

7_Bewegung und Sport

7 Bewegung und Sport

Beachten Sie auch die folgenden Kurse:

1027_Kinder rundum im Flow

4306_Ernährung im Schulalltag, bei Stress und im (Schul-)Sport

6017_Bewegungs- und Tanzintermezzi im Klassenzimmer

6020_Dance it – für und auf der Primarschulstufe

6035_Taktgefühl mit Hip-Hop

Hinweis:

J+S-Leiterkurse speziell für Lehrpersonen

SG 350-50.24

Skifahren Grundausbildung EK Leiter für Lehrpersonen

14.3. – 16.3.2024 in Flumserberg

SG 351-50.24

Snowboard Grundausbildung EK Leiter für Lehrpersonen

14.3. – 16.3.2024 in Flumserberg

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

7001_WK Brevet Basis Pool und Brevet Plus Pool SLRG

Ziele	– Sich als Lehrperson in den Kompetenzen der Wassersicherheit im Poolbereich 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 (www.slr.ch > Kurse > Wiederholungskurse > WK Pool).
Leitung	Corina Rupp, SLRG-Expertin
Ort	Mels
Dauer	½ Tag
Datum	Fr, 26. Januar (18.45 – 21.00 Uhr)
Hinweise	Voraussetzung: gültiges oder sistiertes Brevet Plus Pool (d.h. letzter WK nicht vor 2016) für den WK Plus Pool bzw. Brevet Basis Pool oder altes Brevet 1 für den WK Basis Pool. Anmeldeschluss: Fr, 12. Januar

7002_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? – Beispiele aus allen Zyklen und Fächergruppen
Leitung	Pia Bertsch, Sportlehrperson, Life-Kinetik-Schulcoach Natalie Loop, Oberstufenlehrperson
Ort	Trübbach
Dauer	7002.1: 2 x 2 ½ Stunden 7002.2: ½ Tag
Daten	7002.1: Mi, 7. Februar und 6. März (jeweils 13.30 – 16.00 Uhr) 7002.2: Sa, 9. März (13.00 – 17.00 Uhr)

NEU 7003_ Intensive Sportspiele für alle Stufen

Games Guide Green

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.
Inhalt	– Spiele, die alle Kinder differenziert fördern – Kinder erweitern im Eifer des Spiels ihre konditionellen Fähigkeiten – Verbesserung von Ausdauer, Stehvermögen und Muskelkraft, was auf spannende und spielerische Art erreicht wird – 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
Leitung	Beata Horvath, Sportlehrperson, Volleyballtrainerin Ludwig Horvath
Ort	Buchs
Dauer	½ Tag
Datum	Sa, 23. März (9.00 – 12.00 Uhr)
Hinweise	Sportbekleidung für die Halle. Bücher können vor Ort gegen Barzahlung von ca. Fr. 40.– erworben werden.

7004_ 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 oder Initiant von Bewegungsprojekten.
Inhalt	– Aufgaben des J+S-Coachs an der Schule – Kennenlernen der Möglichkeiten der Schule im Rahmen von J+S – Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten J+S
Leitung	Peter Vollenweider, J+S-Experte David Kalberer, J+S-Experte
Ort	Rorschach, PHSG
Dauer	½ Tag
Datum	Do, 4. April (18.30 – 21.30 Uhr)

7005_ Bewegen und Spiel mit Hirn – zahlreiche Sequenzen für den Sportunterricht

Peppe kleine Sportspiele und vielseitige Bewegungsaufgaben durch kognitive Zusatzaufgaben auf!

Ziel	Die Kursteilnehmenden erleben direkt, wie kognitive Zusatzaufgaben in bestehende Übungen integriert werden können.
Inhalt	Kleine Übungsformen mit visuellen, akustischen, taktilen und kinästhetischen Reizen. Vielfältige Überkreuzbewegungen und ihre Bedeutung. Wie trainiere ich das Gleichgewicht? Was ist der Unterschied zur Balance? Wie ergänze ich bestehende Spiele mit zusätzlichen kognitiven Aufgaben? Mit dem umfangreichen Kursmaterial kann das Gelernte direkt umgesetzt werden.
Leitung	Pia Bertsch, Sportlehrperson, Life-Kinetik-Schulcoach Rainer Bertsch, Sportlehrperson
Ort	Flums
Dauer	½ Tag
Datum	Sa, 4. Mai (8.00 – 12.00 Uhr)
Hinweise	Sportbekleidung für die Halle. Zusammen mit dem Kurs Nr. 7006 (Spielentwicklung am Beispiel Kinderhandball) gilt die Kursteilnahme für alle J+S-Leiter und -Leiterinnen Jugendsport aus Nicht-Sicherheitsportarten als J+S-Modul Fortbildung.

NEU 7006 Spielentwicklung am Beispiel Kinderhandball

Wie führe ich Handball in vielen kleinen Spiel- und Übungsformen ein und wie lassen sich auch hier kognitive Zusatzaufgaben integrieren?

Ziele	Die Kursteilnehmenden lernen eine Vielzahl von Spiel- und Übungsformen im Bereich Handball kennen, die sich für alle Zyklen eignen und frei auf weitere Sportspiele übertragen werden können. Der Kurs zeigt auf, wie ein Sportspiel in kleine Etappen aufgeteilt und stufengerecht erfolgreich eingeführt werden kann.
Inhalt	Das Spielen mit Hand und Ball, der Spielaufbau und attraktive Spiele in der Schule werden aufgezeigt und direkt ausprobiert. Alleine, miteinander, gegeneinander und mit verschiedenen Bällen und Materialien runden das Programm ab. Die umfangreichen Kursunterlagen helfen bei der anschliessenden direkten Umsetzung in der eigenen Halle.
Leitung	Rainer Bertsch, Sportlehrperson Pia Bertsch, Sportlehrperson, Life-Kinetik-Schulcoach
Ort	Flums
Dauer	½ Tag
Datum	Sa, 4. Mai (13.00 – 16.00 Uhr)
Hinweise	Sportbekleidung für die Halle. Zusammen mit dem Kurs Nr. 7005 (Bewegen und Spiel mit Hirn) gilt die Kursteilnahme für alle J+S-Leiter und -Leiterinnen Jugendsport aus Nicht-Sicherheitssportarten als J+S-Modul Fortbildung.



7007 J+S-Einführungskurs Leiterin/Leiter Schulsport für Lehrpersonen

Grundausbildung Leiterin/Leiter J+S-Schulsport

Ziele	Verkürzte Ausbildung zur J+S-Leiterin/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 Leitungstätigkeit, 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, J+S-Experte Peter Vollenweider, J+S-Experte
Ort	Thal
Dauer	1 Tag
Datum	Mi, 15. Mai (13.30 – 20.00 Uhr)
Hinweise	Theorie und Praxis – Sportkleidung für die Halle. Bei vollständigem Kursbesuch erhält der/die Teilnehmende die Anerkennung «Leiter/in J+S-Schulsport».



Kursanmeldung per Internet

schnell, einfach und unkompliziert

wbs.sg.ch

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

7008_WK Modul See SLRG

Ziele	<ul style="list-style-type: none">– Sich als Lehrperson in den Kompetenzen der Wassersicherheit im Seebereich wieder sicher fühlen– Fortbildungspflicht erfüllen
Inhalt	Die Lehrpersonen frischen ihre Kenntnisse zu den Aspekten der Wassersicherheit in Bezug auf die Schülerinnen und Schüler und sich selbst im See auf und erfüllen die WK-Kriterien der SLRG (www.slrq.ch > Kurse > Wiederholungskurse > WK See).
Leitung	Corina Rupp, SLRG-Expertin Armin Hutter, SLRG-Experte
Ort	Walenstadt
Dauer	½ Tag
Datum	Mi, 19. Juni (Verschiebedatum Mi, 26. Juni, 18.15 – 20.30 Uhr)
Hinweise	<ul style="list-style-type: none">– Voraussetzung: gültiges oder sistiertes Modul See, d.h. letzter WK See oder Kurs nicht vor 2016.– Ein zum Schwimmen und Tauchen geeigneter Neoprenanzug muss je nach Bedarf selber mitgebracht werden.– Anmeldeschluss: Mi, 5. Juni



NEU 7009_Shuttle Time – Badminton attraktiv vermittelt

Attraktive Spiel- und Übungsformen für alle Schulstufen

Ziele	<ul style="list-style-type: none">– Die Teilnehmenden lernen spannende Spiel- und Übungsformen für alle Schulstufen kennen.– «It's Shuttle Time!», die spannende Turnierform für die Schule wird hautnah erlebt und kann direkt in der Schule umgesetzt werden.– Die Teilnehmenden erhalten nach Abschluss des Kurses vom Badminton-Weltverband BWF ein Zertifikat «Shuttle Time».
Inhalt	Schachmatt, Gambling, Hatrick und indonesisches Doppel! Sagen dir diese animierenden Spielformen etwas? Wenn nicht, dann lernst du mit Shuttle Time, dem Schulsportprojekt von Swiss Badminton und Badminton-Weltverband BWF, attraktive Spiel- und Übungsformen kennen, mit denen Schülerinnen und Schüler ganzheitlich gefordert werden. Du erhältst Tipps, um das eigene technisch-taktische Können und Wissen zu verbessern, und Zugang zu praktischen Lektionsvorlagen, gut gemachten Videos, hilfreichen Test- und Prüfungsformen sowie Ideen für spannende Schulturniere.
Leitung	Nicola Schneiter, Leiter Kindersport SB / J+S-Experte Ramon Grätzer, J+S-Experte Badminton
Ort	Sargans
Dauer	1 Tag
Datum	Sa, 9. März (9.00 – 16.30 Uhr)
Hinweise	Bitte in Sportkleidern (inkl. Hallenschuhe) kommen und wenn vorhanden ein eigenes Badmintonracket mitbringen. Gilt für alle J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter Jugendsport aus Nicht-Sicherheitssportarten als J+S-Modul Fortbildung.




NEU 7010_Tanzen im Zyklus 2

Ziele	<ul style="list-style-type: none">– Idee einer didaktischen Methode zum Unterrichten einer Choreografie– Musterlektion für Sportstunden mit dem Thema Tanz auf verschiedenen Levels– Werkzeuge zur individuellen Anpassung der Choreografie
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, Tanzlehrperson
Ort	St. Gallen
Dauer	½ Tag
Datum	Sa, 24. Februar (8.30 – 12.30 Uhr)
Hinweis	Bitte bequeme Sportkleider mitbringen.




7011_Mountainbike

Führung, Ausrüstung, Notfall-Reparaturen, Fahrtechnik und Biketour

Ziele	<ul style="list-style-type: none">– Guiding– Fahrtechnik verbessern– Ausrüstung und Material– Reparaturen und Werkzeug unterwegs– Biketour Walenstadt	2
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">– 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	3
Leitung	René Wildhaber, Mountainbike-Pro Katja Wildhaber	
Ort	Walenstadt	
Dauer	1 Tag	
Datum	Sa, 20. April (9.00 – 17.00 Uhr)	
Hinweise	Die Teilnehmenden nehmen das eigene Mountainbike inkl. Helm mit. Falls gewünscht, wird ein Testbike zur Verfügung gestellt. Gilt für alle J+S-Leiterinnen/J+S-Leiter Jugendsport aus Nicht-Sicherheitssportarten als J+S-Modul Fortbildung.	

NEU 7012_Das grosse Trampolin im Schulsport

Ziele	<ul style="list-style-type: none">– Sicherheit beim Auf- und Abbau– Sicherheit auf dem Tuch<ul style="list-style-type: none">– Regeln– Hilfestellung– Platzierung– Spielerisches Lernen (bis Salto rw/vw)	2
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">– Sicherer Umgang mit dem Gerät– Schulungselemente– Aufbau von Saltoformen– Spielerisches Aufwärmen auf dem Tuch– Miteinbezug in der Lektion (was kann ich nebenbei anbieten?)	3
Leitung	René Plüss, J+S-Experte Trampolin	
Ort	Eschenbach	
Dauer	2 x ½ Tag	
Daten	Mi, 18. und 25. September (jeweils 13.30 – 17.00 Uhr)	
Hinweise	Sportkleidung für die Halle. Der Kurs gilt für alle J+S-Leiterinnen/J+S Leiter Jugendsport aus Nicht-Sicherheitssportarten als J+S-Modul Fortbildung.	

7013_Tanzen im Zyklus 3

Ziele	<ul style="list-style-type: none">– 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 Grundschriffe 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, Tanzlehrperson	
Ort	St. Gallen	
Dauer	½ Tag	
Datum	Sa, 24. Februar (13.30 – 17.00 Uhr)	
Hinweis	Bitte bequeme Sportkleider mitbringen.	

7014_Brain over Brawn? No, Brain AND Brawn

Muskelaufbautraining auf der Oberstufe verbunden mit Besuch im Fitnesscenter

Ziele	Die Lehrpersonen können mit ihren Schülerinnen und Schülern ein Muskelaufbautraining erarbeiten und sie fachlich beraten.
Inhalt	<p>8.30 – 10.00 Uhr (Theorie)</p> <ul style="list-style-type: none">– Bedeutung und Chancen vom Muskelaufbautraining mit Jugendlichen– Repetition und Vertiefung Theorie zur Trainingslehre– Gegenüberstellung Kraftmaschinen, Bodyweight-Training (Vorteile/Nachteile)– Theoretische Vorbereitung zum Muskelaufbautraining in der Sporthalle <p>10.30 – 12.00 Uhr (Praxis Sporthalle)</p> <ul style="list-style-type: none">– «Muskelaufbautraining» für Muskelaufbautraining in der Sporthalle– «Trainingscenter» für die Sporthalle mit Power Bands– Lernvideos Beispiele– Training vor Ort (Anwendung der Theorie) <p>13.00 – 16.00 Uhr (Update Fitness Gossau)</p> <ul style="list-style-type: none">– Aufbau Fitnesscenter (Begehung)– Warm-up Ausdauergeräte– Praktische Einführung Kraftgeräte– Auswahl der Geräte treffen (Ziel: Ganzkörpertraining mit Jugendlichen)– Demonstration der Bewegungsabläufe/Technik– Fehlerquellen, Fehlerkorrekturen und Tipps und Tricks– Einsatz von digitalen Medien
Leitung	Markus Benz, Oberstufenlehrperson mit Schwerpunkt Sport Pascal Kaiser, MSc ETH Bewegungswissenschaften und Sport
Ort	Gossau
Dauer	1 Tag
Datum	Sa, 21. September (8.30 – 16.00 Uhr)
Hinweise	Gilt für alle J+S-Leiterinnen/J+S-Leiter Jugendsport aus Nicht-Sicherheitsportarten als J+S-Modul Fortbildung.

3

