FREIWILLIGER SCHULSPORT SUMISWALD













FREIWILLIGER SCHULSPORT SUMISWALD

Liebe Eltern, liebe Schülerinnen und Schüler

In der Gemeinde Sumiswald wird auf den **Frühling 2019** der freiwillige Schulsport eingeführt. 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 entgegen zu wirken, erhalten die Schüler/innen die Möglichkeit freiwillig an einer geleiteten Sportlektion teilzunehmen. Diese findet bei uns während 75 Minuten pro Woche statt.

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

Ziele

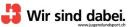
Das Erlebnis der Bewegung in der freien Natur sowie Spiel und Spass stehen bei Mountainbike-Lektionen im Vordergrund. Schulkinder sollen an die Sportart Mountainbike herangeführt werden, gleichzeitig lernen sie ihr Bike besser kennen und damit umzugehen.

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

Auskunft

Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.



Cornelia Schuler
Sportkoordinatorin
Sportland Sumiswald
cornelia.schuler752@gmail.com
www.sportland-sumiswald.ch
034 431 49 01 oder 078 912 56 64











ANMELDUNG FREIWILLIGER SCHULSPORT SUMISWALD

Teilnahmeberechtigt 7 bis 15-Jährige

Anmeldung Die Anmeldung für den Mountainbike-Kurs erfolgt

über den Anmeldetalon an die Sportkoordinatorin.

Anmeldeschluss ist am 29.03.2019.

Berücksichtigung in der Reihenfolge der Anmeldungseingänge. Früh anmelden lohnt sich!
Jede Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der

Teilnahmegebühr.

Kursdauer 24.04.2019 bis 18.09.2019 (15 Lektionen)

Kursleitung Mathias Fuhrer (Swiss Cycling Mountainbike Guide

mit J+S-Anerkennung)

Gruppengrösse Mindestens 7 bis maximal 10 Schüler/innen

Wann/Wer/Treffpunkt Je nach Anmeldung vorerst in Sumiswald.

Wann	Wer	Treffpunkt
Mittwoch,	11 bis 15-	Turnhalle
16.00 - 17.15 Uhr	Jährige	Sumiswald
Mittwoch,	7 bis 10-	Turnhalle
17.30 - 18.45 Uhr	Jährige	Sumiswald

Ausrüstung Fahrtüchtiges Mountainbike und Velohelm obliga-

torisch. Fahrradhandschuhe sind empfohlen. Dem Wetter entsprechende Bekleidung. Licht (vorne +

hinten) obligatorisch solange notwendig.

Teilnahmegebühr CHF 90.00 (beim ersten Training bar zu bezahlen)

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











EMMENTAL biking.ch