

FREIWILLIGER SCHULSPORT SUMISWALD

I LOVE



Mountainbike

Mountainbike

SPORT

FREIWILLIGER SCHULSPORT SUMISWALD

Liebe Eltern, liebe Schülerinnen und Schüler

Auf den **Frühling 2024** starten wir bereits mit dem 6. Mountainbike-Kurs im freiwilligen Schulsport. Möglichst viele Schüler:innen sollen sich in der schulnahen Freizeit aktiv und gesund betätigen.

Der freiwillige Schulsport versteht sich als Bindeglied zwischen dem obligatorischen Schulsport und dem freiwilligen Vereinssport. Ziel des Schulsports ist es, möglichst viele Schüler:innen zum Sporttreiben zu bewegen.

Das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt, dass Kinder und Jugendliche täglich mindestens eine Stunde in Bewegung und Sport investieren sollen. Untersuchungen zeigen, dass die körperliche Leistungsfähigkeit dieser Altersgruppe in den vergangenen Jahren stets abgenommen hat.

Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken, erhalten die Schüler:innen die Möglichkeit freiwillig an einer geleiteten Sportlektion teilzunehmen. Diese findet bei uns während 75 oder 90 Minuten pro Woche statt.

Die Schüler:innen haben in der Gemeinde Sumiswald und Lützelflüh die besten Voraussetzungen, den Mountainbike-Sport in ihrer Umgebung auszuüben.

Ziele

Das Erlebnis der Bewegung in der freien Natur sowie Spiel und Spass stehen bei Mountainbike-Lektionen im Vordergrund. Schulkinder sollen an die Sportart Mountainbike herangeführt werden, gleichzeitig lernen sie ihr Bike besser kennen und damit umzugehen.

Gemäss bfu werden Kinder erst mit ca. 14 Jahren zu sicheren Velofahrern. Gerade deshalb ist es wichtig, dass Kinder bereits früh mit dem Velofahren vertraut gemacht werden und auf spielerische Art und Weise lernen mit ihrem Bike umzugehen. Unser Guide bietet die entsprechende Kompetenz und Professionalität für diese Aufgabe.

Mountainbike-Kurs

- Bietet Spass auf zwei Rädern
- Erlebnis, Abwechslung und Bewegung in der freien Natur
- Training für Konzentration, Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer
- Schüler:innen werden an die Sportart Mountainbike herangeführt, gleichzeitig lernen sie ihr Mountainbike besser kennen und damit umzugehen



Vorteile des freiwilligen Schulsports

- Findet in der unterrichtsfreien Schulzeit statt
- Fördert Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Geschick und die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen
- Ermöglicht eine Sportart ohne Leistungsdruck kennen zu lernen
- Beeinflusst die Schulleistung positiv
- Fördert das Selbstvertrauen durch Erfolgserlebnisse im Sport

Velopass

Schüler:innen (6 – 12 Jahre) können bei uns für jede Stufe innerhalb der drei Niveau «Basic, Traffic und Skills» Abzeichen sammeln. Ähnlich wie beim Skipass bescheinigt der Velopass, welche Fertigkeiten ein Kind auf dem Velo und im Strassenverkehr beherrscht.



Auskunft

Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung:

Cornelia Schuler
Sportkoordinatorin
Sportland Sumiswald
cornelia.schuler752@gmail.com
www.sportland-sumiswald.ch
078 912 56 64

ANMELDUNG FREIWILLIGER SCHULSPORT SUMISWALD

Teilnahmeberechtigt	7 bis 16-Jährige
Anmeldung	Die Anmeldung für den Mountainbike-Kurs erfolgt über den Anmeldetalon an die Sportkoordinatorin. Berücksichtigung in der Reihenfolge der Anmeldungseingänge. Früh anmelden lohnt sich! Jede Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Teilnahmegebühr. Anmeldeschluss ist am 22.03.2024.
Kursdauer	24.04.2024 bis 18.09.2024 / Total ca. 17 Lektionen (kein Kurs während den Schulferien)
Kursleitung	Mathias Fuhrer (Swiss Cycling Mountainbike Guide mit J+S-Anerkennung) und Hilfsleiter
Gruppengrösse	Mindestens 7 bis maximal 15 Schüler:innen

Wann/Wer/Gruppengrösse/Treffpunkt

Wann	Wer	Gruppen- grösse	Treffpunkt abwechselnd
Mittwoch, 13.30 – 14.45 Uhr	7 und 8-Jährige	Max. 15	Pumptrack Forum Sumiswald oder HOFZWEI GmbH Obere Halde 1224 in Grünenmatt
Mittwoch, 15.00 – 16.15 Uhr	9 und 10-Jährige	Max. 15	
Mittwoch, 16.30 – 17.45 Uhr	11 und 12-Jährige	Max. 10	
Mittwoch, 18.00 – 19.30 Uhr	13 bis 16-Jährige	Max. 10	

Ausrüstung

Fahrtüchtiges Mountainbike und Velohelm obligatorisch.
Fahrradhandschuhe sind empfohlen.
Dem Wetter entsprechende Bekleidung.
Licht (vorne + hinten) obligatorisch solange notwendig.

Teilnahmegebühr

Beim ersten Training bar zu bezahlen: CHF 110.00

Versicherung

Ist Sache der Kinder und Jugendlichen

Weitere Informationen

Die Eltern werden anfangs April über die definitive Durchführung informiert.

Wir freuen uns auf viele bewegungsfreudige
Schüler:innen!

Team freiwilliger Schulsport

Sportland Sumiswald

