FREIWILLIGER SCHULSPORT SUMISWALD

Mountainbike

Sportland Sumiswald · Gemeinde Sumiswald Fortschritt hat Tradition. · EMMENTALbiking.ch · Wir sind dabei. www.jugendundsport.ch · SWISSLOS Sportfonds Kanton Bern

FREIWILLIGER SCHULSPORT SUMISWALD

Liebe Eltern, liebe Schülerinnen und Schüler

Auf den **Frühling 2021** starten wir wieder mit dem 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 entgegen zu wirken, erhalten die Schüler/-innen die Möglichkeit freiwillig an einer geleiteten Sportlektion teilzunehmen. Diese findet bei uns während 60 oder 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 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 28.03.2021.**

Kursdauer

28.04.2021 bis 22.09.2021 / Total 16 Lektionen
(kein Kurs während den Schulferien)

Kursleitung

Mathias Fuhrer (Swiss Cycling Mountainbike Guide mit J+S-Anerkennung) EMMENTALbiking.ch

Gruppengrösse

Mindestens 7 bis maximal 10 Schüler/-innen

Wann/Wer/Treffpunkt/ Gruppengrösse

Wann	**Wer**	**Treffpunkt**	**Gruppen-grösse**
Mittwoch, 13.30–14.30 Uhr	7 und 8-Jährige *	Parkplatz Forum Sumiswald	Max. 8
Mittwoch, 14.45–16.00 Uhr	9 und 10-Jährige **	Parkplatz Forum Sumiswald	Max. 8
Mittwoch, 16.15–17.30 Uhr	11 und 12-Jährige **	Parkplatz Forum Sumiswald	Max. 10
Mittwoch, 17.45–19.00 Uhr	13 bis 16-Jährige **	Parkplatz Forum Sumiswald	Max. 10

In Ausnahmen kann der Treffpunkt auch an einem anderen Ort angesetzt werden.

Ausrüstung

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

Teilnahmegebühr

* CHF 90.00 / ** CHF 100.00
(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