

Freiwilliger Schulsport in der Gemeinde Konolfingen



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	Montag, 19. September 2022

¹ Die Personenbezeichnungen gelten für Personen beiderlei Geschlechts.

Anmeldung	Die Anmeldeformulare können der Klassen- oder Kindergartenlehrkraft abgegeben werden oder direkt per Mail an sportkoordination@konolfingen.ch geschickt werden. Es ist eine schriftliche Einwilligung (Unterschrift) der Eltern erforderlich.
Anmeldung Auswärtige	Schüler ² , welche nicht in der Gemeinde Konolfingen unterrichtet werden, senden die Anmeldung per Mail an sportkoordination@konolfingen.ch oder per Post an: Gemeinde Konolfingen, Sportkoordination, Bernstrasse 1, Postfach 171, 3510 Konolfingen
Anmeldung per Internet	Eine Anmeldung kann auch über die Schulwebseite www.schulekonolfingen.ch unter Angebote/Schulsport vorgenommen werden.
Haftung / Versicherung	Die Gemeinde Konolfingen haftet nicht für Unfälle während des freiwilligen Schulsports. Es ist Sache der Teilnehmenden eine Unfallversicherung abzuschliessen.
Teilnahmebestimmungen	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. Kinder und Jugendliche, welche sich das erste Mal für ein Kursangebot anmelden, erhalten bei einer Überbelegung den Vorrang. Die Kinder und Jugendliche erhalten via Klassenlehrkraft eine definitive Kursbestätigung vor Kursbeginn.
Datenschutz	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. 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. Weitere Informationen wie Telefonnummer und E-Mailadressen dienen lediglich zum Kontaktaustausch der Kursleitungen.
Weitere Auskünfte	Sportkoordinatorin Barbara Aeschlimann sportkoordination@konolfingen.ch 031 790 45 81

² Die Personenbezeichnungen gelten für Personen beiderlei Geschlechts.

BADMINTON

Kurs 1	Badminton
Wer	Mädchen + Knaben / 5. – 9. Klasse
Kursdauer	18. Oktober 2022 – 28. März 2023
Kurstag	Dienstag
Kurszeiten	12.00 – 13.00 Uhr
Kursort	Turnhalle Stalden oben
Kosten	Fr. 50.--
Kursleitung	Yannik Poznicek

Badminton gilt als der schnellste Racketsport der Welt mit Rekordtempo 493 km/h. Die Sportart wird mit einem Federball (Shuttlecock) und jeweils einem Badmintonschläger pro Person gespielt. Die Spielerinnen und Spieler versuchen den Ball so über das Netz zu schlagen, dass die Gegenseite ihn nicht den Regeln entsprechend zurückschlagen kann. Badminton wird zu zweit als Einzel oder zu viert als Doppel gespielt. Im intensiven Spiel stellt Badminton höchste Anforderungen an Kondition, Koordination und Psyche.

Inhalt des Angebots:

Die Teilnehmer werden schrittweise an die Komplexität der Sportart herangeführt, damit sie Spass an der Koordination der Körperbewegung und dem Einsatz des Schlägers empfinden. Beim Training wird auf die unterschiedlichen Voraussetzungen, welche die Teilnehmenden mitbringen, eingegangen. So können in kurzer Zeit, sichtbare Fortschritte erzielt werden. Die Schläger werden den Kindern während der Kursdauer zur Verfügung gestellt.

HANDBALL

Kurs 2	Handball
Wer	Mädchen + Knaben / 1. – 2. Klasse
Kursdauer	21. Oktober 2022 – 31. März 2023
Kurstag	Freitag
Kurszeiten	15.15 – 16.00 Uhr
Kursort	Turnhalle Stalden oben
Kosten	Fr. 30.--
Kursleitung	Agnes Zumstein

Kurs 3	Handball
Wer	Mädchen + Knaben / 3. – 4. Klasse
Kursdauer	21. Oktober 2022 – 31. März 2023
Kurstag	Freitag
Kurszeiten	16.00 – 17.00 Uhr
Kursort	Turnhalle Stalden oben
Kosten	Fr. 30.--
Kursleitung	Agnes Zumstein

Handball gehört zu den ersten Sportarten, die 1972 bei Jugend + Sport aufgenommen wurden. Handball wird in der Halle und in zwei weiteren Varianten gespielt: im früher äusserst populären Feldhandball und im immer beliebteren Beachhandball.

Das attraktive und dynamische Spiel besteht aus einem starken und koordinierten Angriff und einer sicheren Abwehrarbeit in Zusammenarbeit mit dem Torhüter. Handballspielen heisst, schnell laufen, schlau kombinieren und sicher treffen.

Inhalt des Angebots:

Kurs 2 / 1. – 2. Klasse

Im Zentrum stehen die koordinativen Fähigkeiten und möglichst vielfältige Bewegungserfahrungen wie Gleichgewicht, Springen, Ball tragen, Werfen, Fangen, Rollen, Stützen, etc.

Dies wird in verschiedenen Spielformen erlernt, geübt und angewendet.

In verschiedenen Lektionen werden handballspezifische Bewegungsabläufe geübt und Erfahrungen in den Bereichen Werfen und Fangen gefestigt.

Kurs 3 / 3. – 4. Klasse

Im Rahmen des freiwilligen Schulsports werden Koordination, Konzentration, Teamwork und Fair-play in hohem Mass gefordert und gefördert. Der Schwerpunkt wurde auf Vielseitigkeit gelegt.

Mit verschiedene Spielmöglichkeiten wird in Grundfertigkeiten wie Passen, Fangen, Werfen oder Prellen eingeführt. Ebenfalls wird geübt, einen variantenreich ausgeführten Abschluss aufs Tor zu ermöglichen.

KARATE

Kurs 4	Karate
Wer	Mädchen + Knaben / Kindergarten – 2. Klasse
Kursdauer	20. Oktober 2021 – 30. März 2023
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 ernststen Situationen angemessen verteidigen zu können.

ORIENTIERUNGSLAUF

Kurs 5	Orientierungslauf
Wer	Mädchen + Knaben / 5. – 9. Klasse
Kursdauer	27. April 2022 – voraussichtlich 14. Juni 2023 (genaue Daten werden vor den Frühlingsferien bekannt gegeben)
Kurstag	Mittwoch
Kurszeiten	17:45 – 19:00 Uhr
Kursort	umliegende Wälder
Kosten	Fr. 40.--
Kursleitung	Mila Saier

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 6	sportliches Pistolenschiessen
Wer	Mädchen + Knaben / 7. – 9. Klasse
Kursdauer	25. April 2023 – 23. Mai 2023
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 7 Tennis
Wer Mädchen + Knaben / 1. – 3. Klasse – Gruppe 1
Kursdauer 19. Oktober 2022 – 29. März 2023
Kurstag Mittwoch
Kurszeiten 13.30 – 14.30 Uhr
Kursort Turnhalle Stockhorn
Kosten Fr. 70.--
Kursleitung Clemens Denkinger

Kurs 8 Tennis
Wer Knaben + Mädchen / 1. – 3. Klasse – Gruppe 2
Kursdauer 19. Oktober 2022 – 29. März 2023
Kurstag Mittwoch
Kurszeiten 14.30 – 15.30 Uhr
Kursort Turnhalle Stockhorn
Kosten Fr. 70.--
Kursleitung Clemens Denkinger

Kurs 9 Tennis
Wer Knaben + Mädchen / 1. – 3. Klasse – Gruppe 3
Kursdauer 19. Oktober 2022 – 29. März 2023
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 10	Unihockey
Wer	Mädchen + Knaben / 1. – 3. Klasse
Kursdauer	17. Oktober 2022 – 27. März 2023
Kurstag	Montag
Kurszeiten	16.00 – 17.00 Uhr
Kursort	Turnhalle Stalden oben
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.

VOLLEY

Kurs 11	Volley
Wer	Mädchen + Knaben / 5. – 7. Klasse
Kursdauer	18. Oktober 2022 – 28. Februar 2023
Kurstag	Dienstag
Kurszeiten	12.00 – 13.00 Uhr
Kursort	Turnhalle Stockhorn
Kosten	Fr. 30.--
Kursleitung	Leonie Aeschlimann

Beim Volleyball stehen sich zwei Mannschaften mit jeweils sechs Spielern auf einem durch ein Netz geteilten Spielfeld gegenüber. Ziel des Spiels ist es, einen Ball so über das Netz zu schlagen, dass der Ball den Boden der gegnerischen Spielfeldhälfte berührt oder die gegnerische Mannschaft einen Fehler begeht. Eine Mannschaft darf den Ball dreimal in Folge berühren, um ihn zurückzuspielen. Der Ball darf mit jedem Körperteil gespielt werden, jedoch werden grundsätzlich fast ausschließlich die Hände oder Arme verwendet (Quelle: <https://www.wikipedia.org>). Als Varianten haben sich das Minivolley für Kinder und Beachvolleyball entwickelt.

Inhalt des Angebots:

Da für diesen Sport die Grundtechniken sehr wichtig sind, werden die Bewegungsabläufe sorgfältig erlernt und immer wieder geübt.

Übungen mit vielen Ballberührungen und Laufwegen tragen dazu bei, dass Volleyball Spass macht. Eine Menge spielerische Übungen und verschiedene Wettkampfformen werden die Schwerpunkte des Schulsportangebots ausmachen.

Ich freue mich, wenn du dich anmeldest und so einen Einblick in diesen faszinierenden Teamsport erhältst!

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 – Badminton
- Kurs 2 – Handball 1. – 2. SJ
- Kurs 3 – Handball 3. – 4. SJ
- Kurs 4 – Karate
- Kurs 5 – Orientierungslauf
- Kurs 6 – Pistolenschiessen
- Kurs 7 – Tennis – 1. – 3. SJ / Gruppe 1
- Kurs 8 – Tennis – 1. – 3. SJ / Gruppe 2
- Kurs 9 – Tennis – 1. – 3. SJ / Gruppe 3
- Kurs 10 - Unihockey
- Kurs 11 - Volley

Bemerkungen _____

Anmeldefrist	Montag, 19. September 2022
Anmeldung	Die Anmeldeformulare können der Klassen- oder Kindergartenlehrkraft abgegeben werden oder direkt per Mail an sportkoordination@konolfingen.ch geschickt werden. Es ist eine schriftliche Einwilligung (Unterschrift) der Eltern erforderlich.
Anmeldung Auswärtige	Schüler ³ , welche nicht in der Gemeinde Konolfingen unterrichtet werden, senden die Anmeldung per Mail an sportkoordination@konolfingen.ch oder per Post an: Gemeinde Konolfingen, Sportkoordination, Bernstrasse 1, Postfach 171, 3510 Konolfingen
Anmeldung per Internet	Eine Anmeldung kann auch über die Schulwebseite www.schulekonolfingen.ch mittels Formular vorgenommen werden.

³ Die Personenbezeichnungen gelten für Personen beiderlei Geschlechts.