmbH
Emanuel Zürcher, Instruktor Street Racket, MS Sport Solutions GmbH
Ort Sargans
Dauer 2 Stunden
Datum Sa, 25. September (8.00 – 10.00 Uhr)

7006_Street Racket für das Lernen in Bewegung (in allen Fächern)

Rückschlagspiel als Instrument für einen bewegten und motivierten Unterricht

Ziele Kennenlernen der wichtigsten und beliebtesten Street-Racket-Formen als Grundlage für die Anwendung im bewegten Lernen. Weitere Grundlagen können im Kurs 7005 «Street Racket für eine bewegte Schule» angeeignet werden. Es werden zahlreiche, sofort umsetzbare Übungsformen vermittelt im Bereich des Spracherwerbs, der Rechtschreibung, der Mathematik, des logischen Denkens sowie des Allgemeinwissens. Die Kombination von Motorik und Kognition ist äusserst fruchtbar und bringt viel Abwechslung, Spass und Qualität in das Klassenzimmer und bietet auch spannende Möglichkeiten, den Unterricht nach draussen zu verlagern.

Inhalt Im Kurs werden die beliebtesten Spiel- und Übungsformen des innovativen Lehrmittels «Lernen in Bewegung mit Street Racket» für grossen und motorisch äusserst wertvollen Lern- und Bewegungsspass alleine, zu zweit und in Gruppen praktisch kennengelernt. Zudem bieten die Felder, welche die Teilnehmenden auch selber aufzeichnen und gestalten können, viel Raum für Flexibilität und eigene Spiel- und Lernideen. Die Inhalte können sofort vermittelt und umgesetzt und somit von den Schülerinnen und Schülern auch in der unterrichtsfreien Zeit auf dem Pausenplatz oder daheim direkt vor der Haustüre genutzt werden! Auch Hausaufgaben werden nun mit Bewegung und sozialen Aktivitäten verknüpft!
Es werden Übungen für in- und outdoor sowie auf und neben dem Feld aktiv erfahren. Alle koordinativen Fähigkeiten werden zusätzlich geschult und jede Spielerin/jeder Spieler wird auf seinem Niveau abgeholt und durch rasche Fortschritte motiviert, diese Aktivitäten regelmässig in den Schulalltag einzubauen.

Leitung Marcel Straub, Gründer Street Racket, MS Sport Solutions GmbH
Nico Monn, Instruktor Street Racket, MS Sport Solutions GmbH
Ort Sargans
Dauer 2 Stunden
Datum Sa, 25. September (10.15 – 12.15 Uhr)

7007_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, 12. Juni (8.00 – 12.00 Uhr)

Hinweise Der Kurs besteht aus mehrheitlich praktischen Übungen.
Bitte bringen Sie bequeme Sportbekleidung und Hallenturnschuhe mit.
Duschen sind vor Ort vorhanden.

7008_Mountainbike

Führung, Ausrüstung, Notfall-Reparaturen, Fahrtechnik und Biketour

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, 24. 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

NEU 7009_ Bouldern mit der Schulklasse

Einsteigerkurs Bouldern für Lehrpersonen

Ziele	Fähigkeitserwerb von erfolgreichem und spannendem Boulderunterricht. Im Rahmen des Boulderunterrichtes können Sie mit Ihren Schülerinnen und Schülern die überfachlichen Kompetenzen wie Leistung, Miteinander, Wagnis und Gesundheit abdecken. Ziel ist es, den Schülerinnen und 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
Daten	7009.1: Di, 2. März (18.00 – 21.30 Uhr) 7009.2: Do, 6. Mai (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.

NEU 7010_ Speedminton® (Crossminton),

Spikeball® (Roundnet) und Kanjam

Wie sich Sportarten entwickeln, weiterentwickeln und einen Mehrwert für die Schulen und Schüler darstellen können, den Schulsport in ihre Freizeit mitzunehmen.

Ziele	Die Teilnehmenden sind befähigt, die neuen Sportarten Crossminton, Roundnet und Kanjam zu vermitteln.
Inhalt	Die Teilnehmenden lernen Aufbau, Regeln und Eigenheiten der vorgestellten Sportarten kennen und haben Gelegenheit, diese aktiv auszuprobieren.
Leitung	Daniel Gossen, Instruktor, IQ Sport GmbH
Ort	Altstätten, Schulhaus Bild
Dauer	½ Tag
Datum	Mi, 2. Juni (14.00 – 17.30 Uhr)
Hinweis	Die Teilnehmenden benötigen Hallen- und Outdoorschuhe, da auf verschiedenen Untergründen gespielt werden kann.

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 können sie auf eine spielerische Art und Weise vermittelt werden? Auch die diversen Schwierigkeitsstufen werden angeschaut, welche auf die verschiedenen Fitnesslevels angepasst werden können.
Leitung	Roman Rindisbacher, Vereinspräsident, Verein street-workout.com
Ort	St. Gallen, Athletikzentrum
Dauer	2 Stunden

Datum Mi, 2. Juni (14.15 – 16.15 Uhr)
Hinweise Bitte Sportbekleidung für in- und outdoor mitnehmen.
Ein Kursteil findet allenfalls auf der Street-Workout-Anlage statt.

7012_J+S-Coachausbildung

Ziele Als J+S-Coach nehmen Sie an Ihrer Schule eine Schlüsselposition ein. Sie wirken als Kontaktperson für die Lehrpersonen und Leiterinnen/Leiter, aber auch als Verbindung zum kantonalen J+S-Amt, als beratende, koordinative Person wie auch als Initiantin/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, J+S-Experte
David Kalberer, J+S-Experte

Ort Rorschach

Dauer ½ Tag

Datum Do, 25. März (18.30 – 21.30 Uhr)



7013_FK Brevet Plus Pool

Ziele – Sich als Lehrperson in den Kompetenzen Wassersicherheit wieder sicher fühlen
– Fortbildungspflicht erfüllen

Inhalt Die Lehrpersonen frischen ihre Kenntnisse zu den Aspekten der Wassersicherheit in Bezug auf die Schülerinnen und Schüler, sich selbst und das Bad auf und erfüllen die WK-Kriterien der SLRG.

Leitung Corina Rupp, SLRG-Expertin
Armin Hutter, SLRG-Experte

Ort Mels, Hallenbad Feldacker

Dauer ½ Tag

Datum Mi, 5. Mai (18.45 – 21.00 Uhr)

Hinweis Voraussetzung: gültiges oder sistiertes Brevet Plus Pool bzw. Brevet Basis Pool oder altrechtliches Brevet 1.



7014_FK BLS/AED

Ziele – Sich als Lehrperson in den Kompetenzen der Ersten Hilfe wieder sicher fühlen
– Fortbildungspflicht erfüllen

Inhalt Die Lehrpersonen frischen die Massnahmen der Ersten Hilfe auf und üben den Umgang mit dem AED.

Leitung Corina Rupp, SLRG-Expertin
Armin Hutter, SLRG-Experte

Ort Mels, Schulhaus Feldacker

Dauer ½ Tag

Datum Mi, 19. Mai (19.00 – 22.00 Uhr)



7015_WK Modul See SLRG

Ziele – Sich als Lehrperson in den Kompetenzen der Prävention und der Rettung im und am See wieder sicher fühlen
– Fortbildungspflicht erfüllen

Inhalt Die Lehrpersonen frischen ihre Kenntnisse zu den Aspekten der Wassersicherheit in Bezug auf die Schülerinnen und Schüler, sich selbst und die Umgebung am See auf und erfüllen die WK-Kriterien der SLRG.

Leitung Corina Rupp, SLRG-Expertin
Armin Hutter, SLRG-Experte

Ort Walenstadt, Strandbad

Dauer ½ Tag

Datum Mi, 16. Juni (18.30 – 21.00 Uhr)
(Verschiebedaten: Do, 17. Juni, oder Mi, 23. Juni)

Hinweis Voraussetzung: gültiges oder sistiertes Modul See.

