



Der freiwillige Schulsport in Bellikon Schuljahr 2023/24

Der J+S-Schulsport und freiwillige Schulsport verstehen sich als Bindeglied zwischen dem obligatorischen Schulsport und dem freiwilligen Vereinssport. Ziel ist, möglichst viele Kinder und Jugendliche für den Sport zu begeistern. Der freiwillige Schulsport wird von Bund und Kanton subventioniert und ist für die TeilnehmerInnen gratis.

J+S

- gestaltet und fördert jugendgerechten Sport
- ermöglicht Kindern und Jugendlichen, Sport ganzheitlich zu erleben und mitzugestalten
- unterstützt unter pädagogischen, sozialen und gesundheitlichen Gesichtspunkten die Entwicklung und Entfaltung junger Menschen

Jede Organisation, die in der Jugendausbildung mit J+S zusammenarbeitet, wird durch einen J+S-Coach repräsentiert. Für die Schule Bellikon ist Esther Zwahlen als J+S-Schulcoach tätig.

- ▶ Weitere Informationen zu J+S finden Sie unter www.jugendundsport.ch.

Allgemeine Bedingungen

- Die Anmeldungen gelten für ein Semester und sind verbindlich. Kinder, welche im 1. Semester bereits einen J+S-Kurs besucht haben, gelten für den Folgekurs im 2. Semester als angemeldet. Sie können jedoch auf das Semesterende abgemeldet werden. Es wird eine Absenzenkontrolle geführt. Bei mehr als zwei unentschuldigten Absenzen kann die Schule über einen Ausschluss befinden.
- Anmeldeformulare können bei der Schulverwaltung bellikon.sekretariat@schulen-aargau.ch oder auf unserer Homepage www.schule-bellikon.ch bezogen werden. Anmeldeschluss ist der 2. Juni 2023.
- Bei zu wenig Anmeldungen können einzelne Kurse ev. nicht durchgeführt werden. Mindestanzahl sind 9 TeilnehmerInnen.
- Die Personalien von Kindern und Jugendlichen, die einen Sportkurs im Rahmen von J+S besuchen, werden in der Sportdatenbank von J+S eingetragen. Diese sind jedoch nur von registrierten Nutzern mit Zugangsberechtigung einsehbar.
- Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer bzw. der Eltern.
- Für den Hin- und Rückweg sind die Eltern verantwortlich.



Turnen

(Kindergarten bis 6. Klasse)



Hast Du Lust auf eine zusätzliche Sportstunde pro Woche?

In den polysportiven und abwechslungsreichen J+S-Lektionen werden wir:

Kindergarten bis 2. Klasse

spielen, klettern, drehen, schaukeln, balancieren, laufen, springen, werfen, tanzen, hüpfen, rennen, rutschen, schießen, rollen, kräftigen, dehnen, jonglieren, schwingen, bewegen, entspannen, lachen, schwitzen... und vor allem Spass haben!

3. bis 6. Klasse

verschiedene Sportarten und Geräte ausprobieren, viele Ballspiele kennenlernen, uns taktisches Geschick aneignen und den Umgang mit Schlägern und Bällen trainieren.

Unterrichtet werden die Lektionen von Beatrice Uhlig (Leiterin J+S Kinder- und Jugendsport Turnen, Lehrperson Bewegung und Sport).

Ort:	Turnhalle Schulhaus Bellikon		
Zeit:	Turnen Gruppe 1 (Kindergarten bis 2. Klasse)	Montag	14.00 - 15.00 Uhr
	Turnen Gruppe 2 (3. bis 6. Klasse)	Montag	15.15 - 16.15 Uhr



Yoga

(2. Kindergarten bis 6. Klasse)

Nicht nur unsere schnelllebige, reizüberflutete Gesellschaft, sondern auch persönliche Faktoren erschweren es den Kindern sehr, sich selbst zu erfahren und zur Ruhe zu kommen.

Inhalt und Ziele der Yogastunde sind:

- Erlernen von Yoga Grundhaltungen
- Entspannungsübungen
- Atemtechnik
- Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitsspiele
- Förderung der eigenen Körperwahrnehmung und Fremdwahrnehmung
- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Verbesserung der Beweglichkeit, Balance, Haltung und Koordination
- Dankbarkeit für seinen eigenen Körper, Selbstachtung

Durch Atemübungen werden die inneren Krämpfe gelöst und Gedanken befreit. Das Kind oder die/der Jugendliche lernt das Bewusstsein und fließendes Atmen. Eine Übung, welche z.B. in Stresssituationen, Angstzuständen, Unsicherheit, Konzentrationsschwäche etc. sehr wirksam ist.

Yoga unterstützt die Identitätsentfaltung des Heranwachsenden!

Die Yogastunden werden als freiwilliger Schulsport ausserhalb von J+S angeboten und vom Kanton subventioniert. Der Besuch der Lektionen ist für die TeilnehmerInnen gratis.

Unterrichtet werden die Yogastunden von Zeynep Ak (dipl. Lehrerin Kinderyoga)

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 14 Kinder pro Kurs beschränkt.

Ort:	Aula Schulhaus Bellikon		
Zeit:	Kids Yoga (2. Kindergarten bis 2. Klasse)	Donnerstag	15.30-16.30 Uhr
	Teens Yoga (3. bis 6. Klasse)	Donnerstag	16.45-17.45 Uhr