

Freiwilliger Schulsport in der Gemeinde Konolfingen

Programm Schuljahr 2023 / 2024



Allgemeine Informationen

Ziel und Zweck	Der freiwillige Schulsport dient als Verbindungsglied zwischen dem obligatorischen Sportunterricht und den Angeboten in den Vereinen. Es ist das Ziel, möglichst viele Kinder und Jugendliche durch den freiwilligen Schulsport für den Sport in den verschiedenen Vereinen zu begeistern.
Zielpublikum	Die Kurse sind auf Anfänger ausgerichtet, um eine Sportart näher kennenzulernen. An den Angeboten des freiwilligen Schulsports können Schulkinder während der obligatorischen Schulzeit teilnehmen. Die Kursausschreibungen definieren jeweils die zugelassenen Jahrgänge. Pro Semester dürfen mehrere Kurse besucht werden.
Kursdauer	Schulsportkurse werden in einem laufenden Schuljahr angeboten. Die effektive Kursdauer kann den jeweiligen Ausschreibungen entnommen werden und richtet sich den Vorgaben des Leitfadens zur Durchführung von J+S-Angeboten Schulsport mit Kindern und Jugendlichen (Nutzergruppe 5). Während den Schulferien findet kein Kurs statt.
Kurszeiten	Die Kurse finden wöchentlich statt und dauern normalerweise zwischen 45 und 120 Minuten. Die genauen Kurszeiten können den jeweiligen Kursausschreibungen entnommen werden.
Anbieter	Die Schulsportkurse werden von ausgewiesenen Schulsportleitern ¹ unterrichtet, welche von den Vereinen resp. der Schule rekrutiert sind.
Kursort	Diese sind den jeweiligen Ausschreibungen zu entnehmen.
Kursgeld	Sämtliche Semesterkurse kosten maximal Fr. 80.00 pro Kind. Das Kursgeld wird per Rechnung von der Gemeinde eingezogen. Die Ferienkurse kosten in der Regel zwischen Fr. 10.00 und Fr. 40.00 pro Kind. In einzelnen Kursen fallen zusätzliche Materialkosten für eine Miete an. Diese Kosten sind in den jeweiligen Ausschreibungen aufgeführt. Bei Kindern und Jugendlichen bis und mit 6. Schuljahr mit Wohnsitz ausserhalb der Einwohnergemeinde Konolfingen bezahlen die Anschlussgemeinden pro Kind und Kurs Fr. 20.00 für die Hallennutzung.
Ausschreibung	Die Ausschreibungen erfolgen via Schulwebseite www.schulekonolfingen.ch und Aushängen an den verschiedenen Schulstandorten.
Anmeldefrist	Dienstag, 19. September 2023

¹ Die Personenbezeichnungen gelten für Personen beiderlei Geschlechts.

Anmeldung	Die Anmeldung in einem Kurs ist verbindlich. Die Anmeldung kann nur bis zum Anmeldeschluss kostenlos storniert werden, anschliessend wird ein Unkostenbeitrag in der Höhe von Fr. 20.00 erhoben.
Anmeldung per Internet	Eine Anmeldung kann auch über die Schulwebseite www.schulekonolfingen.ch unter Angebote/Schulsport vorgenommen werden.
Anmeldung per Mail	Die Anmeldung kann per Mail an sportkoordination@konolfingen.ch geschickt werden. Bitte die nötigen Daten gemäss Anmeldeformular ausgefüllt zusenden.
Anmeldung Auswärtige	Schüler ² , welche nicht in der Gemeinde Konolfingen unterrichtet werden, können die Anmeldung auf der Schulwebseite www.konolfingen.ch unter Angebote/Schulsport vornehmen oder senden die Anmeldung per Mail an sportkoordination@konolfingen.ch . Bitte die nötigen Daten gemäss Anmeldeformular ausgefüllt zusenden.
Haftung / Versicherung	Die Gemeinde Konolfingen haftet nicht für Unfälle während des freiwilligen Schulsports. Es ist Sache der Teilnehmenden eine Unfallversicherung abzuschliessen.
Teilnahmebestimmungen	<p>Bei allen Kursen besteht ein beschränktes Platzangebot ohne Anspruch einer Teilnahme. Bei einer Überbelegung eines Angebotes wird eine Warteliste geführt und Kontakt mit den Eltern aufgenommen.</p> <p>Kinder und Jugendliche, welche sich das erste Mal für ein Kursangebot anmelden, erhalten bei einer Überbelegung den Vorrang. Die Kinder und Jugendliche erhalten eine definitive Kursbestätigung vor Kursbeginn per Post.</p>
Datenschutz	<p>Damit die Kurse unter J+S abgerechnet werden können, müssen verschiedene Daten der Teilnehmer erhoben werden. So kann das Programm J+S korrekt gesteuert und die Beiträge rechtmässig verteilt werden können, müssen Daten der teilnehmenden Kinder und Jugendlichen von J+S-Aktivitäten in der nationalen Datenbank für Sport (NDS/SPORTdb) erfasst und bearbeitet werden.</p> <p>Das BASPO erhebt nur diejenigen Personendaten, die für die Erfüllung der Aufgaben gemäss Sportförderungsgesetzgebung notwendig und zweckmässig sind (Art. 1 Abs. 1 SpoFöG i.V.m. Art. 8 f. IBSG). Für Kinder und Jugendliche werden insbesondere folgenden Personendaten in der nationalen Datenbank für Sport erfasst/bearbeitet: Name, Vorname, Geschlecht, Geburtsdatum, PLZ, Wohnort, Land, Nationalität und Sprache; AHV-Nummer.</p> <p>Weitere Informationen wie Telefonnummer und E-Mailadressen dienen lediglich zum Kontaktaustausch der Kursleitungen.</p>
Weitere Auskünfte	<p>Sportkoordinatorin Barbara Aeschlimann sportkoordination@konolfingen.ch 031 790 45 81</p>

² Die Personenbezeichnungen gelten für Personen beiderlei Geschlechts.

KARATE

Kurs 1	Karate
Wer	Mädchen + Knaben / Kindergarten – 2. Klasse
Kursdauer	19. Oktober 2023 – 4. April 2024
Kurstag	Donnerstag
Kurszeiten	16.15 – 17.15 Uhr
Kursort	Spiegelsaal Oberstufenzentrum
Kosten	Fr. 30.--
Kursleitung	Barbara Aeschlimann

Karate ist eine Kampfkunst zur waffenlosen Selbstverteidigung. Das Karatetraining ist mehr als nur Sport oder Selbstverteidigung. Asiatische Kampfkünste sind Kunstformen, die, von den technischen Ansprüchen her, mit Tanz oder Kunstturnen verglichen werden können. Gleichzeitig stützen sie sich aber auch auf eine Philosophie ab, welche wertvolle ganzheitliche-erzieherische Ziele unterstützt. Karate fördert die physische und psychische Entwicklung des Kindes. Ausdauer, Beweglichkeit, Konzentration, mentale Stärke und Motorik werden geschult und verbessert. Karate bringt positives Körperbewusstsein, Gesundheit, Entspannung und entwickelt die Persönlichkeit und stärkt das Selbstvertrauen.

Inhalt des Angebots:

Die Teilnehmer lernen in der Gruppe oder mit einem Partner mit Aggressionen umzugehen und das Gegenüber zu respektieren. Der Hauptteil des Trainings besteht darin durch Schlag-, Stoss, Tritt- und Blocktechniken (Kihon = Grundschule) ein positives Körperbewusstsein zu erlangen und das Selbstvertrauen zu stärken. Es werden auch die zwei Bereiche Kata und Kumite ins Training einfließen.

Kata bedeutet Form oder Gestalt. Eine Kata ist ein stilisierter und choreographierter Kampf gegen mehrere imaginären Gegner, der einem festgelegten Muster im Raum folgt.

Kumite bedeutet wörtlich verbundene Hände und meint das Üben bzw. den Kampf mit einem Gegner. Das Kumite stellt innerhalb des Trainings eine Form dar, dass es dem Trainierenden nach ausreichender Übung ermöglicht, sich in ernstesten Situationen angemessen verteidigen zu können.

KORBBALL

Kurs 2	Korbball
Wer	Mädchen + Knaben / 5. – 9. Klasse
Kursdauer	16. Oktober 2023 – 25. März 2024
Kurstag	Montag
Kurszeiten	18:45 – 19:30 Uhr
Kursort	Turnhalle Stockhorn
Kosten	Fr. 30.--
Kursleitung	Barbara Zürcher

Zwei Mannschaften versuchen, den Ball dribbelnd oder per Passspiel in die gegnerische Spielhälfte zu befördern und dort in den Korb zu werfen. Eine Mannschaft in der Halle besteht aus fünf Feldspielerinnen oder -spielern und Wechselspielerinnen und -spielern. Ein erfolgreicher Korbwurf wird mit einem Punkt bewertet, dabei darf die Rückwand des Korbes nicht bespielt werden. Die Mannschaft, welche nach Ablauf der Spielzeit mehr Punkte erzielt, ist die Gewinnerin.

Inhalt des Angebots:

Die angestrebten Ziele sind, das Zusammenspiel als Mannschaft zu üben und zu erleben sowie ein Spielverständnis zu entwickeln. Die Teilnehmer lernen im Weiteren die wichtigsten Regeln des Spiels kennen. Geübt werden Angriff, Verteidigung, Wurf-, Pass- und Dribbling-Technik. Mit viel Spielzeit werden die verschiedenen Übungsformen ausgiebig angewandt.

ORIENTIERUNGSLAUF

Kurs 3	Orientierungslauf
Wer	Mädchen + Knaben / 5. – 9. Klasse
Kursdauer	24. April 2024 – voraussichtlich 19. Juni 2024 (genaue Daten werden vor den Frühlingsferien bekannt gegeben)
Kurstag	Mittwoch
Kurszeiten	17:45 – 19:00 Uhr
Kursort	umliegende Wälder
Kosten	Fr. 40.--
Kursleitung	Johanna Bergmann

Möchtest du dich in der freien Natur bewegen? Dann wähle OL! Orientierungslauf (OL) ist eine Outdoor-Sportart, die von der ganzen Familie ausgeübt wird. Mit einer Orientierungslaufkarte ausgerüstet, läufst du allein oder zu zweit Posten an. Dabei ist die Route frei wählbar: Du kannst die Umlaufroute auf dem Waldweg nehmen oder direkt über Stock und Stein rennen. Was behagt dir besser oder was ist schneller?

Inhalt des Angebots:

Auf spielerische Art und Weise werden dir die Grundkenntnisse des Kartenlesens vermittelt. Dank den erlernten Methoden der vielfältigen Trainingsformen wirst du fähig sein, dich erfolgreich an unbekanntem Orten räumlich zurecht zu finden. Die Bewegung in der freien Natur ermöglicht ebenso Begegnungen mit Flora und Fauna, und du lernst die schönen Wälder der Region kennen.

PISTOLENSCHIESSEN

Kurs 4	sportliches Pistolenschiessen
Wer	Mädchen + Knaben / 7. – 9. Klasse
Kursdauer	23. April 2024 – 21. Mai 2024
Kurstag	Dienstag
Kurszeiten	18.00 – 19.30 Uhr
Kursort	Schützenhaus Pistolenschützen Konolfingen in Gysenstein Die Eltern sind für das Bringen und Abholen der Kinder verantwortlich
Kosten	Fr. 70.-- (darin inbegriffen sind Munition und Verbrauchsmaterial)
Kursleitung	Hansueli Schäfer

Beim sportlichen Pistolenschiessen ist das Ziel die Mitte einer Zielscheibe zu treffen. Dabei sind folgende Punkte besonders wichtig:

1. Präzision: Ein scharfes Auge, eine ruhige Hand und eine gute Körperhaltung – das A und O im Schiesssport
2. Mentale Stärke: Nur wer im Kopf bereit ist, trifft: Konzentration ist die halbe Miete
3. Gute Fitness: Der beste Schütze ist der, der sich am wenigsten bewegt. Das kann nur wer fit ist.

Jederzeit steht die Sicherheit an oberster Stelle, dafür braucht es Disziplin.

Inhalt des Angebots:

Wir lernen den sicheren Umgang mit den Sportgeräten, welche zur Verfügung gestellt werden. Schrittweise werden die Kernelemente des Schiesssports erlernt. Auf spielerische Art und Weise können wir uns miteinander Messen und zu besseren Resultaten anspornen. Die Eltern organisieren das Bringen und Abholen der Kinder. Nach dem Sport besteht die Möglichkeit für zur Verpflegung für die Kinder und Eltern.

TENNIS

Kurs 5	Tennis
Wer	Mädchen + Knaben / 1. – 3. Klasse – Gruppe 1
Kursdauer	8. November 2023 – 13. März 2024
Kurstag	Mittwoch
Kurszeiten	13.30 – 14.30 Uhr
Kursort	Turnhalle Stockhorn
Kosten	Fr. 70.--
Kursleitung	Clemens Denkinger

Kurs 6	Tennis
Wer	Knaben + Mädchen / 1. – 3. Klasse – Gruppe 2
Kursdauer	8. November 2023 – 13. März 2024
Kurstag	Mittwoch
Kurszeiten	14.30 – 15.30 Uhr
Kursort	Turnhalle Stockhorn
Kosten	Fr. 70.--
Kursleitung	Clemens Denkinger

Kurs 7	Tennis
Wer	Knaben + Mädchen / 1. – 3. Klasse – Gruppe 3
Kursdauer	8. November 2023 – 13. März 2024
Kurstag	Mittwoch
Kurszeiten	15.30 – 16.30 Uhr
Kursort	Turnhalle Stockhorn
Kosten	Fr. 70.--
Kursleitung	Clemens Denkinger

Tennis ist ein Rückschlagspiel. Mit Hilfe eines Tennisschlägers (Racket) wird ein Filzball übers Netz in ein markiertes Feld gespielt. Die Punkte werden in Spielen (Games) und Sätzen (Sets) zusammengezählt. Wer zuerst 2 Sätze gewinnt ist Sieger.

Das Dach des Kids Tennis Programms (Kids Tennis High School) bilden 80 Lernziele in den vier Ausbildungsbereichen «persönliche Entwicklung», «bewegen lernen», «Tennis spielen», und «Tennispielen lernen». Daraus wurden 30 Lernbausteine (10 pro Stufe) abgeleitet, die den Fortschritt der Kids aufzeichnen und belegen. Die Lernbausteine umfassen die Kompetenzen, die ein Kind erwerben muss, um gut und erfolgreich Tennis zu spielen. Nur dann wird es auch Spass haben und dem Sport langfristig treu bleiben. Kids Tennis basiert auf dem J+S Kindersport Programm und dem weltweiten Lernsystem «Tennis 10s». Die Initiative des internationalen Tennisverbandes ITF sieht vor, dass Kinder bis zum Alter von 10 Jahren altersgerecht auf kleineren Plätzen und mit weicheren Bällen Tennisspielen lernen. Dies fördert nachweislich den Lernerfolg und bereitet deutlich mehr Freude. Die Ausbildung geschieht in den drei Stufen rot, orange und grün, wobei Platzgrösse und Ballhärte jeweils zunehmen....

Inhalt des Angebots:

Mit Spass bewegen wir rote, orange und grüne Bälle über das Netz. Du lernst mit Schläger und Ball umzugehen und dabei, um Punkte zu spielen. Dabei kann man ins Schwitzen geraten! Tennisschläger werden zur Verfügung gestellt. Wenn Du bereits einen Schläger hast, bitte mitnehmen. Turnausrüstung genügt.

Wir unterrichten nach dem modernen "Kids Tennis High School" Ausbildungsprogramm spielorientiert und vielseitig.

Je nach Anmeldungen kann die Kurseinteilung noch etwas variieren.

UNIHOCKEY

Kurs 8	Unihockey
Wer	Mädchen + Knaben / 1. – 3. Klasse
Kursdauer	23. Oktober 2023 – 25. März 2024
Kurstag	Montag
Kurszeiten	16.00 – 17.00 Uhr
Kursort	Turnhalle Stockhorn
Kosten	Fr. 30.--
Kursleitung	Brigitte Morgenthaler

Zu Beginn der 90er Jahre eroberte Unihockey die Sporthallen im ganzen Land. Was als Schulsportart seinen Anfang nahm, ist heute die drittgrösste Teamsportart der Schweiz. 30'000 Lizenzierte sind in Vereinen aktiv. Das zeigt, dass Unihockey weit mehr als «nur» eine Schulsportart ist.

Seine Stärken als Sportart Nummer 1 im Sportunterricht hat Unihockey nicht verloren: Es wird wenig Material benötigt (Schläger, Bälle, zwei Tore und los geht's!), Unihockey eignet sich bestens für einen koedukativen Unterricht, ist leicht zu erlernen und macht schon ab einem tiefen Niveau grossen Spass. Zudem fördert es den Teamgedanken und dank hoher Intensität führt Unihockey zu einem gelungenen Spielerlebnis.

Inhalt des Angebots:

Die Stocktechnik resp. die Ballführung kann mit unterschiedlichen Spielformen mit Hindernissen geübt werden. Für diesen Sport ist die Grundtechnik sehr wichtig, daher werden die Bewegungsabläufe sorgfältig erlernt und immer wieder geübt. Der Stock kann auch benutzt werden, um mit dem Ball zu balancieren.

Das Erlernen einer der Spielsituation angepassten Technik im Ballführen, Passen und Schiessen ist entscheidend für den Erfolg. Eine durchdachte Verteidigung ist zwar wichtig, doch für den freiwilligen Schulsport soll in erster Linie ein torreiches Spiel mit Erfolgserlebnissen für alle angestrebt werden. Dies ist interessanter als seine Abwehrschlacht.

ZUMBA®

Kurs 9	Zumba®
Wer	Mädchen + Knaben / 4. – 9. Klasse
Kursdauer	15. November 2023 – 14. Februar 2024
Kurstag	Mittwoch
Kurszeiten	13.30 – 14.15 Uhr
Kursort	Turnhalle Stalden unten
Kosten	Fr. 30.--
Kursleitung	Yusel Borer

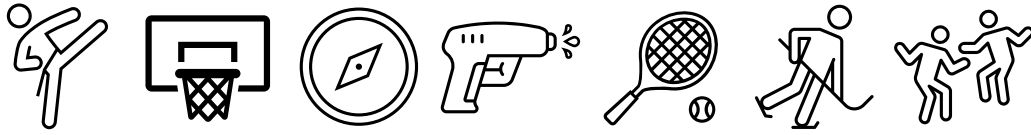
ZUMBA® ist eine energiegeladene Fitnessparty, speziell auf Teens abgestimmt. Gemeinsam werden Tanz-Choreografien eingeübt mit Musik, welche die Teens lieben, Hip-Hop, Reggaeton, Cumbia und weitere. Dies fördert bei den Teens nicht nur die Konzentration und verbessert ihre Koordination, sondern stärkt auch ihr Selbstbewusstsein.

Inhalt des Angebots:

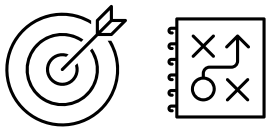
Ziel ist es, den Teens Spass und Freude am Tanzen zu vermitteln. Die Kinder erlernen in den Lektionen neue Choreografien von Grund auf und beherrschen diese am Schluss. ZUMBA® bedeutet Spass, Bewegung und Fitness. Bei diesem Teamwork trainieren die Teens auch ihre Balance- und Koordinationsfähigkeiten sowie ihr Erinnerungsvermögen.

DARUM FREIWILLIGER SCHULSPORT!

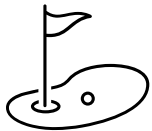
Verschiedene Sportarten ausprobieren



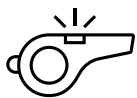
Gezielte und vielseitige Trainingsgrundlagen kennenlernen



Angebote vor Ort



Kompetent geführte Trainings



Weitere Angebote ausserhalb der Gemeinde Konolfingen

- HipFit** HipFit ist ein Bewegungs- und Sportangebot speziell für Kinder mit leichtem oder starkem Übergewicht. Auf spielerische Art und Weise lernen sie etwas über gesunde Ernährung und entdecken neue Spiele.
Weitere Informationen sind unter [HipFit des Kantons Bern](#) zu finden.
- Special Fit** SpecialFit ist ein Bewegungs- und Sportangebot für Kinder mit geistiger oder körperlicher Beeinträchtigung. Auf spielerische Art und Weise entwickeln die Kinder die Freude an der Bewegung.
Weitere Informationen sind unter [SpecialFit des Kantons Bern](#) zu finden.
- PluSport** Kajak, Karate, Klettern, Blind Jogging und Segeln für alle. Egal, welche Voraussetzung Kinder und Jugendliche mitbringen –bietet zahlreiche Trendsportarten an!
Weitere Informationen sind unter www.plusport.ch zu finden.

ANMELDEFORMULAR

Vorname _____

Name _____

Vorname _____

Eltern/Erziehungsberechtigte _____

Name _____

Eltern/Erziehungsberechtigte _____

E-Mail _____

Eltern/Erziehungsberechtigte _____

Strasse / Hausnummer _____

PLZ / Ort _____

Telefonnummer _____

Mobile _____

Klasse _____

Schulhaus _____

Geburtsdatum _____

des Kindes / Jugendlichen _____

AHV-Nummer _____

Ich möchte gerne folgenden
Kurs besuchen

- Kurs 1 – Karate
- Kurs 2 – Korbball
- Kurs 3 – Orientierungslauf
- Kurs 4 – Pistolenschiessen
- Kurs 5 – Tennis / Gruppe 1
- Kurs 6 – Tennis / Gruppe 2
- Kurs 7 – Tennis / Gruppe 3
- Kurs 8 – Unihockey
- Kurs 9 – Zumba

Bemerkungen _____

Anmeldefrist	Dienstag, 19. September 2023
Anmeldung	Die Anmeldung in einem Kurs ist verbindlich. Die Anmeldung kann nur bis zum Anmeldeschluss kostenlos storniert werden, anschliessend wird ein Unkostenbeitrag in der Höhe von Fr. 20.00 erhoben.
Anmeldung per Internet	Eine Anmeldung kann auch über die Schulwebseite www.schulekonolfingen.ch unter Angebote/Schulsport vorgenommen werden.
Anmeldung per Mail	Die Anmeldung kann per Mail an sportkoordination@konolfingen.ch geschickt werden. Bitte die nötigen Daten gemäss Anmeldeformular ausgefüllt zusenden.
Anmeldung Auswärtige	Schüler ³ , welche nicht in der Gemeinde Konolfingen unterrichtet werden, können die Anmeldung auf der Schulwebseite www.konolfingen.ch unter Angebote/Schulsport vornehmen oder senden die Anmeldung per Mail an sportkoordination@konolfingen.ch . Bitte die nötigen Daten gemäss Anmeldeformular ausgefüllt zusenden.

³ Die Personenbezeichnungen gelten für Personen beiderlei Geschlechts.