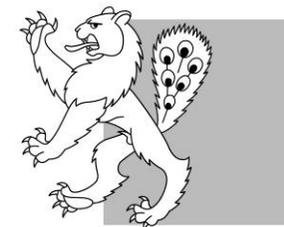


Schule Fällanden
Schwerzenbachstrasse 10
8117 Fällanden
www.schulefaellanden.ch

Telefon 044 806 34 34
schulverwaltung@schulefaellanden.ch

Schulverwaltung



Schule Fällanden
Fällanden Benglen Pfaffhausen

Schulsportprogramm

27. Februar 2023 – 14. Juli 2023

: Kurs findet im Frühlingssemester nicht statt

Nr.	Sportart	Klasse	Tag	Zeit	Ort	Leitung (Hauptleitung Erstgenannte*r) / Kontakt	Kosten CHF	Kursinhalt
1	Judo	2.-6. Klasse	Montag	17.30-19.00	Fällanden Schulhaus Lätten, Sporthalle 1	Neringa Meskauskaitė Neringa.meskauskaite@schulefaellanden.ch	75.00	Aufwärmen Kampf: Griffe, Taktik, Technik: Falltechnik
2	Turnen und Spiel	1. KIGA – 1. Klasse	Dienstag	16.30-17.30	Fällanden Schulhaus Lätten, Sporthalle 1	Cornelia Hunziker cornelia.hunziker@schulefaellanden.ch	75.00	Turnen und Spiele mit/ohne Geräte
3	Turnen und Spiel	1.- 5. Klasse	Dienstag	17.30-18.30	Fällanden Schulhaus Lätten, Sporthalle 1	Cornelia Hunziker cornelia.hunziker@schulefaellanden.ch	75.00	Turnen und Spiele mit/ohne Geräte
4	Sportklettern	ab 4. Klasse Anfänger	Montag	17.45-19.00	Fällanden Schulhaus Lätten, Sporthalle 2	Miriam Kofel und Muriel Schön miriam.kofel@schulefaellanden.ch muriel.schoen@schulefaellanden.ch	75.00	Sicherungstechnik und Klettertechniken sowie div. Spiele und Turnen
5	Sportklettern	ab 4. Klasse Fortgeschrittene	Montag	19.00-20.15	Fällanden Schulhaus Lätten, Sporthalle 2	Miriam Kofel und Muriel Schön miriam.kofel@schulefaellanden.ch muriel.schoen@schulefaellanden.ch	75.00	Sicherungstechnik und Klettertechniken sowie div. Spiele und Turnen
6	Turnen und Spiel	1. KIGA – 1. Klasse	Donnerstag	16.30-17.30	Pfaffhausen Schulhaus Bommern, Turnhalle	Cornelia Hunziker cornelia.hunziker@schulefaellanden.ch	75.00	Turnen und Spiele mit/ohne Geräte
7	Turnen und Spiel	2.-5. Klasse	Donnerstag	17.30-18.30	Pfaffhausen Schulhaus	Cornelia Hunziker cornelia.hunziker@schulefaellanden.ch	75.00	Turnen und Spiele mit/ohne Geräte

					Bommern, Turnhalle			
8	Turnen und Spiel	1. KiGA – 1. Klasse	Montag	16.45- 17.45	Benglen Schulhaus Buechwis, Turnhalle 2	Cornelia Hunziker cornelia.hunziker@schulefaellanden.ch	75.00	Turnen und Spiele mit/ohne Geräte
9	Turnen und Spiel	2.-5. Klasse	Montag	17.45- 18.45	Benglen Schulhaus Buechwis, Turnhalle 2	Cornelia Hunziker cornelia.hunziker@schulefaellanden.ch	75.00	Turnen und Spiele mit/ohne Geräte
12	Zumba® Kids Jr.	1. KiGA bis 3. Klasse	Donnerstag	17.15- 18.15	Benglen Schulhaus Buechwis, Turnhalle 1	Luisa Perrone luisa.perrone@schulefaellanden.ch		Zumba Tanz- und Ausdrucksformen. Beim Zumba wird mit Spass und cooler Musik getanz, wobei die Kinder auch Balance, Koordination, Teamwork und Erinnerungsvermögen trainieren
13	Zumba® Kids	4.-6. Klasse	Donnerstag	18.15- 19.15	Benglen Schulhaus Buechwis, Turnhalle 1	Luisa Perrone luisa.perrone@schulefaellanden.ch	75.00	Zumba Tanz- und Ausdrucksformen. Beim Zumba wird mit Spass und cooler Musik getanz, wobei die Kinder auch Balance, Koordination, Teamwork und Erinnerungsvermögen trainieren
14	Schwimmen	ab 1. KiGa Siehe Anforderungen	Dienstag	18:15- 19:15	Benglen Schulhaus Buechwis, Schwimmbad	Urs Liechti urs.liechti@schulefaellanden.ch	75.00	Wasserangewöhnung In einer kleinen Gruppe gewöhnen sich die Kinder an das Wasser
15	Schwimmen	Gruppe 1 Ab 1. KiGa	Montag	16.00- 17.00	Benglen Schulhaus	Anina Vaaler anina.vaaler@schulefaellanden.ch	75.00	Schwimmgewöhnung und AnfängerInnen 1

		Siehe Anforderungen Die Einteilung in die Gruppen erfolgt nach Test/ und auch Körpergrösse, Einteilung nach Rücksprache			Buechwis, Schwimmbad			<p>Spielerisch erwerben und festigen wir die Grundlagen des Schwimmens: wie Schweben, Gleiten, Antrieb, Ausatmung unter Wasser und Untertauchen</p> <p>Schwimmgewöhnung: Wassertiefe auf Brusthöhe um 70 -90 cm, <u>das Wasser sollte höchstens bis Brustmitte gehen!</u> Ihr Kind zeigt Interesse und möchte mit dem Element Wasser vertrauter werden. Es kann mit etwas Hilfe allein Duschen</p> <p>AnfängerInnen 1 Wassertiefe Brusthöhe 70-90cm, <u>das Wasser sollte höchstens bis Höhe Hals reichen!</u> Ihr Kind kann schon untertauchen, mit Hilfsmittel (Brättli) eine oder zwei Breiten schwimmen und unterstützt ins tiefere Wasser (mind. 120 cm) springen. Wir üben erste Schwimmgrundzüge</p>
16	Schwimmen	Gruppe 2 Ab 2. KiGa Siehe Anforderungen Die Einteilung in die Gruppen erfolgt nach Test/ und auch Körpergrösse, Einteilung nach Rücksprache	Montag	17.00-18.00	Benglen Schulhaus Buechwis, Schwimmbad	Anina Vaaler anina.vaaler@schulefaellanden.ch	75.00	<p>AnfängerInnen 1 und AnfängerInnen 2 spielerisch erwerben und vertiefen wir die Grundformen und tauchen in die verschiedenen Grundtechniken ein Wassertiefe ab 100cm (ab und zu auch tieferes Wasser) <u>das Wasser sollte höchstens bis Höhe Hals AnfängerInnen 1 und Höhe Mund AnfängerInnen2 reichen!</u></p> <p>AnfängerInnen 1 Ihr Kind kann schon untertauchen, mit Hilfsmittel</p>

								(Brättli) eine oder zwei Breiten schwimmen und unterstützt ins tiefere Wasser (mind. 120 cm) springen. Wir üben erste Schwimmgrundzüge AnfängerInnen 2 Ihr Kind kann mind. 1 Breite ohne Hilfsmittel allein schwimmen. Es fühlt sich im Wasser wohl, auch wenn es mal den Boden nicht mehr spürt. Es kann ins tiefere Wasser springen, findet danach den Rand und kann selbstständig aussteigen Spielerisch vertiefen wir die Grundformen und erwerben und festigen die Grundtechniken; wie Brust- und Rückencrawl und probieren auch mal Brust- und Delphinschwimmzüge
17	Schwimmen	Gruppe 3 Siehe Anforderungen Die Einteilung in die Gruppen erfolgt nach Test/ und auch Körpergrösse, Einteilung nach Rücksprache	Montag	18.00-19.00	Benglen Schulhaus Buechwis, Schwimmbad	Anina Vaaler anina.vaaler@schulefaellanden.ch	75.00	Mittlere 1 und Mittlere 2 Wassertiefe unterschiedlich, dem Thema angepasst. Wir legen den Fokus spielerisch auf den Erwerb der verschiedenen Techniken Mittlere 1 Ihr Kind kann eine Länge ohne Hilfsmittel schwimmen. Es kann, auch bei tieferem Wasser auf den Grund tauchen Wir legen den Fokus spielerisch auf die Festigung der verschiedenen Techniken Mittlere 2 der Fokus liegt mehr auf dem Erwerb und Festigen der Techniken. Wir üben z.B. beim

								Crawl die korrekte Seitenatmung, den Rhythmus von Brustarmzug und -Beinschlag usw.
18	Schwimmen	Gruppe 1 Ab 1. KiGa Siehe Anforderungen Die Einteilung in die Gruppen erfolgt nach Test/ und auch Körpergrösse, Einteilung nach Rücksprache	Donnerstag	16.30-17.30	Benglen Schulhaus Buechwis, Schwimmbad	Anina Vaaler anina.vaaler@schulefaellanden.ch	75.00	Schwimmgewöhnung und AnfängerInnen 1 Spielerisch erwerben und festigen wir die Grundlagen des Schwimmens: wie Schweben, Gleiten, Antrieb, Ausatmung unter Wasser und Untertauchen Schwimmgewöhnung: Wassertiefe auf Brusthöhe um 70 -90 cm, <u>das Wasser sollte höchstens bis Brustmitte gehen!</u> Ihr Kind zeigt Interesse und möchte mit dem Element Wasser vertrauter werden. Es kann mit etwas Hilfe allein Duschen AnfängerInnen 1 Wassertiefe Brusthöhe 70-90cm, <u>das Wasser sollte höchstens bis Höhe Hals reichen!</u> Ihr Kind kann schon untertauchen, mit Hilfsmittel (Brättli) eine oder zwei Breiten schwimmen und unterstützt ins tiefere Wasser (mind. 120 cm) springen. Wir üben erste Schwimmgrundzüge
19	Schwimmen	Gruppe 2 Ab 2. KiGa Siehe Anforderungen Die Einteilung in die Gruppen erfolgt nach Test/ und auch	Donnerstag	17.30-18.30	Benglen Schulhaus Buechwis, Schwimmbad	Anina Vaaler anina.vaaler@schulefaellanden.ch	75.00	AnfängerInnen 1 und AnfängerInnen 2 spielerisch erwerben und vertiefen wir die Grundformen und tauchen in die verschiedenen Grundtechniken ein Wassertiefe ab 100cm (ab und zu auch tieferes Wasser) das

		Körpergrösse, Einteilung nach Rücksprache						<p>Wasser sollte höchstens bis <u>Höhe Hals AnfängerInnen 1</u> und <u>Höhe Mund AnfängerInnen2</u> reichen!</p> <p>AnfängerInnen 1 Ihr Kind kann schon untertauchen, mit Hilfsmittel (Brättli) eine oder zwei Breiten schwimmen und unterstützt ins tiefere Wasser (mind. 120 cm) springen. Wir üben erste Schwimmgrundzüge</p> <p>AnfängerInnen 2 Ihr Kind kann mind. 1 Breite ohne Hilfsmittel allein schwimmen. Es fühlt sich im Wasser wohl, auch wenn es mal den Boden nicht mehr spürt. Es kann ins tiefere Wasser springen, findet danach den Rand und kann selbstständig aussteigen. Spielerisch vertiefen wir die Grundformen und erwerben und festigen die Grundtechniken; wie Brust- und Rückencrawl und probieren auch mal Brust- und Delphinschwimmzüge</p>
20	Schwimmen	Gruppe 3 Siehe Anforderungen Die Einteilung in die Gruppen erfolgt nach Test/ Rücksprache	Donnerstag	18.30-19.30	Benglen Schulhaus Buechwis, Schwimmbad	Anina Vaaler anina.vaaler@schulefaellanden.ch	75.00	<p>Mittlere 1 und Mittlere 2 Wassertiefe unterschiedlich, dem Thema angepasst. Wir legen den Fokus spielerisch auf den Erwerb der verschiedenen Techniken</p> <p>Mittlere 1 Ihr Kind kann eine Länge ohne Hilfsmittel schwimmen. Es kann, auch bei tieferem Wasser auf den Grund tauchen</p>

								Wir legen den Fokus spielerisch auf die Festigung der verschiedenen Techniken Mittlere 2 der Fokus liegt mehr auf dem Erwerb und Festigen der Techniken. Wir üben z.B. beim Crawl die korrekte Seitenatmung, den Rhythmus von Brustarmzug und -Beinschlag usw.
21	Schwimmen Nacharbeit	5. Klasse bis 3. Sek	Dienstag	19.15-20.15	Benglen Schulhaus Buechwis, Schwimmbad	Urs Liechti urs.liechti@schulefaellanden.ch	75.00	SchülerInnen, welche den Test des „ Fällander Seeleu “ bis Ende der 4. Klasse nicht bestehen , haben die Möglichkeit, in Schwimmkursen des Freiwilligen Schulsports Fällanden im Laufe der 5. Klasse bis 3. Sek. ausserhalb des obligatorischen Unterrichts, ihre Schwimmfertigkeit zu festigen und den „ Fällander Seeleu “ -Test nachzuholen
22	Tischtennis	Alle	Freitag	13.00-13.45	Benglen Schulhaus Buechwis, Turnhalle 1	Reto Scheerle reto.scheerle@schulefaellanden.ch	75.00	In diesem Kurs lernst du, wie man regelkonform Tischtennis spielt. Du verbesserst deine technischen Basisfertigkeiten des Tischtennispiels (Schlägerhaltung, Vorhand- / Rückhand/Aufschlag/ -Unter- bzw. -Oberschnitt,

								Beinarbeit). Verschiedene Übungen machen dein Spiel variabler, und du wendest diese erfolgreich in Matches an
25	Akrobatik und Gymnastik	ab 2. KiGa AnfängerInnen Ein wenig Ausdauer- vermögen ist dafür nötig Das Showing findet mit beiden Gruppen zusammen statt jeweils die zweitletzte Woche vor Semester Ende	Freitag	16.30- 18:00	Benglen Schulhaus Buechwis, Turnhalle 2	Anina Vaaler anina.vaaler@schulefaellanden.ch	75.00	Wir üben akrobatische Grundlagen wie z.B. Kopfstand, Rad, Sprungrolle und den Spagat. Auch PartnerInnen Akrobatik wird geübt Dann setzen wir die Kunststückchen zusammen und üben ein kleines Showing ein
26	Akrobatik und Gymnastik	Fortgeschrittene Die Einteilung in die Gruppen erfolgt nach Test/ Rücksprache Das Showing findet mit beiden Gruppen zusammen statt jeweils die zweitletzte Woche vor Semester Ende	Freitag	18.00- 19.30	Benglen Schulhaus Buechwis, Turnhalle 2	Anina Vaaler anina.vaaler@schulefaellanden.ch	75.00	Wir vertiefen die akrobatischen Grundlagen. Ihr könnt schon eine gute Sprungrolle. Der Handstand, Überschlag, Salto vorwärts und PartnerInnen Akro gehören zum Üben mit dazu. Ihr lernt auch, wie Ihr aus den Kunststücken ein kleines Showing kreieren könnt
28	Sport+	1.-3. Sek	Montag	13:00- 13:45	Benglen Schulhaus	Diana Peláez diana.pelaez@schulefaellanden.ch	75.00	Die Jugendlichen wählen selbst, welche Sportarten

					Buechwis, Turnhalle 1			sie machen möchten. Sie können auf Sportprüfungen üben, Sportspiele spielen, Leichtathletik, Geräteturnen und vieles mehr aussuchen. Voraussetzungen für den Kurs gibt es keine, ausser Spass an Bewegung zu haben
29	Fechten	Alle	Mittwoch	13.30-15.00	Benglen Schulhaus Buechwis, Turnhalle 2	Emmanuel Shapira emmanuel.shapira@schulefaellanden.ch	75.00	Einführen in die drei Waffen: Florett, Säbel und Degen. Eigenschaften: Konzentration, Taktik, Feinmotorik und Schnelligkeit
33	Fussball	1.-3. Klasse	Montag	17.30-18.30	Benglen Schulhaus Buechwis, Turnhalle 1	Carmine Sangiovanni carmine.sangiovanni@schulefaellanden.ch	75.00	Mit dem Ziel Grundkenntnisse im Kinderfussball zu erlernen und vor allem viel Freude und Spass am gemeinsamen Fussballspiel
38	Hip-Hop	AnfängerInnen	Mittwoch	13.30-14.30	Benglen Schulhaus Buechwis, Turnhalle 1	Rebekka Marti rebekka.marti@schulefaellanden.ch	75.00	Du lernst die Basics, die verschiedenen Tricks und den Groove des Hip-Hops kennen. Dir ist Freestyle sehr wichtig und es bereitet dir grosse Freude eine eigene Choreo zu kreieren. Viel Freude und Spass am gemeinsamen Hip-Hop Tanz steht stets im Vordergrund

39	Hip-Hop	Fortgeschrittene	Mittwoch	14.30-15.30	Benglen Schulhaus Buechwis, Turnhalle 1	Rebekka Marti rebekka.marti@schulefaellanden.ch	75.00	Du lernst die Basics, die verschiedenen Tricks und den Groove des Hip-Hops kennen. Dir ist Freestyle sehr wichtig und es bereitet dir grosse Freude eine eigene Choreo zu kreieren. Viel Freude und Spass am gemeinsamen Hip-Hop Tanz steht stets im Vordergrund
40	Frühspor	4.-6. Klasse	Freitag	07.15-08.00	Fällanden Schulhaus Lätten, Sporthalle 2	Fabian Graf fabian.graf@schulefaellanden.ch	75.00	In dieser zusätzlichen Sport Stunde werden Sportspiele gespielt. Voraussetzung ist die Freude am Sport und an der Bewegung
41	Volleyball	4.-6. Klasse	Mittwoch	14.00-15.30	Fällanden Schulhaus Lätten Sporthalle 1	Roman Billeter roman.billeter@schulefaellanden.ch	75.00	In diesem Kurs werden die Grundtechniken des Volleyballs erlernt und vertieft. Dieser Kurs ist als Fortsetzung des Herbstkurses gedacht. Er ist einsteigerfreundlich und Spass am Spiel steht im Vordergrund. Komme doch in ein Probetraining um zu schauen ob Volleyball etwas für dich ist!
42	Volleyball	1.-3. Sek	Mittwoch	15.30-17.00	Fällanden Schulhaus Lätten Sporthalle 1	Roman Billeter roman.billeter@schulefaellanden.ch	75.00	In diesem Kurs werden die Grundtechniken des Volleyballs erlernt und vertieft. Dieser Kurs ist als Fortsetzung des Herbstkurses gedacht. Er ist einsteigerfreundlich und

								Spass am Spiel steht im Vordergrund. Komme doch in ein Probetraining um zu schauen ob Volleyball etwas für dich ist!
30	Schach	Ab dem 8. Altersjahr	Mittwoch	15:00 bis 16:30 Uhr	Pfaffhausen Schulhaus Bommern, Haus 3, UG-Kartonage	Edmund Hofstetter Trainer des Schweizerischen Schachbundes (SSB) edmund.hofstetter@schulefaellanden.ch	75.00	Einführung bzw. Vertiefung ins Spiel in 2 Gruppen gemäss Stappen Methode des SSB; Motivation: sich mit anderen messen, spielerisch Gedächtnis und Konzentration üben