

Detaillierte Beschreibung der Sportarten von Block 2 – Wintersportarten - 2. und 3. Quartal: Herbst- bis Weihnachtsferien und Weihnachts- bis Frühlingsferien

Badminton

Lehrperson: *Felix Moor*

Kursinhalt:

Im Zentrum des Kurses steht Badminton:

- *Technik (Schlagtechnik, Lauftechnik, Grundschnitte)*
- *Grundlagen Taktik (Anspiel, Anwendung der Grundschnitte im Wettkampf)*
- *Spiel- und Wettkampfformen*

Spezielles: *Keine Schüler*innen mit Fuss- und Handgelenkproblemen!*

Ausrüstung: *Sportkleidung, Hallenschuhe (keine Joggingsschuhe). Rackets sind im Eintrittspreis inbegriffen.*

Kosten: *CHF 25.-*

Body Attack

Lehrperson: *Nicola Botticella*

Kursinhalt:

*In der Gruppe und zu motivierender Musik betreiben Sie ein vielseitiges und intensives **Training** bestehend aus:*

- **Konditionstraining** (Zirkeltraining, HIT, Aerobic, Step Aerobic, Kick Power, etc.)
- **Krafttraining** mit Kleingeräten oder Eigenkörpergewicht (TRX, Hanteln, Tubes, Pilates, Yoga)
- **Entspannung** durch ausgiebiges Dehnen, progressive Muskelrelaxation, Traumreise, Massage, Yoga u.a.

Ausrüstung: *Sportkleidung, Trinkflasche*

Kosten: *keine*

Futsal

Lehrperson: *Dennis Uebersax*

Futsal gehört heute zur meistgespielten Hallensportart der Welt und hat seinen Ursprung in Südamerika, in Uruguay. Das Wort Futsal entstammt aus der Verbindung von "Futbol de Sala" und/oder „Futebol de salão“. Cristiano Ronaldo und Lionel Messi sind nur zwei einiger Weltstars, die in Ihrer Kindheit mit Futsal begonnen haben.

Grundvoraussetzungen für ein attraktives Spiel sind → Schnelligkeit (viel stop-and-go), → Beweglichkeit und → Ausdauer.

Kursinhalt:

Ziel ist es die eigene Ballbehandlung zu verbessern. Nebst Kurzpassspiel (Doppelpässe) und vielen Dribblings (1:1-Situationen) ist die Genauigkeit und eine schnelle Spielweise Ziel des Unterrichts. Die Zuspiele sind praktisch immer flach (u.a. aufgrund des schweren Balls, welcher praktisch nicht «springt»). Im Unterricht wird viel auch in kleinen Teams und ohne Torhüter gespielt (3:3) um die Intensität zu steigern. Herren und Damen sind gleichermassen willkommen.

Wichtig: Futsal ist nahezu körperkontaktlos. Tacklings jeglicher Art (von vorne, von hinten, von der Seite) sind untersagt.

Ausrüstung: *Sportkleidung, Hallenschuhe (keine Joggingsschuhe)*

Kosten: *keine*

Judo/Selbstverteidigung

Lehrperson: *Gabriel Pfister*

Kursinhalt:

Judo ist eine komplexe Sportart, welche ein breites Spektrum an koordinativen und körperlichen Kompetenzen trainiert.

Selbstverteidigung bereitet dich darauf vor, dich in einer gefährlichen Situation zu schützen. Sie können für Ihre eigene Sicherheit sorgen, in dem Sie ein paar einfache Selbstverteidigungstechniken kennen, die Sie vor und während einer Attacke oder einem Angriff aus dem Hinterhalt anwenden können.

In diesem Kurs nehmen wir die Grundelemente der Kampfsportart unter die Lupe. Unter anderem erlernen Sie fundamentale Bewegungsmuster wie das Fallen und Werfen und verschiedene Kampfformen. Wenn Sie bewegungsfreudig sind und sich gerne auspowern, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir sehen uns auf der Tatami!

Spezielles: *Nicht geeignet für Personen mit Rückenverletzungen.*

Ausrüstung: *Sportkleider und Kimono, wer keinen eigenen hat, kann einen mieten*

Kosten: *20.-, Miete für den Kimono*

Power Yoga

Lehrperson: *Susanne Wydler*

Kursinhalt:

Power Yoga entstand aus den Bewegungen und Posen des Ashtanga (Vinyasa) Yoga. Es ist sowohl ein Atem-, Kraft- wie auch Beweglichkeitstraining, dass mit Variationen dem Können und dem Körper der breiten Fitnesspopulation angepasst wird. Durch Fokussierung der Gedanken wird die Konzentration gefördert.

Der ganze Organismus kommt ins Fliessen. Im Körper entsteht wieder Raum, welcher mit Lebenskraft gefüllt wird. Durch diese stete Ausdehnung vergrössert sich das Bewusstsein. Die positiven Auswirkungen sind weit bekannt: Ganzheitliche Stärkung und Stabilisierung, ausgleichende und stressabbauende Wirkung.

Spezielles: *Nicht geeignet für Personen mit Handgelenkproblemen.*

Ausrüstung: *Sportkleidung*

Kosten: *keine*

Tischtennis

Lehrperson: *Claudio Larghi*

Kursinhalt:

Tischtennis ist eine schnelle, technische und taktische Sportart. Durch gutes und regelmässiges Training kann man sich schnell verbessern. Auf den vielen Tischtennistischen im Freien, die sich in der ganzen Stadt finden so wie bei uns im Pausenhof findet man ideale Voraussetzungen dafür. Der Wahlfachsport findet in der Halle statt, dort gibt's keinen Regen und keinen Wind. Hauptinhalte werden sein:

Schlagtechniken, Taktik, Spielformen (Einzel, Doppel, Rundlauf, etc.)

Spezielles: *Freude am Spiel, regelmässige Präsenz*

Ausrüstung: *Sportkleidung, Hallenschuhe (keine Joggingchuhe), eigener Schläger.*

Kosten: *keine*

Volleyball

Lehrperson: *Viviane Clausen*

Kursinhalt:

Im Wahlfach Sport "Volleyball" steht das Zitat "Spielen kann man nur durch Spielen lernen!" im Mittelpunkt unserer Lernmethode. Durch viele Spielformen und Spielpraxis werden wir die Grundlagen des Volleyballsports erlernen und verfeinern.

Spezielles: *Für alle, die Spass am Volleyball haben!*

Ausrüstung: *Sportkleidung, ev. Knieschoner*

Kosten: *keine*