

## Der freiwillige Schulsport in Bellikon Schuljahr 2023/24

Der J+S-Schulsport versteht sich als Bindeglied zwischen dem obligatorischen Schulsport und dem freiwilligen Vereinssport. Das Ziel des J+S-Schulsports ist es, möglichst viele Kinder und Jugendliche für den Sport zu begeistern. Der freiwillige Schulsport wird vom Bund subventioniert und ist für die TeilnehmerInnen gratis.

J+S

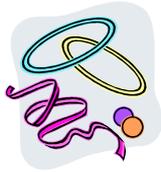
- gestaltet und fördert jugendgerechten Sport
- ermöglicht Kindern und Jugendlichen, Sport ganzheitlich zu erleben und mitzugestalten
- unterstützt unter pädagogischen, sozialen und gesundheitlichen Gesichtspunkten die Entwicklung und Entfaltung junger Menschen

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](http://www.jugendundsport.ch).

### Allgemeine Bedingungen

- Die Anmeldungen gelten für ein Halbjahr und sind verbindlich. **Kinder, welche im 1. Halbjahr bereits einen J+S-Kurs besucht haben, gelten für den Folgekurs ab Januar 2024 als angemeldet.** Sie können jedoch bis 20. Dezember 2023 auf das Jahresende abgemeldet werden. Es wird eine Absenzenkontrolle geführt. Bei mehr als zwei unentschuldigten Absenzen oder untragbarem Verhalten können die J+S-Verantwortlichen über einen Ausschluss befinden.
- **Die neuen Kurse starten am 8. Januar 2024.** Anmeldeformulare können bei der Schulverwaltung [bellikon.sekretariat@schulen-aargau.ch](mailto:bellikon.sekretariat@schulen-aargau.ch) oder auf der Homepage der Gemeinde <https://www.bellikon.ch/schulen/freiwilliger-schulsport-j-s/> bezogen werden. **Anmeldeschluss ist der 20. Dezember 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 des freiwilligen Schulsports besuchen, werden in der Sportdatenbank von J+S eingetragen. Diese sind jedoch nur von registrierten Nutzern mit Zugangsberechtigung einsehbar.
- Die Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen 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