



forum für sport

15. FORUM: Bewegungserfahrungen sammeln – sich körperlich ausdrücken!

	<i>Titel</i>	<i>WS-Leiter/in</i>	<i>Workshop-Beschrieb - Informationen</i>	<i>Stufe</i>
1	Dance 360	Cécile Gmünder	Wie lasse ich Schüler*innen selbst eine kleine Choreografie erstellen? Sinnvolle Aufgabenstellungen rund um das Thema "selbstständiges Erarbeiten von kurzen Choreografien in einer Gruppe".	Zyklus 3 – S2
2	Spielend Tanzen	Regine Berger	Das Unterrichtsvorhaben „Spielend Tanzen“ zeigt Ideen auf, wie mit Hilfe einfacher Spielformen und Bildkarten verschiedene Kompetenzen zu „Darstellen und Tanzen“ geübt, verbessert und auch beurteilt werden können. Auch für LP mit wenig oder gar keiner Tanzerfahrung.	Zyklus 1 – 3
3	“Dance like nobody is watching”	Silvana Lemm	Im Workshop “Dance like nobody is watching” erleben die Teilnehmenden, wie sie über Improvisation die eigene Bewegungssprache spielerisch erfahren können und erproben dabei die verschiedenen Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers. Nicht die tänzerisch, ästhetische Form steht im Vordergrund, sondern vielmehr die instinktive Bewegung jedes Einzelnen. Wir suchen gemeinsam nach unterschiedlichen Bewegungsideen und Bewegungsabfolgen und wissen nach dem Workshop, welche Rahmenbedingungen hilfreich sind, um im Unterricht die soziale Kompetenz sowie das Selbstkonzept zu fördern. Oftmals braucht es viel Mut, um «sich körperlich ausdrücken» zu können, daher lernen wir auch Methoden und Übungen kennen, die helfen loszulassen, um sich so zu bewegen, als ob niemand zuschauen würde.	Alle Zyklen

5	Tanzen ist Musik sichtbar machen	Pascale Altenburger	Wie wichtig ist Musik für den Tanz? Wie beeinflusst sie die einzelnen Tanzstile und den (Körper)-Ausdruck? An unterschiedlichen praktischen Beispielen wird aufgezeigt wie Musik beim strukturieren und planen von Tanz hilfreich beigezogen werden kann und einen grossen Einfluss auf den körperlichen Ausdruck und die Bewegungserfahrung haben kann.	Zyklus 1 – 3
6	Floorwork - einfach gemacht!	Rena Brandenberger	Mit einfachen akrobatischen Bodenelementen aus dem zeitgenössischen Tanz dynamische Kombinationen spielerisch entwickeln. Mit bekannten Elementen wie Purzelbäume oder Bodensprünge durch die Turnhalle bewegen und daraus kurze Sequenzen kombinieren. Beim choreografischen Gestalten der Sequenzen spielt die Musik eine zentrale Rolle und ermöglicht das Experimentieren mit Musik, Bewegung und Raum.	Zyklus 2 – S2
7	Bewegungskunststücke	Michael Aebischer	Im Zentrum des Workshops stehen Fertigkeiten mit oder ohne Handgeräte, sogenannte Bewegungskunststücke. Nebst dem Lernen und Lehren von konkreten Kunststücken wird aufgezeigt, wie man in diesem Bereich wertvolle Bewegungserfahrungen sammeln kann.	Zyklus 2 – S2
8	Handgeräte vielseitig erleben	Nicole Schnyder	Handgeräte motivieren Kinder, mit ihnen zu spielen, ihre Einsatzmöglichkeiten auszuprobieren, sie durch die Luft zu wirbeln – sich mit ihnen zu bewegen und Spass zu haben. Geleitet durch die Eigenschaften der Handgeräte Reif und Seil werden wir in diesem Workshop unser Bewegungsrepertoire erweitern und Trickli lernen, die keiner extremen Beweglichkeit oder Eleganz bedingen. Für die Umsetzung im eigenen Unterricht werden einfache Beispiele und Tipps gegeben. Themen wie Kooperation und Koedukation können zudem	Zyklus 2 & 3

			mithilfe der Handgeräte ganz gut angegangen werden.	
9	Round Net	Stefan Müller	Roundnet oder auch als Spikeball bekannt ist eine Trendsportart die Spielwitz, Koordination und Teamgeist vereint. Egal ob in der Turnhalle, auf der Wiese oder am Stand: Die Sportart besticht durch die Einfachheit und den direkten Spielspass. Athletischen Verteidigungsaktionen und kreativen Schlagbewegungen sind keine Grenzen gesetzt. In Zweierteam geht es darum, den Ball mit maximal drei Berührungen zurück auf das Trampolin ähnliche Netz zu schlagen, sodass das gegnerische Team ihn nicht mehr retournieren kann. Dabei existieren keine Feldbegrenzungen, es ist ein 360° Spiel. Dies verleiht dem Spiel eine Fülle von Taktiken, Strategien, Optionen & Glück. Im Workshop geht es darum die neue Sportart sowie spielerische Übungen für den Schulsport kennenzulernen, um am Puls der Zeit zu bleiben. Ein Video-Vorgesmack der Sportart findet sich hier: https://www.youtube.com/watch?v=4Mo2MOzPEM0&t=37s	Zyklus 3 – S2
10	Unihockey – mit Small Games spielend Spielen lernen	Christian Moesch	Unihockey gehört zu den beliebtesten Aktivitäten im Sportunterricht. Häufig wird direkt die Endform gespielt, da auch ohne grosse Vorkenntnisse ein ansprechendes Spiel resultiert. Im Workshop wird aufgezeigt, wie durch Anpassungen der Spielfeldgrösse, der Anzahl Spieler*innen und der Regeln kleine Spielformen (Small Games) entwickelt werden, welche eine höhere Intensität und damit mehr Lerngelegenheiten für die Schüler*innen ermöglichen sowie den verfügbaren Platz besser nutzen. Small Games zeichnen sich durch offene Aufgabenstellungen aus, welche durch die Lehrperson einfach variiert werden können und Platz für kreative Lösungen bieten. Da vorwiegend übergreifende taktische Handlungsmuster gefördert werden, lassen sich die Spielformen	Zyklus 2 – S2

			problemlos auf andere Invasion Games wie Fussball, Handball oder Basketball übertragen.	
11	Burner Games	Andrina Lüthi	Kennst du das Problem, dass ein Spiel mit der einen Klasse funktioniert und mit einer anderen nicht? Wie reagierst du? In diesem Workshop lernst du deine Einflussmöglichkeiten auf ein Spiel kennen, verbesserst deine Wahrnehmungsfähigkeit im Spielgeschehen und praktizierst vielfältige Burner Games Spiele. Für Spielfans und solche, die es werden wollen.	Zyklus 2 – S2
12	Airtrack- Bodenturnen neu entdeckt	Christine Zimmermann	Der „Airtrack“- hat in der Coronazeit die Schweizer Gärten erobert. Die Attraktivität der luftgefüllten Sprungbodenbahn ist für Kinder und Jugendliche jeder Altersklasse gross. In der Schule kann auf der Bahn eine ganze Klasse intensiv und doch spassbetont in verschiedensten Bereichen trainiert werden. Die zusätzliche Flugzeit ermöglicht allen, vielseitige Bewegungserfahrungen zu gewinnen. Die weiche Landung hilft Ängste abzubauen und ermuntert, auch schwierigere Elemente wie Überschläge oder Saltos zu wagen oder einfachere wie Handstandabrollen oder Rondat ganz „sanft“ zu üben. Um sich auf dem „Airtrack“ sicher zu bewegen, ist eine Grundschulung zur Körperspannung und Landetechnik nötig. Diese wird im Workshop durchgeführt bevor wir dann zum Drehen, Rollen und Fliegen übergehen- alle im eigenen Tempo!	Zyklus 1 – S2
13	Unsere Sporthalle – Unser Klettergarten	Irene Schlupe Fabio Lupo	Wir steigen auf Platten hoch, stützen uns durch Kamine, hangeln im Überhang oder versuchen uns an einem Mantle, ohne dass wir eine Kletterwand oder eine Felswand benötigen. An Kletterstationen, die mit dem Material, das in jeder Sporthalle zur Verfügung steht, aufgebaut werden können, eignen wir uns ein kletterspezifisches Bewegungsrepertoire an. Also los, stürzen wir uns ins Bewegungsabenteuer „Klettern“!	Zyklus 2 – S2

14	Bewegungslandschaften – klar oder doch nicht?	Alexandra Stuber Livia Blaser	Bewegungslandschaften sind im Zyklus 1 bekannt und werden häufig eingesetzt. Die verschiedenen Variationen, Organisationsformen und Durchführungsmöglichkeiten dieses Unterrichts-Settings werden mit den TN erlebt und ausgetauscht. Verschiedene Teilbereiche einer Bewegungslandschaft werden zuerst einzeln beleuchtet und im Anschluss weiterentwickelt und kombiniert. Wie können die Kinder möglichst vielseitige Bewegungserfahrungen sammeln und was kann ich als Lehrperson mit einfachen Mitteln (Materialgestaltung, Inputs & Aufgabenstellungen) dazu beitragen?	Zyklus 1
15	Functional Training	Nik Jud	Funktionelles Training ist nicht nur für Spitzensportler und Top Athleten. Im Gegenteil, denn die richtige Inszenierungsform, einfache Hilfsmittel und kreative Ideen mit Ansätzen aus dem Bereich "Gamification" machen das ansonsten als eintönig wahrgenommene Fitness Training unterhaltsam, abwechslungsreich und gesundheitlich wertvoll. Funktionelles Training legt die Basis um den Körper auf die Belastungen im Alltag oder im Sport vorzubereiten oder diese auszugleichen. Die notwendigen Voraussetzungen zu schaffen ist aber nicht erst im erwachsenen Alter wichtig. Bereits im Kindes- und Jugendalter gilt es die Grundlagen zu legen. Mit dem Fokus auf Grundbewegungsmuster, anatomisch korrektem Krafttraining und einer ausgeglichenen Mischung aus Mobilität, Stabilität und Kraft in grossen sowie kleinen Muskeln wird ein vielseitiges Fitness Training angestrebt.	Zyklus 2 – S2
16	Inlineskating	Gabi Schibler	Ob vorwärts, rückwärts oder übersetzt: Inline-Skating ist sowohl für Kinder als auch für Erwachsene attraktiv. Mit diesem Schwerpunkt-Thema liefern wir eine Anleitung für Lehrpersonen, die Kinder vom Anfänger bis hin zum	Alle Zyklen

			Fortgeschrittenen in aufeinander aufbauenden Kursen begleiten.	
18	Koordinations- schulung	Flavio Serino	Koordinative Fähigkeiten verstanden als essentielle Kerndispositionen der Bewegungssteuerung, sind unabdingbare Komponenten von Bewegungshandlungen. Man geht generell davon aus, dass die Schulung dieser Fähigkeiten gerade im Kindes- und Jugendalter von grosser Relevanz ist. Der neu konzipierte Lehrmittel-Fächer «Koordinative Fähigkeiten» für die Zyklen 1 und 2 gibt Ideen und Tipps wie in diesem Bereich wertvolle Bewegungserfahrungen gemacht werden können. Alle darin beschriebenen Übungs- und Spielformen sind durch spezifische Sportstunden zur Förderung der koordinativen Fähigkeiten praxiserprobt.	Zyklus 1&2
19	Bewegungserfahrungen sammeln	Jörg Wetzel Kevin Lötscher		
20	J+S Modul Fortbildung Kindersport	Simone Sturm	Dieser Workshop ist obligatorisch für Teilnehmende, welche im Rahmen des Forums das Modul Fortbildung Kindersport absolvieren wollen. Es werden die theoretischen Grundlagen vermittelt und in der Praxis vertieft. Es müssen noch zwei weitere Workshops aus dem gesamten Angebot gewählt werden.	Zyklus 1&2
21	J+S Modul Fortbildung Jugendsport	Werner Gäggeler	Dieser Workshop ist obligatorisch für Teilnehmende, welche im Rahmen des Forums das Modul Fortbildung Schulsport absolvieren wollen. Es werden die theoretischen Grundlagen vermittelt und in der Praxis vertieft. Es müssen noch zwei weitere Workshops aus dem gesamten Angebot gewählt werden.	Zyklus 2 - S2
22	J+S Einführungskurs Schulsport	Sabrina Hofer	Im Rahmen des Forums kann die J+S-Schulsportanerkennung erlangt werden. Zugelassen sind Lehrpersonen mit einer Lehrbefähigung Sport; bitte einen Nachweis per Mail an werner.gaeggeler@phbern.ch senden. Für die Teilnehmenden ist der Besuch von 2 Workshops obligatorisch: Von 10.10 - 11.20 Uhr	Zyklus 2- S2

			werden die theoretischen Grundlagen vermittelt und von 13.00 - 14.10 Uhr in der Praxis vertieft. Es muss zusätzlich noch ein weiterer, dritter Workshop aus dem gesamten Angebot des Forums gewählt werden.	
--	--	--	---	--

HINWEISE:

- Zeitrahmen: 75'-WORKSHOPS

- Wer im Rahmen des Forums seine Weiterbildungspflicht bei J+S erfüllen will, muss sich für den entsprechenden Workshop (20 – 22) anmelden.

- Drei Workshops können besucht werden.