FREIWILLIGER SCHULSPORT SUMISWALD

Beachvolleyball

Volleyball

Sportland Sumiswald

Gemeinde Sumiswald Fortschritt hat Tradition.

SwissVolley

Wir sind dabei. www.jugendundsport.ch

SWISSLOS Sportfonds Kanton Bern

FREIWILLIGER SCHULSPORT SUMISWALD

Liebe Eltern, liebe Schüler*innen

Auf den Frühling 2022 starten wir mit dem Beachvolleyballkurs und anschliessend nach den Herbstferien mit dem Volleyballkurs 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.

Volleyball wurde 1972 als eine der ersten Sportarten bei Jugend+Sport aufgenommen. Viele sind fasziniert am Teamgeist, der Ballkontrolle und Athletik, die das Spiel mit sich bringt. Der Ball soll mit höchstens drei Berührungen über das gespannte Netz auf den gegnerischen Boden gespielt werden. Die Spieltaktik zielt darauf ab, das gegnerische Team zu einem Ballverlust zu zwingen und den Spielaufbau zu erschweren. Als besonders attraktive Variante hat sich das Beachvolleyball entwickelt. Damit kann man auch in den Ferien am Strand und in der Badi beeindrucken!

Die wichtigsten Ziele der Kurse

- Gemeinsam ein tolles Training absolvieren
- Neben dem sitzlastigen Schulalltag durch aktive Erholung die Batterien aufladen
- Persönliche Fortschritte in einer Sportart erzielen

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	4. bis 9. Klasse
Anmeldung	Die Anmeldung für den Beachvolleyball- und Volleyballkurs erfolgt über den Anmeldetalon an die Sportkoordinatorin. Es sind auch Anmeldungen nach dem Beachvolley-ballkurs möglich. Berücksichtigung in der Reihenfolge der Anmeldungseingänge. Früh anmelden lohnt sich! Jede Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Teilnahmegebühr.
Kursdauer	27.04.2022 bis 21.09.2022 Beachvolleyball Total ca. 17 Lektionen 19.10.2022 bis 22.03.2023 Volleyball Total ca. 17 Lektionen (keine Kurse während den Schulferien)
Kursleitung	Colette Ritter / Beachvolleyball Martina Wolf / Volleyball (beide mit J+S-Anerkennung)
Gruppengrösse	Mindestens 6 bis maximal 15 Schüler*innen

Wann/Wer/Treffpunkt/ Gruppengrösse

Beachvolleyball vom 27.04. bis 21.09.2022

Wann	Wer	Treffpunkt	Gruppen-grösse
Mittwoch, 15.30–16.30 Uhr	Mittelstufe 4.-6. Klasse	Beachvolley-ballfeld Forum Sumiswald	Mind. 6 Max. 12
Mittwoch, 16.30–17.30 Uhr	Oberstufe 7.-9. Klasse	Beachvolley-ballfeld Forum Sumiswald	Mind. 6 Max. 12

(Bei Schlechtwetter wird das Beachvolleyball abgesagt)

Volleyball vom 19.10.2022 bis 22.03.2023

Wann	Wer	Treffpunkt	Gruppen-grösse
Mittwoch, 15.00–16.00 Uhr	Mittelstufe 4.-6. Klasse	Sporthalle Forum Sumiswald	Mind. 8 Max. 15
Mittwoch, 16.00–17.00 Uhr	Oberstufe 7.-9. Klasse	Sporthalle Forum Sumiswald	Mind. 8 Max. 15

Ausrüstung Sportkleider, Hallenturnschuhe für Sporthalle, Trinkflasche

Teilnahmegebühr Beim ersten Beachvolleyball- oder Volleyballkurstag bar zu bezahlen: CHF 40.00 pro Kurs

Versicherung Ist Sache der Jugendlichen

Weitere Informationen Die Eltern werden entsprechend über die definitive Durchführung informiert.

Wir freuen uns auf viele bewegungsfreudige Schüler*innen!

Team freiwilliger Schulsport

Sportland Sumiswald