

Zusatzinformationen Schulsportkurse

Basketball und Streetball

Erlebe die Faszination von Basketball und Streetball! In diesem Kurs lernst du grundlegende Techniken wie Dribbeln, Passen und Werfen. Ergänzt wird das Training durch spannende Spiel- und Turnierformen. Egal, ob du neu dabei bist oder bereits Erfahrung hast: Im Vordergrund stehen der Spass am Spiel, Teamgeist und die Freude an der Bewegung. Streetball bringt zusätzlich urbanes Flair ins Spiel: Mit vereinfachten Regeln und kreativem Spielstil kannst du dich in einer lockeren Atmosphäre voll ausleben.

Geräteturnen

In diesem Kurs geht es um das Erlernen, Festigen und Weiterentwickeln von Elementen der Stufen K1 bis K4. An verschiedenen Geräten trainierst du Technik, Körperspannung, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Der Kurs eignet sich für Schülerinnen und Schüler mit Freude am Turnen sowie für alle, die ihre turnerischen Fähigkeiten gezielt verbessern möchten.

Polysport

Hast du Lust auf Spiel, Spass und viel Bewegung? Gemeinsam tauchen wir in eine abwechslungsreiche Bewegungswelt ein. Wir rennen, springen, werfen, klettern und spielen verschiedene Bewegungs- und Ballspiele. Jede Woche wartet ein neues Programm mit spannenden Ballspielen, kreativen Parcours und tollen Aktivitäten drinnen und draussen auf dich.

Rugby

Dieser Kurs findet bei jedem Wetter auf der Aussenanlage der Kleinen Kreuzzelg (KKZ) statt. Je nach Platzverhältnissen wird entweder auf der Wiese zwischen dem Hallenbad und dem roten Platz oder auf dem Kunstrasen am Standort KKZ trainiert. Für die Anmeldung kann man sich auch direkt an den Kursleiter Davide Mancina wenden: davide.mancina@schule-mewo.ch

Tennis

Bei den Tenniskursen gibt es drei verschiedene Spielstärken. Bitte achte bei der Anmeldung auf das passende Level.

AnfängerInnen (A):

- Der/Die SchülerIn hat kaum Erfahrung im Tennis.
- Der/Die SchülerIn kann den Softball oder roten Ball noch kaum kontrollieren.

Leicht Fortgeschrittene (LFa und Lfb):

- Der/Die SchülerIn kann bereits kontrolliert mit dem Tennisschläger umgehen.
- Der/Die SchülerIn kann den roten Ball wiederholt kontrolliert spielen.

Fortgeschrittene (F):

- Der/Die SchülerIn kann den orangenen Ball wiederholt kontrolliert über das Netz zum Partner/zur Partnerin spielen.

Volleyball

Bei den Volleyballkursen gibt es drei verschiedene Spielstärken. Bitte achte bei der Anmeldung auf das passende Level.

Dienstag (AnfängerInnen):

- Dies ist ein Anfängerkurs.
- Die SchülerInnen erlernen die korrekten Basistechniken wie Pass, Manchette und Anspiel.
- Die SchülerInnen lernen, wer im Spiel wann welche Aufgabe übernimmt.

Donnerstag (keine AnfängerInnen):

- Dieser Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler mit Vorkenntnissen.
- Eine gewisse Ballkontrolle wird vorausgesetzt.
- Im Fokus stehen die Verbesserung technischer und taktischer Fertigkeiten sowie das Spiel.

Freitag (Fortgeschrittene):

- Dieser Kurs ist nur für Fortgeschrittene offen.
- Der Fokus liegt auf dem Spiel und der Anwendung der erlernten Techniken in Spielsituationen.