

7_Bewegung und Sport

7 Bewegung und Sport

Beachten Sie auch die folgenden Kurse zu diesem Thema:

1009_Stadt St. Gallen auf dem Spielweg entdecken und erleben

1023_Kinder rundum im Flow

6019_Dance it – für und auf der Primarschulstufe

6023_Groove, Move and Sing!

Hinweis:

J+S-Leiterkurse speziell für Lehrpersonen

SG 350-50.22

Skifahren Grundausbildung EK Leiter für Lehrpersonen

24.02. – 26.02.2022 in Flumserberg

SG 351-50.22

Snowboard Grundausbildung EK Leiter für Lehrpersonen

24.02. – 26.02.2022 in Flumserberg

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

7001_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 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 Kletterlehrperson, ehem. Jugendnationaltrainerin CH und AUT, J+S-Expertin Lena Stürm, Geschäftsführerin Boulderlounge St. Gallen
Ort	St. Gallen
Dauer	½ Tag
Daten	7001.1: Fr, 25. März (18.00 – 21.30 Uhr) 7001.2: Fr, 29. April (18.00 – 21.30 Uhr)
Hinweise	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 7002_J+S-Einführungskurs Leiter Schulsport für Lehrpersonen

Grundausbildung Leiter J+S-Schulsport

Ziele	Verkürzte Ausbildung zum J+S-Leiter Schulsport für Lehrpersonen mit einer Lehrbefähigung Sport, ausländische Sportlehrpersonen, Lehrpersonen mit einer J+S-Leiteranerkennung Jugendsport oder Kindersport im Status «gültig» oder «weggefallen», die im Rahmen des freiwilligen Schulsports J+S-Kurse und/oder Lager durchführen wollen.
Inhalt	– Grundlagen der Leitertätigkeit, insbesondere des Unterrichtens, der Trainingslehre und der Planung von J+S-Kursen – Sportartspezifisch relevante Sicherheitsaspekte – «Bewegte Schule» und Umsetzungsbeispiele des Schulsports – Sportpraxis

Leitung	David Kalberer, Amt für Sport SG Peter Vollenweider, J+S-Experte
Ort	Staad
Dauer	1 Tag
Datum	Mi, 30. März (13.30 – 20.00 Uhr)
Hinweise	Theorie und Praxis – Sportkleidung für die Halle. Bei vollständigem Kursbesuch erhält der Teilnehmende die Anerkennung «Leiter J+S Schulsport».

7003_J+S-Coachausbildung

Ziele	Als J+S-Coach nehmen Sie an Ihrer Schule eine Schlüsselposition ein. Sie wirken als Kontaktperson für die Lehrpersonen und Leitenden, aber auch als Verbindung zum kantonalen J+S-Amt, als beratende, koordinative Person wie auch als Initiantin und 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, Amt für Sport SG
Ort	Rorschach
Dauer	½ Tag
Datum	Do, 31. März (18.30 – 21.30 Uhr)



NEU 7004_Aufstehen bitte – Aktivierungspausen im Schulzimmer für Körper und Gehirn

Förderung der kognitiven Fähigkeiten in vielen erprobten Kurzsequenzen

Ziele	Die Kursteilnehmenden lernen eine Vielzahl von kurzen Sequenzen kennen, mit denen sie ihren Unterricht direkt ergänzen können. Die Aktivierungspausen bringen Bewegung in den Unterrichtsalltag, helfen den Kindern, sich besser konzentrieren zu können, und machen richtig viel Spass. Umfangreiche Kursunterlagen helfen bei der direkten Umsetzung.
Inhalt	– Wie kann der Unterricht mit gehirngerechten Spielen und Übungen ergänzt werden? – Welche Materialien eignen sich im Schulzimmer besonders für bewegtes Lernen? – Vorstellung bestehender Gesellschaftsspiele und deren Anwendung und Anpassung für die Klasse – Dominanzprofil, wozu? – Beispiele aus allen Zyklen und Fächergruppen
Leitung	Pia Bertsch, Sportlehrperson, Life-Kinetik-Schulcoach Natalie Loop, Oberstufenlehrperson
Ort	Trübbach
Dauer	½ Tag
Datum	Mi, 4. Mai (13.30 – 17.00 Uhr)



NEU 7005_Bewegen und Spiel mit Hirn – zahlreiche Sequenzen für den Sportunterricht

Kognitive Fähigkeiten fördern mit kleinen Sportspielen und vielseitigen Übungen

Ziele	In vier Sequenzen erarbeiten und erleben die Kursteilnehmenden das gezielte Training der kognitiven Fähigkeiten. Mithilfe der umfangreichen Kursunterlagen können die Teilnehmenden im Anschluss die Inhalte direkt in ihren Unterricht integrieren. Die Trainingsformen machen Spass, die Kinder sind in Bewegung und trainieren gleichzeitig ihr Hirn.
Inhalt	Block 1: kleine Übungsformen mit visuellen, akustischen, taktilen und kinästhetischen Reizen Block 2: Dominanzprofil, wozu? Block 3: vielfältige Überkreuzbewegungen Block 4: bekannte Spiele mit zusätzlichen kognitiven Aufgaben ergänzt
Leitung	Pia Bertsch, Sportlehrperson, Life-Kinetik-Schulcoach Rainer Bertsch, Sportlehrperson
Ort	Flums
Dauer	½ Tag
Daten	Sa, 21. Mai (8.00 – 12.00 Uhr)
Hinweis	Sportbekleidung für die Halle.



7006_Kämpfen in der Schule

Ziele	<ul style="list-style-type: none">– Gleichgewicht halten und brechen– Rituale und Regeln kennen und einhalten– Fair kämpfen können
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">– Regeln– Kampfformen in der Gruppe und 1:1– Koordinative Übungen
Leitung	Daniel Steiger, J&S-Leiter Ringen
Ort	Oberriet
Dauer	½ Tag
Datum	Sa, 18. 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.

NEU 7007_Tiefwasserkonzept für die Volksschule

Einführung und Weiterentwicklung des Tiefwasserkonzepts

Ziele	Die Teilnehmenden können <ul style="list-style-type: none">– verschiedene Varianten der Selbstrettung erklären und mit den Schülerinnen und Schülern durchführen.– den Aufbau Wassersicherheitscheck (WSC) erklären und mit verschiedenen Unterrichtsbausteinen zielführend umsetzen.– die spezifischen Schwimmmarten und deren technische Merkmale zyklusspezifisch richtig einsetzen.– den systematischen Aufbau, fuss- und kopfwärts ins Wasser springen und tauchen, erklären und in konkreten Übungen umsetzen.– die Wichtigkeit der Selbsteinschätzung durch die Schülerinnen und Schüler bezüglich ihrer Fähigkeiten und Fertigkeiten erkennen und individuell einsetzen.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">– Aufbau Prävention und Unfallverhütung– Aufbau Wassersicherheitscheck (WSC)– Aufbau und Weiterentwicklung Tiefwasserkonzept– Spezifische Schwimmmarten und deren technische Merkmale (zyklusspezifisch)– Spielerisches Wasserspringen und Material- und Parcourstauchen– Austausch Highlights und Stolpersteine
Leitung	Gabriella Colombo, Präsidentin INVSCH
Ort	Nesslau, Hallenbad Büelen
Dauer	3 x ½ Tag
Daten	Sa, 17. /24. September und 12. November (jeweils 13.30 – 17.00 Uhr)
Hinweis	Der Eintritt ins Hallenbad ist im Kurs inbegriffen.

7008_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.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">– Die Teilnehmenden erfahren Yogaelemente (Körperübungen, Tiefenentspannung, Atemübungen und Meditation).– Mithilfe einer Powerpoint-Präsentation lernen die Teilnehmenden den Unterschied zwischen Erwachsenen- und Kinderyoga und verschiedene Einsatzmöglichkeiten kennen 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, 26. Februar und 26. März (jeweils 9.00 – 12.30 Uhr)

Hinweise Bitte bequeme Kleidung, eine Decke für die Endentspannung, Pausensnack und ein Getränk 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.

7009_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	Di, 19. April (9.00 – 12.00 / 13.30 – 16.30 Uhr)	

NEU 7010_Vom Nichtschwimmer zum Schwimmer

Schwimmen unterrichten im ersten Zyklus

Ziele	Die Teilnehmenden – erfahren in der nassen Theorie die Zusammenhänge von Lernklima, Kernelementen und Organisationsformen/Sicherheit. – verstehen den Aufbau im Lehrplan Volksschule bezüglich Schwimmunterricht und Umsetzung. – erleben praxisorientierte Wasserspiele im Aufbau der Schwimmtechniken.	1
Inhalt	– Im Kurs werden verschiedene Spiel- und Übungsformen im Wasser praktisch ausprobiert. – Im Kurs geht es darum, verschiedene Beurteilungsformen kennenzulernen (Schwimmheft / Elterninformation). – Es werden einfache Aufbauformen im Schwimmunterricht eingesetzt.	
Leitung	Daniela Lippuner, Kindergartenlehrperson/Schwimmlehrperson	
Ort	Buchs	
Dauer	½ Tag	
Datum	Fr, 22. April (13.30 – 18.00 Uhr)	
Hinweise	Der Kurs besteht aus zwei Teilen: Theorie und Praxis, also Badehosen mitbringen! Der Eintritt ins Hallenbad ist im Kurs inbegriffen.	

NEU 7011_Games Guide Blue

Spiele und Wettkämpfe

Ziele	Die Teilnehmenden – erfahren, wie ein Spiel verändert oder abgewandelt bzw. erweitert werden kann, sodass ein Konditionsspiel entsteht. – erfahren Spass und Freude an der Anstrengung. – erhalten Tipps und Hinweise zu Aufbau und Durchführung der Fitnessspiele an diversen Beispielen. – entwickeln eigene Ideen für die Förderung von Fairness, Teamgeist und Gewaltprävention.	1 1/2
Inhalt	– Spiele, die alle Kinder differenziert fördern – Durch die Spiele erweitern Kinder im Eifer des Spiels ihre konditionellen Fähigkeiten. – Verbesserung von Ausdauer, Stehvermögen und Muskelkraft, was auf spannende und spielerische Art erreicht wird – Die Teilnehmenden erfahren, wie ein Spiel zu einem Konditionsspiel wird. – Spass und Freude an der Anstrengung – Eigendynamik der Spiele – Tipps und Hinweise zu Aufbau und Durchführung der Fitnessspiele an diversen Beispielen – Ideen für die Förderung von Fairness, Teamgeist und Gewaltprävention	2
Leitung	Beata Horvath, Sportlehrperson, Volleyballtrainerin Ludwig Horvath	
Ort	Buchs	
Dauer	½ Tag	

Daten 7011.1: Sa, 19. März (9.00 – 12.00 Uhr)
7011.2: Sa, 19. März (13.30 – 16.30 Uhr)
Hinweis Bücher können vor Ort erworben werden.

NEU 7012_Kids Volley

Ein spielerischer Einstieg ins Volleyball

Ziele Die Kursteilnehmenden
– spielen Kids Volley.
– kennen Kids Volley und seine Spielregeln.
– kennen den Aufbau von Kids Volley mit den vier Niveaus.
– nutzen die aktive Teilnahme, um Kids Volley selber unterrichten zu können.

Inhalt Im Kids Volley stehen Spiel, Spass und erste positive Erfahrungen mit der Sportart Volleyball im Vordergrund. Entsprechend einfach sind die Spielregeln formuliert. Über das Spiel lernen die Kinder die Grundlagen von Volleyball. Die Technik dient in einem zweiten Schritt dazu, das Spiel interessanter, schneller und anspruchsvoller zu machen. Die Spielformen auf dem Kleinfeld ermöglichen, auch mit grossen Klassen Volleyball zu spielen. Die Kursteilnehmenden erhalten Ideen, um Kids Volley im Sportunterricht spielen zu können.

Leitung Jürg Zbinden, Projektleiter Kids Volley
Ort Rapperswil, Turnhalle Weiden
Dauer ½ Tag
Datum Mi, 8. Juni (13.30 – 16.30 Uhr)

1 1/2

2

7013_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 Wildhaber, Mountainbike-Pro
Katja Wildhaber
Ort Walenstadt
Dauer 1 Tag
Daten 7013.1: Fr, 22. April (9.00 – 17.30 Uhr)
7013.2: Sa, 23. April (9.00 – 17.30 Uhr)
Hinweis Die Teilnehmenden nehmen das eigene Mountainbike inkl. Helm und Tagesrucksack (Verpflegung etc.) mit. Falls gewünscht, wird ein Testbike zur Verfügung gestellt.
bikeparkamsee.ch

2

3

7

7014_Speedminton® (Crossminton), Spikeball® (Roundnet) und Kanjam

Wie sich Sportarten entwickeln, weiterentwickeln und einen Mehrwert für die Schulen, Schülerinnen 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
Ort Altstätten
Dauer ½ Tag
Datum Mi, 1. Juni (14.00 – 17.30 Uhr)
Hinweis Die Teilnehmenden benötigen Hallen- und Outdoorschuhe, da auf verschiedenen Untergründen gespielt werden kann.

2

3

NEU 7015_Burner Games – kleine Spiele mit grossem Spassfaktor

Speed Games & Donut Hockey

Ziele	Die Burner Games orientieren sich an der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen und verbinden Spielfreude, Spannung, Bewegung und Team Spirit. Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer werden ebenso gefördert wie Sozialkompetenz, Selbstvertrauen und Freude am Bewegen. Im Kurs werden eine Auswahl der neusten Spiele 2021 sowie ein paar «Top Ten» aus den letzten Jahren präsentiert.	2
Inhalt	Speed Games – Sportspiele: Leicht gemacht Speed Games sind innovative und praktische Unterrichtsideen, die einen spielerischen und effizienten Zugang zu den Sportspielen gewähren. Mit attraktiven Spielformen und spielnahen Übungsformen bereitet jeder Lernschritt Spass. Erlernte Fertigkeiten werden sogleich in Anwendungsformen erprobt und gefestigt. Donut Hockey – Hockeyspass für alle! Die intensive, aber technisch niederschwellige Hockeyvariante bietet Spielfreude für alle Levels und kann, auch in heterogenen und grossen Gruppen, immer wieder mit viel Freude gespielt werden. Für den Einstieg braucht es kaum technische Fertigkeiten, deshalb können auch Spielanfänger bereits nach kurzer Zeit attraktive Moves zeigen und effizient im Team spielen.	3
Leitung	Muriel Sutter, burnermotion	
Ort	Wil, Sporthalle, Klosterweg	
Dauer	½ Tag	
Datum	Sa, 19. November (9.00 – 12.00 Uhr)	
Hinweis	Sportkleidung für die Halle.	

NEU 7016_Burner Acrobatics & Breaking

Cooler Stunts zum Abheben & Style Your Moves

Ziele	Akrobatik und Tanz mit coolen Moves und Stunts zum direkten Einsatz im Schulsport.	2
Inhalt	«Burner Acrobatics – Coolere Stunts zum Abheben» Das Lehrmittel für die «Generation Instagram» bietet einen einfachen, spielerischen, erlebnis- und kompetenzorientierten Zugang zum Thema Akrobatik – am Boden und in der Luft, alleine, mit Partner und in Gruppen. «Burner Breaking – Style Your Moves» Der spannende Mix aus Tanz und Akrobatik, Koordination und Kraft spricht Jungs und Mädchen gleichermaßen an. In einfachen Schritten und spielerischen Übungsformen werden Grundelemente erworben und mit cooler Musik in verschiedener Form kombiniert und zu cooler Musik gestaltet.	3
Leitung	Richard Neuhaus Martina Marti	
Ort	Wil, Sporthalle Klosterweg	
Dauer	½ Tag	
Datum	Sa, 19. November (13.30 – 16.30 Uhr)	
Hinweis	Sportbekleidung für die Halle.	

NEU 7017_Tanzen für den Schulunterricht

Ziele	– Idee einer didaktischen Methode zum Unterrichten einer Choreografie – Musterlektion für Sportstunden mit dem Thema Tanz auf verschiedenen Levels – Werkzeuge zur individuellen Anpassung der Choreografie	3
Inhalt	Tanzen kann jeder! Wir bewegen uns gemeinsam zur Musik und lernen verschiedene Grundschritte aus dem Bereich Hip-Hop und Jazz kennen. Die Schritte werden anschliessend zu einer Choreografie zusammengefügt, die an verschiedene Levels angepasst werden kann. Der Workshop soll als Musterlektion für Sportstunden mit dem Thema Tanz dienen und möglichst viele Anregungen für Variationen liefern. Es werden nach dem Workshop ein Handout sowie ein Video abgegeben.	
Leitung	Sandra Gerber	
Ort	Widnau, Sportanlage Aegeten	
Dauer	½ Tag	
Datum	Sa, 2. April (8.30 – 11.30 Uhr)	
Hinweis	Bitte bequeme Sportkleider mitbringen.	