



# FREIWILLIGER SCHULSPORT SUMISWALD

Liebe Eltern, liebe Schüler\*innen

Auf den Frühling 2023 starten wir wieder mit einem Beachvolleyball-Kurs. 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  
078 912 56 64

## ANMELDUNG FREIWILLIGER SCHULSPORT SUMISWALD

**Teilnahmeberechtigt** 4. bis 9. Klasse

**Anmeldung** Die Anmeldung für den Beachvolleyball-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.

**Kursdauer** 24.04.2023 bis 18.09.2023 Beachvolleyball  
Total ca. 17 Lektionen  
(keine Kurse während den Schulferien)

**Kursleitung** Colette Ritter (mit J+S-Anerkennung)

**Gruppengrösse** Mindestens 6 bis maximal 15 Schüler\*innen

**Wann/Wer/Treffpunkt/  
Gruppengrösse**

Wann	Wer	Treffpunkt	Gruppengrösse
Montag, 16.15 – 17.15 Uhr	Mittelstufe 4. - 6. Kl.	Beachvolleyballfeld Forum Sumiswald	Mind. 6 Max. 12
Montag, 17.15 – 18.15 Uhr	Oberstufe 7. - 9. Kl.	Beachvolleyballfeld Forum Sumiswald	Mind. 6 Max. 12

(Bei Schlechtwetter wird das Beachvolleyball abgesagt)

<b>Ausrüstung</b>	Sportkleider, Hallenturnschuhe für Sporthalle, Trinkflasche
<b>Teilnahmegebühr</b>	Beim ersten Beachvolleyballkurstag bar zu bezahlen: CHF 40.00
<b>Versicherung</b>	Ist Sache der Jugendlichen
<b>Weitere Informationen</b>	Die Eltern werden entsprechend über die definitive Durchführung informiert.

Wir freuen uns auf viele bewegungsfreudige Schüler\*innen!

Team freiwilliger Schulsport

Sportland Sumiswald