

1. Sport

Schuljahr 24-25

Semesterkurse

Einschreibengebühr: Fr. 50

Nr.	Fach	Stufe	Ziel, Programm	Lektionen/ Woche		Altersstufe	Kursleitende	Zulassungsbedingungen/ Anmerkungen
1.1	Afro-Latin Dance	alle	Diese fusionierte Tanzform vereint typischerweise Bewegungen und Rhythmen aus afrikanischen Traditionen mit lateinamerikanischen Tanzstilen wie Salsa, Bachata, Merengue oder Reggaeton.	1	Mittag	4.- 6.Klassen und FMS	Marina Eigensatz	keine
1.2	Badminton	alle	Das Rückschlagspiel Badminton technisch und taktisch im Einzel und Doppel erlernen: Alle Grundschläge, taktische Handlungsoptionen und Anwendung im Spiel.	1	Mittag	alle	Benno Blättler	keine
1.3	Baseball	alle	Erlernen der Grundlagen des Baseballs	1	Mittag (Mo, Di, Mi)	3.- 6. Klassen und FMS	Martin Graber	keine
1.4	Basketball	alle	Taktik im Angriff und in der Verteidigung / Dribbling-Tricks und Trickwürfe / Verbessern der persönlichen Technik / grosser Spielanteil	1	Mittag	alle	Stanja Stalder	keine
1.5	Beachvolleyball I	Anfänger	Von Service über Pass und Manschette bis zu Smash, Poke und Tomahawk. Erlerne spielerisch die Grundlagen des Beachvolleyballs. Natürlich vergessen wir dabei nicht das Wichtigste: Spielen, spielen, spielen. Bei schönem Wetter draussen an der Sonne!	1	Mittag	alle	Gian Kaczmarczyk	keine
1.6	Beachvolleyball II	Fortgeschrittene	Von Service über Pass und Manschette bis zu Smash, Poke und Tomahawk. Erlerne und verbessere spielerisch die Grundlagen des Beachvolleyballs. Natürlich vergessen wir dabei nicht das Wichtigste: Spielen, spielen, spielen. Bei schönem Wetter draussen an der Sonne! Beachte bitte die Zulassungsbedingungen.	1	Mittag	alle	Gian Kaczmarczyk	gute Ballkontrolle. Beherrschung von Manschette, Pass und Service
1.7	Bouldern	alle	Bouldern in der Boulderarena	1	Mittag	alle	Samuel Christen	- eigene Kletterschuhe mitnehmen - Teilnehmer müssen zusätzlich ein vergünstigtes Ticket beziehen im Umfang von Fr. 110.-
1.8	Boxen für Anfänger	Anfänger	Das Training ist ein Mix aus Kraftausdauer - und Techniktraining. Du lernst die Grundtechniken des Boxens kennen. Der Kurs ist nur für Anfänger/ innen.	1	Mittag	alle	Manuela Kronenberg	- eigene Bandagen und Zahnschutz. - Boxhandschuhe werden von der Schule bereitgestellt - maximal 14 Teilnehmer pro Kurs
1.9	Burnergames	alle	Geschicklichkeit, Beweglichkeit, Ausdauer und Spass stehen im Vordergrund. Sich bewegen und dabei Spass haben mit Spielen wie Panther Ball, Völkivarianten, Matterhorn Ball oder Brennball	1	Mittag	alle	Manuela Kronenberg	keine
1.10	Contemporary Dance	alle	Dieses Freifach bietet einen Einblick in den zeitgenössischen Tanz, der durch Einflüsse aus dem modernen Tanz, Ballett und Jazztanz geprägt ist und ausdrucksstarke Bewegungen ermöglicht.	1	Mittag	alle	Marina Eigensatz	keine
1.11	Eislaufen	Fortgeschrittene	Im Kurs werden verschiedene Schrittformen, Pirouetten und Sprünge aus dem Eiskunstlauf erlernt.	1	Mittag (Mo, Di)	alle	Evelyne Balmer	Die Grundfertigkeiten, sicheres Gleiten vorwärts und rückwärts sowie verschiedene Bremsformen, müssen bereits beherrscht werden.

Anmeldeschluss: 30. April 2024

1.12	Fussball Damen I	alle	Die Faszination des Fussballspiels entdecken! Spiel, Spass und Weiterentwicklung der fussballerischen Fertigkeiten! Nur für Schülerinnen der 1.- 2. Klasse.	1	Mittag (Mo, Di, Mi)	1.- 2. Klassen	Martin Graber	nur für Schülerinnen
1.13	Fussball Damen II	alle	Die Faszination des Fussballspiels entdecken und die eigenen Fähigkeiten weiterentwickeln. Nur für Schülerinnen der 3.- 6. Klasse.	1	Mittag (Mo, Di, Mi)	3.- 6. Klassen und FMS	Martin Graber	nur für Schülerinnen
1.14	Fussball Herren I	alle	Die Faszination des Fussballspiels entdecken! Spiel, Spass und Weiterentwicklung der fussballerischen Fertigkeiten! Nur für Schüler der 1.-2. Klasse.	1	Mittag (Mo, Di, Mi)	1.-2. Klassen	Martin Graber	nur für Schüler
1.15	Fussball Herren II	alle	Die Faszination des Fussballspiels entdecken und die eigenen Fähigkeiten weiterentwickeln. Nur für Schüler der 3.-6. Klasse.	1	Mittag (Mo, Di, Mi)	3.-6. Klassen und alle FMS	Martin Graber	nur für Schüler
1.16	Geräteturnen und Trampolin für Wettkämpferinnen und Wettkämpfer	Fortgeschrittene	Zusätzliches Trainingsangebot zum Vereinstraining. Die Schwerpunkte können selber gesetzt werden, inklusive Trampolin.	1	Mittag	alle	Marcel Wey	mindestens K4-Niveau
1.17	Handball	alle	Erlerne spielerisch Handball!.	1	Mittag	1.-2. Klassen	Gian Kaczmarczyk	- keine - findet in der Stadthalle statt
1.18	Hip-Hop I	Anfänger	Dieses Freifach bietet einen Einblick in die Hip-Hop-Kultur und konzentriert sich auf einfache Choreografien und typische Grundschritte, was ideal für Anfänger*innen ist.	1	Mittag	alle	Marina Eigensatz	keine
1.19	Hip-Hop II	Fortgeschrittene	Der Kurs gewährt vertiefte Einblicke in die Hip-Hop-Kultur und legt den Schwerpunkt auf anspruchsvollere Choreografien für Fortgeschrittene. Zulassungsbedingungen: Erfahrungen im Tanzen, bzw. Hip-Hop-Tanz.	1	Mittag	alle	Marina Eigensatz	keine
1.20	Kraft- und Aufbautraining Damen	alle	Du lernst die wichtigsten Kraftübungen mit Freihanteln kennen. Mit Hilfe der Lehrperson stellst du dir einen eigenen Trainingsplan zusammen, der dir hilft, deine Ziele zu erreichen und evtl. Haltungsschäden / Schwächen zu eliminieren.	1	Mittag	3.- 6. Klassen und FMS	Manuela Kronenberg	Kursbesuch ermöglicht die Nutzung des Kraftraums auch in der Freizeit
1.21	Off-Snow Freestyle	All	Das Freestyle Off-Snow Training hat seinen Ursprung im Freestylesport des Winters (Ski- und Snowboard). Im Sommer, während dem Trockentraining, können Tricks erlernt und das Brettgefühl geschult werden, um diese im Winter auf dem Schnee umzusetzen. Nach einem gemeinsamen Warm-up wird in kleinen Gruppen Bodenakrobatik und Trampolin geübt. Im zweiten Teil gibt es ein freies Training und für Motivierte und Interessierte einen Input zum Skateboardfahren (Street oder Half Pipe, je nach Interesse). In diesem Sinne, get ready for winter.	1	Mittag	alle	Samuel Christen	- keine - max. 14 TN
1.22	Selbstverteidigung für junge Frauen	Anfängerinnen	Gefahren erkennen, Grenzen setzen und eigene Stärke spüren.	1	Mittag	1.- 2. Klassen	Franziska Baschung	nur für Schülerinnen der 1. + 2. Klassen

Anmeldeschluss: 30. April 2024

1.23	Spikeball / Roundnet	alle	Das Trendspiel Roundnet (oder Spikeball): Zwei gegen zwei spielt ihr im Sand, auf Rasen, in der Halle oder im Schnee. Der Ball soll so ins Netz auf dem Boden geschlagen werden, dass der Gegner den Ball nicht mehr erreicht. Das Spiel lässt sich überall hin mitnehmen und kann ohne grosse Vorkenntnisse erlernt werden. Spektakuläre Ballwechsel garantiert!	1	Mittag	alle	Gian Kaczmarczyk	keine
1.24	Sportklettern	Anfänger	Erlernen von Kletter- und Sicherungstechnik im Toprope und Vorstiegsklettern.	2	Mittag	alle	Samuel Christen	- keine - nicht mehr als 13 TN
1.25	Tanzen – School Dance Award	alle	Erlernen von verschiedenen Tanzstilen und entwickeln einer Choreographie für den School Dance Award.	1	Mittag	alle	Marina Eigensatz	- Teilnahme am School Dance Award 2025 (Jahreskurs! Einschreibgebühr Fr. 100.-)
1.26	Tennis I	Anfänger	Erlernen der Grundschnitte Vorhand/Rückhand - taktische Elemente im Einzel und im Doppel - grosser Spielanteil.	1	Mittag	alle	Stanja Stalder	- keine (Tennisschläger + Bälle stellt die Kanti zur Verfügung)
1.27	Tennis II	Fortgeschrittene	Verbessern der Technik und Spieltaktik im Einzel und im Doppel. Das Gelernte wird im Spiel direkt angewendet.	1	Mittag	alle	Gian Kaczmarczyk	- Voraussetzung: gute Beherrschung von Vorhand, Rückhand und Service - falls möglich findet das Freifach in der Stadthalle statt, bei schönem Wetter auf den Aussenplätzen der Kanti
1.28	Tischtennis	alle	Für Anfänger: Grundtechnik und -taktik des Tischtennisspiels kennenlernen, verbessern der Ballsicherheit mit vielen Spielformen und Freude am Spiel fördern. Für Fortgeschrittene: Technik- und Taktikrepertoire erweitern, viele Spielformen	1	Mittag	alle	Marcel Wey	keine
1.29	Trampolin oder/und Geräteturnen	alle	Von einfachen zu akrobatischen Bewegungsformen am Trampolin und an den Geräten. Die Schwerpunkte können selber gewählt werden.	1	Mittag	alle	Marcel Wey	Freude am Trampolin- und Geräteturnen
1.30	Unihockey	alle	Verbesserung der Technik (Dribbling, Pass, Schuss) und Anwenden im Spiel 3:3	1	Mittag	alle	Claudine Casparis	Freude am Spiel
1.31	Volleyball I (Anfänger)	Anfänger	Tauche ein in den faszinierenden Volleyballsport. Nach einer Einführung in die Regeln, Technik und die Taktik des Spiels wirst du mit spielerischen Übungsformen deine Fähigkeiten stetig verbessern. Natürlich wird in jeder Lektion auch viel gespielt, damit du das Gelernte direkt anwenden kannst.	1	Mittag	alle	Claudine Casparis	keine
1.32	Volleyball II (Mittlere)	Fortgeschrittene	Du hast Spass an Volleyball und beherrscht schon die technischen Basics Manschette, Pass und Service? Du möchtest deine Taktik und Technik weiter verbessern und in jeder Lektion spielerisch das Gelernte anwenden? Du spielst gerne im Kleinfeld 3 gegen 3, aber möchtest auch das Spiel 6 gegen 6 erlernen? Dann bist du hier genau richtig.	1	Mittag	alle	Gian Kaczmarczyk	mittlere Ballkontrolle, Beherrschung von Manschette, Pass und Service
1.33	Volleyball III (Fortgeschrittene)	Fortgeschrittene	Fortgeschrittenen Spieler*innen soll in diesem Freifach die Möglichkeit gegeben werden Volleyball auf dem Grossfeld 6 gegen 6 zu spielen. Das Spielen steht im Mittelpunkt.	1	Mittag	alle	Gian Kaczmarczyk	- gute Ballkontrolle, gute Beherrschung von Manschette, Pass, Service (oben) und Smash - findet in der Stadthalle statt

Anmeldeschluss: 30. April 2024

1.34	Yoga	alle	Yoga tut dir, deiner Seele, deinem Geist und deinem Körper etwas Gutes.	1	Mittag	2.- 6. Klassen und FMS	Alain Rutz	keine
1.35	Dein Yoga Flow Kurs auf Französisch Ton cours de Yoga Flow en français	alle	<p>Willst du eine Pause von deinem Tag machen, um Zeit für dich zu haben und deinen Körper und Geist zu befreien? Dann ist dieser Yoga-Flow-Kurs (choreographiertes Vinyasa-Yoga) mit Musik genau das Richtige für dich. Das besondere Extra? Du entwickelst dein Französisch, indem du in die Sprache eintauchst!</p> <p><i>Tu veux faire une pause dans ta journée pour prendre du temps pour toi et libérer ton corps et ton esprit? Alors ce cours de Yoga Flow (yoga vinyasa chorégraphié) en musique est pour toi. Le petit plus? Tu développes ton français en immersion!</i></p>	1	Mittag	alle	Julie Fischer	<p>Dafür musst du neugierig, offen und vor allem nachsichtig und wohlwollend mit dir selbst sein.</p> <p><i>Pour cela tu as besoin d'être curieux, ouvert et surtout, indulgent et bienveillant avec toi-même.</i></p>

Anmeldeschluss: 30. April 2024