



Freikurs Aerial-/ Akroyoga

Fachschaft Sport



WER und WAS?

Wenn die Zeit reif ist für einen Perspektivenwechsel; du das Gefühl der Schwerelosigkeit kennenlernen, sportliches Training, Entspannung, Förderung der Körperwahrnehmung und Massage in einem haben möchtest; mit Gleichgesinnten etwas „auf die Beine oder auf den Kopf“ stellen willst und experimentierfreudig, dann ist dieser Kurs der Richtige für dich.

WOZU?



WANN / WO / KONTAKT?

Der Kurs findet während zweier Lektionen voraussichtlich von 16.35h - 18.05h statt. Fragen an corinne.egger@kssso.ch

YOGA

Fliegen
Schweben
Vertrauen



Dehnen
Entspannen

Freikurs Badminton



Fachschaft Sport



WAS ?

Im Vordergrund steht die Freude an diesem Rückschlagspiel. Getreu dem Motto "Übung macht den Meister" stehen in jeder Kurssequenz einzelne Grundschläge, Servicevarianten und zum grösseren Teil das Spiel (Einzel oder Doppel) auf dem Programm.

WOZU ?

Die technischen Übungen und taktischen Inputs sollen die persönliche Spielstärke verbessern. Zahlreiche kleine Wettkampfformen sorgen für individuelle Fertigungsfortschritte und taktisches Know-how in einem abwechslungsreichen Freikurs. Diese sehr schnelle und ausdauernde Spielsportart soll auch im Schulsport erlebt werden können.

WANN / WO / KONTAKT ?

Der Kurs findet voraussichtlich von 16.35h - 18.05h in einer Kantiturnhalle (wahrscheinlich A03, ansonsten H11 oder H12) statt. Shuttles und Schläger werden zur Verfügung gestellt. Fragen an: reto.grillo@kssso.ch.

GRUNDSCHLÄGE

EINZELSPIEL

DOPPEL



Freikurs Ballett



Beweglichkeit



Kraft

Eleganz



Körperhaltung



Übungen und Schrittfolgen und aus dem klassischen und modernen Ballett, aus dem Spanischen Tanz und Rock'n'Roll.

Vorkenntnisse brauchst du keine!

Informationen: paula.sluka@kssso.ch oder 032 623 73 29

Freikurs Basketball



Fachschaft Sport



<https://www.basketball-bund.de/news/teams/a-damen/dbb-damen-gegen-spanien-druck-113349>

<https://www.bild.de/sport/mehr-sport/basketball/basketball-feldverweis-fuer-neuen-hamburg-towers-star-michael-carrera-66407246.bild.html>

WAS / WOZU ?

Im Laufe des Kurses wird die Technik vom Werfen, Passen, Dribbeln und Verteidigen eingeübt. Die erlernten technischen Grundfertigkeiten werden ausgehend vom 1:1 über das 3:3 bis zum 5:5 spielerisch umgesetzt. Taktische Elemente wie Give and Go und Pick and Roll sowie verschiedene Aufstellungen im 5:5 werden geschult. Die technischen Grundfertigkeiten sollten dazu dienen, ein kompetenterer Basketballspieler zu werden. Die taktischen Inputs helfen, ein geordnetes und auch spannendes Spiel für alle Beteiligten zu ermöglichen. Taktische Absprachen und Raumaufteilungen sind bei einem Spiel auf einem eher kleinen Feld unerlässlich. Jedes Jahr findet ausserdem die kantonale Ausscheidung für den Schulsporttag (SekP bis 1.GYM) statt, sowie die schweizerische Mittelschulmeisterschaften (bis Matura). Der Freikurs kann eine Vorbereitung für diese Turniere sein.

WANN / WO / KONTAKT ?

Der Kurs findet voraussichtlich dienstags oder donnerstags von 16.35h - 18.05h in einer Kantiturnhalle statt.

Fragen an: ivo.bessire@kssso.ch.

DRIBBELN



WERFEN

PASSEN

<https://swiss.basketball/de/swiss-basketball>

Freikurs Boxen

Light-Contact Boxing / Fitness-Boxen

Fachschaft Sport



lout.plus (11.19)

WAS / WOZU ?

Der Spass und die Freude an der boxerischen Auseinandersetzung ohne Verletzungsgefahr stehen im Vordergrund. Das Verbot der harten Schläge ermöglicht ein gefahrloses Eintauchen in die faszinierende Welt des Zweikampfes. Den Gegner/ die Gegnerin treffen, ohne selber getroffen zu werden. 1:1 - ganz auf sich gestellt! Zudem wird auf der Basis des Boxtrainings die Fitness trainiert. Seinen Körper besser kennenlernen, mit ihm umgehen lernen, ihn besser machen. Es gibt schon zahlreiche LC-Turniere in der Schweiz. Das Ziel könnte sein, an einem solchen Turnier teilnehmen zu können.

WANN / WO / KONTAKT ?

Der Kurs findet während zweier Lektionen in einer Kantiturnhalle statt. Boxhandschuhe werden zur Verfügung gestellt. Kosten: Fr. 20.- (Bandagen/ Zahnschutz).

Fragen an: daniel.mueller@kssso.ch.

TECHNIK

SPASS



FITNESS

Freikurs Futsal / Fussball

Fachschaft Sport



WAS ?

Im Vordergrund steht die Freude am Spielen. In spielnahen Übungen sollen die Fussball-Elemente "Dribbling, Passen, Schiessen und Spielen" geübt und angewendet werden.

WOZU ?

Die technischen Übungen und taktischen Inputs sollen das individuelle Spielkönnen verbessern. Zahlreiche kleine Wettkampfformen sorgen für den "Spirit of the game".

WANN / WO / KONTAKT ?

Im Winterhalbjahr wird in einer Kantiturnhalle (A03 oder H11 oder H12) Futsal gespielt, zwischen den Frühlings- und den Herbstferien wird auf dem Kantirasen geübt. Der Kurs findet während zweier Lektionen statt.

Fragen an: guido.schlaefli@kssso.ch.

SCHIESSEN

BALLFÜHREN



PASSEN

Freikurs Geräteturnen



Fachschaft Sport



WAS / WOZU ?

Im Vordergrund stehen klar die Freude und das Interesse am Geräteturnen. Im Freikurs können alle Schülerinnen und Schüler ihre persönlichen Fertigkeiten an verschiedenen Geräten verbessern. Es kann in jeder Lektion an jedem Gerät nach eigenen Wünschen gearbeitet werden. Im Kurs werden zusätzlich über das ganze Jahr hindurch an verschiedenen Geräten einzelne Elemente mit entsprechenden Aufbaureihen angeboten. Dieses Angebot kann individuell genutzt werden – oder nicht.

WANN / WO / KONTAKT ?

Der Kurs findet voraussichtlich von 16.35h – 18.05h in einer Kantiturnhalle (H11 oder H12) statt.
Fragen an: reto.grillo@kssso.ch.

TURNEN

SPRINGEN



**HELLEN
&
SICHERN**

HipHop



Bild: RUP

Streetdance

Kennst du das Gefühl, dich bewegen zu müssen, sobald du Musik hörst?

Bist du gerne in einer Gruppe von Gleichgesinnten?

➔ Dann bist du hier genau richtig!

Kursinhalte:

- Choreographien erlernen und dabei viele verschiedene Stile kennenlernen (Old School, Locking, Popping, House, Top Rock Hustle, Streetdance, MTV Dance, etc.)
- sich zu Musik ausdrücken (Freestyle), gemeinsam/gegenseinander Tanzen
- mit Bewegung und Formationen experimentieren, den persönlichen Tanz-Style entwickeln
- in Gruppen eine Choreographie zusammenstellen und den anderen Gruppen beibringen

Alle sind im Kurs willkommen, ob mit oder ohne Tanzerfahrung, egal wie alt du bist.

Wenn du Freude am Tanzen hast und motiviert bist, Neues zu lernen und deine Fähigkeiten zu verbessern, dann bist du in diesem Freikurs genau richtig.

Kontakt: Katrin Ruprecht

katrin.ruprecht@kssso.ch

Freikurs Krafttraining / Fitness



Fachschaft Sport



WAS ?

Krafttraining unter fachkundiger Anleitung. Zusammen mit dem Sportlehrer wird ein persönliches Krafttraining nach den Bedürfnissen jedes einzelnen Teilnehmers/jeder einzelnen Teilnehmerin zusammengestellt. Je nach Schwerpunkt (Maximalkraft-, Schnellkraft-, Kraftausdauertraining, sportartspezifisches oder allgemeines Krafttraining, etc.) wird ein individuelles Trainingsprogramm erarbeitet und während des Freikurses durch den Sportlehrer kontrolliert.

WOZU ?

Verbesserung der Leistungsfähigkeit, Kraftzuwachs, sportartspezifisches Krafttraining, Vorbeugung von Rückenbeschwerden, Verbesserung der muskulären Dysbalance, Stärkung der Rumpfstabilität, etc.

WANN / WO / KONTAKT ?

Der Kurs findet während zweier Lektionen im Fitnessraum der Kanti statt.
Fragen an: catharina.schmid-strahl@kssso.ch.

KRAFT- UND FITNESSTRAINING

**MAXIMALKRAFT
SCHNELLKRAFT
RUMPSTABILITÄT
KRAFTAUSDAUER**



**KRAFTTRAINING UNTER ANLEITUNG
UND KONTROLLE NACH
PERSÖNLICHEM PROGRAMM**

Freikurs Maturisport

Fachschaft Sport



WER ?

Der Freikurs Maturisport ist offen für alle Maturandinnen/Maturanden, die an einem ungezwungenen Sporttreiben interessiert sind. Es braucht mindestens 12 Teilnehmer/Teilnehmerinnen, damit ein Kurs zustande kommt.

WAS ?

Im Vordergrund steht das polysportive Bewegen. Vielfältige Spiel- und Fitnessformen sorgen für ein abwechslungsreiches Programm, welches sogar von den Teilnehmern/Teilnehmerinnen mitbestimmt werden kann.

WOZU ?

Die Maturanden/Maturandinnen haben gemäss Stundenplan keinen Bewegungs- und Sportunterricht mehr. Dieser Freikurs soll nun ein attraktives Angebot sein.

WANN / WO / KONTAKT ?

Der Kurs findet während zweier Lektionen voraussichtlich von 16.35h - 18.05h in einer Kanti-turnhalle statt.

Fragen an: bruno.misteli@kssso.ch.

POLYSPORTIV

FITNESS



SPIELEN

Freikurs Outdoorsport



FACHSCHAFT SPORT

WER?

Dieser Freikurs ist offen für alle Kantischüler/-innen, die an einem regelmässigen und abwechslungsreichen Ausdauertraining interessiert sind.

WAS?

Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung draussen in der Natur. Es wird viel gelaufen, jedoch lernen wir auch andere Ausdauerformen kennen, wie Inline-Skaten, Biken, Schwimmen, Boot Camp Varianten – je nach Jahreszeit und Zusammensetzung der Gruppe. Auf spielerische und vielfältige Weise werden sich deine Kondition und dein Körpergefühl verbessern.

WOZU?

Das Ziel kann die Teilnahme an einem der unzähligen Laufwettkämpfe sein, eine optimale Vorbereitung für die Kantilaufwoche oder auch einfach der Spass am Training unter Gleichgesinnten. Die genauen Ziele werden mit der Gruppe diskutiert und anschliessend definiert.

WANN / WO / KONTAKT?

Der Kurs findet während zwei Lektionen voraussichtlich von 16.35h - 18.05h vorwiegend draussen statt. Fragen an corinne.egger@kssso.ch.

AUSDAUER

Laufen
Schwimmen
Biken



Boot-camp
Inlinen

Freikurs Pump - Gruppen Langhanteltraining



Fachschaft Sport



Quelle: Homes Place, 2019

WAS / WOZU ?

Ganzkörpertraining, in welchem mit Langhanteln in der Gruppe zu Musik trainiert wird. Es kräftigt, definiert und konditioniert den Körper. Durch unterschiedlich schwere Gewichtsscheiben kann die Trainingsintensität erhöht oder verringert werden. Dabei werden die Techniken des Langhanteltrainings erlernt respektive gefestigt, so dass diese auch im Krafraum selbständig korrekt angewendet werden können.

WANN / WO / KONTAKT ?

Der Kurs findet während zweier Lektionen im Fitnessraum der Kanti statt.
Fragen an: catharina.schmid-straehl@kssso.ch.

Pump - Langhandeltraining

**KRAFT
KONDITION
SPASS
VERBESSERUNG**



**In der Gruppe mit
individuellen Gewichten**

Quelle: Centersports, 2019

Freikurs Unihockey



Fachschaft Sport



<https://www.watson.ch/sport/articles/705182598-7-gruende-warum-du-den-unihockey-superfinal-schauen-musst>

<https://www.jets.ch/damen-1-liga-gf/keine-punkte-fuer-die-1-liga-damen-2/>

WAS ?

Im Vordergrund steht die Freude am Spielen. Getreu dem Motto "Spielend lernen - lernend spielen!" stehen in jeder Kurssequenz Ballführen, Passen, Schiessen und Spielen auf dem Programm.

WOZU ?

Die technischen Übungen und taktischen Inputs sollen das individuelle Spielkönnen verbessern. Zahlreiche kleine Wettkampfformen sorgen für den "Spirit of the game".

Unihockey: Die sehr schnelle und aktionsgeladene Mannschaftssportart soll auch im Schulsport erlebt werden können. Jedes Jahr finden Ende April kantonale Schul-meisterschaften statt (P-Klassen bis 1.GYM).

WANN / WO / KONTAKT ?

Der Kurs findet voraussichtlich montags, dienstags oder donnerstags von 16.35h - 18.05h in einer Kantiturnhalle statt. Stock-, Ball- und Torwartmaterial werden zur Verfügung gestellt.

Fragen an: ivo.bessire@kssso.ch.

BALLFÜHREN

PASSEN

SCHIESSEN



Freikurs Volleyball

Fortgeschrittene



<https://northroyaltonathletics.com>

Fachschaft Sport



<https://www.quora.com>

WER ?

Der Freikurs Volleyball ist offen für alle Kantischüler/Kantischülerinnen ab der ersten Sek P-Klasse, welche bereits Volleyballkenntnisse besitzen - eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht notwendig. Touche, Manchette und Service sollten in ihren Grundzügen beherrscht werden.

WAS ?

Im Vordergrund steht die Freude am Spielen. Es werden die bereits vorhandenen Fertigkeiten gefestigt und vertieft erworben (Beispiele: Gezielte Smashangriffe; Flatterservice; Spielsystem 4:2).

WOZU ?

Die technischen und taktischen Übungen sollen das individuelle Spielniveau verbessern und zur Endform 6 gegen 6 befähigen.

WANN / WO / KONTAKT ?

Der Kurs findet voraussichtlich dienstags oder donnerstags von 16.35h - 18.05h in einer Kantiturnhalle statt.

Fragen an: thomas.schumacher@kssso.ch.

VOM 4:4 ZUM 6:6

**SERVICE
&
SMASH**



**TOUCHE
&
MANCHETTE**

<https://ryanwilcox808.wordpress.com>

Freikurs Volleyball



Fachschaft Sport



WAS ?

Im Vordergrund steht die Freude am Spielen. Getreu dem Motto "Spielend lernen - lernend spielen!" stehen in jeder Kurssequenz Touche, Manchette, Service, Smash und Spielen auf dem Programm.

WOZU ?

Die technischen und taktischen Übungen sollen das persönliche Spielniveau verbessern. Vielfältige und abwechslungsreiche kleine Spiel- und Wettkampfformen sorgen für den "Spirit of the game".

WANN / WO / KONTAKT ?

Der Kurs findet voraussichtlich dienstags oder donnerstags von 16.35h - 18.05h in einer Kantiturnhalle statt.

Fragen an: bruno.misteli@kssso.ch.

VOM 1:1 ZUM 4:4

**SERVICE
&
SMASH**



**TOUCHE
&
MANCHETTE**

Freikurs

YOGA



Du hast Freude an der Bewegung
Du willst dich in deinem Körper wohl fühlen
willst stärker und beweglicher werden
Du willst dich besser konzentrieren können
Du willst gelassener sein.

Fachschaft Sport

WAS?

Durch das Üben verschiedener Asanas (Körperstellungen), Pranajama (Atemübungen) und Meditation schulen wir unsere Konzentration, lassen Gedanken zur Ruhe kommen, kräftigen den Körper und steigern die Beweglichkeit.

Du lernst Methoden zur Entspannung, Regeneration und Stärkung von Körper und Geist kennen.

Eine Tiefenentspannung am Schluss jeder Yogalektion hilft dir, körperlichen und mentalen Stress abzubauen und dich wohl zu fühlen.

Je nach Interesse der Gruppe setzen wir andere Schwerpunkte: Yogaphilosophie, Meditation, Yoga Nidra oder Übungen bei spezifischen Gesundheitsproblemen.

WANN / WO / KONTAKT?

Der Kurs findet während zweier Lektionen voraussichtlich von 16.35h - 18.05h statt. Fragen an corinne.egger@kssso.ch

Meditation
Pranajama
Asanas



Yoga
Yoga-
Philosophie