Gemeinsame Sekundarschule
Erlenbach Herrliberg

KURSANGEBOTE 2022/2023

SCHULE MIT
SPORTFREUNDLICHER
SCHULKULTUR

INHALT

ALLGEMEINES.....4

1. Fussball 5

2. Yoga.....6

3. Tanz 7

4. Unihockey.....8

5. Kiten.....9

6. Alternative Sportspiele 10

7. Gestalten 11

8. Alpinismus / Bouldern und Klettern 12

Übersicht Kurse Schuljahr 2022/2023 13

ALLGEMEINES

Die freiwilligen Freifachkurse finden hauptsächlich über Mittag am Standort Herrliberg statt. Sie sind ein Beitrag zu einer sinnvollen Gestaltung der Freizeit, zum Kennenlernen neuer Sportarten und zur Ergänzung des obligatorischen Unterrichts in der Schule.

Teilnahme

Schülerinnen und Schüler aller Jahrgänge der GSEH

Bei keinem der Kurse werden Vorkenntnisse benötigt.

Nach dreiwöchiger Probezeit, in der die Schülerinnen und Schüler in den verschiedenen Kursen schnuppern können, erfolgt eine verbindliche Zusage für den jeweiligen Kurs oder die jeweilige Schulmannschaft (welche an kantonalen Wettbewerben und Turnieren teilnimmt).

Kosten

Material- und Reisekosten werden vollumfänglich von der Schule getragen.

Absenzen

Vorab persönliche Abmeldung bei der Kursleitung.

Kursdauer

Gemäss Ausschreibung

Anmeldung

Erfolgt online in der vierten Schulwoche mit einem separat zugestellten Link.

1. Fussball

Kursdauer:	ganzes Schuljahr
Kurstag:	Montag, 12.30 – 13.15 Uhr
Ort:	Turnhalle Rebacker B
Teilnehmende:	10 – 20 Schüler/-innen
Kursinhalt:	Diverse Spielformen mit integrierten Technik- und Taktikinhalten

2. Yoga

Kursdauer: ganzes Schuljahr

Kurstag: Montag, 12.30 – 13.15 Uhr

Ort: Turnhalle Breiti

Teilnehmende: 10 – 15 Schüler/-innen

Kursinhalt: Wir machen dem Alter entsprechende Atemübungen, Stilleübungen (Meditation) und geleitete Fantasiereisen, welche einen beruhigenden Einfluss ausüben sowie das Selbstvertrauen stärken.

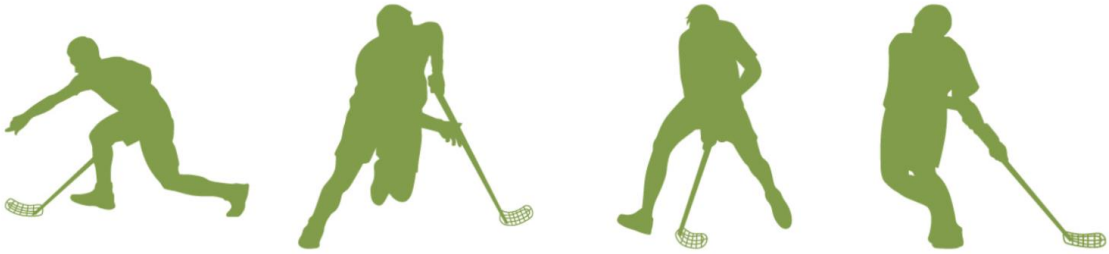
Weitere Yoga-Benefits:

- Kräftigung der gesamten Muskulatur
- Flexibilität der Wirbelsäule
- Förderung einer aufrechten Haltung
- Stärkung des Immunsystems
- Verbesserung der Aufmerksamkeit
- Steigerung der Lernfähigkeit
- Abbau von emotionalem Stress
- Förderung von innerer Ruhe

3. Tanz

Kursdauer:	ganzes Schuljahr
Kurstag:	Dienstag, 12.30 – 13.15 Uhr
Ort:	Turnhalle Breiti
Teilnehmende:	mindestens 8 Schüler/-innen
Kursinhalt:	Gemeinsam lernen wir unterschiedliche Tanzstile kennen und probieren sie aus (z.B. Urban Dance = Streetdance / Hip Hop / Reggaeton, Salsa, Zumba, …), entwickeln zusammen kreative Choreografien, um dann an einem Tanzwettbewerb für Schulen teilzunehmen (www.zo-danceaward.ch). Getanzt wird zu der Musik aus den Charts und angesprochen sind Jungs und Mädchen, die Freude am Tanzen haben.

4. Unihockey



Kursdauer: ganzes Schuljahr

Kurstag:
Mädchen: Freitag, 12.30 – 13.15 Uhr
Knaben: Dienstag, 12.30 – 13.15 Uhr
Alle: Freitag, 16.15 – 17.45 Uhr

Ort: Turnhalle Rebacker B

Teilnehmende: 10 – 20 Schüler/-innen

Kursinhalt: Wir erlernen in den Mittagsstunden Technik und Taktik, wobei beides immer im Spiel angewendet wird.

Das Ziel ist Spass, aber auch das kantonale Turnier, bei dem wir stets unter den besten Teams des Kantons klassiert sind.

Am Freitag treffen sich Jugendliche der ganzen GSEH, um die Woche bei einem gemeinsamen Spiel ausklingen zu lassen. Auch ehemalige Schülerinnen und Schüler besuchen diese Stunden immer wieder.

5. Kiten

Kursdauer:	ca. 3-4-mal pro Jahr 2-8 Stunden
Kurstag:	Mittwoch von Dezember bis Juli, je nach Kitespot
Kursort:	unterschiedlich je nach Spot
Teilnehmende:	maximal 10 Schüler/-innen
Kursinhalt:	Du willst die bald olympische Trendsportart Snowkiten und Kitesurfen erlernen? An der GSEH hast du dazu die einmalige Gelegenheit! Wir besuchen 3-4-mal einen geeigneten Kitespot in der Schweiz und lernen das Snowkiten. Nach Möglichkeit werden wir vor den Sommerferien auch einen Abstecher ins Wasser machen.

6. Alternative Sportspiele

Kursdauer:	ganzes Schuljahr
Kurstag:	Donnerstag, 12.30 – 13.15 Uhr
Ort:	Turnhalle Rebacker C
Teilnehmende:	8 – 20 Schüler/-innen
Kursinhalt:	Wir lernen verschiedene Spielsportarten kennen wie Völkerball, Badminton, Ball über die Schnur, Jägerball, Brennball, Alle gegen Alle und so weiter. Wir spielen die verschiedenen Spielsportarten und erlernen auch Ballwurftechnik, Ausweichtechnik sowie die verschiedenen Spieltaktiken. Ziel ist Spass, Bewegung und die Verbesserung des Ballgefühls.

7. Gestalten

Kursdauer: ganzes Schuljahr

Kurstag: Freitag, 12.30 – 13.15 Uhr

Ort: Werkräume Breiti

Teilnehmende: maximal 8 Schüler/-innen
(Vorrang haben Schüler/-innen mit gestalterischem Berufswunsch)

Kursinhalt: Eigene Projekte verwirklichen von einer Lampe über Lichtdekorationen, Möbelbau, Bild malen bis zum Solarauto.

Voraussetzung:

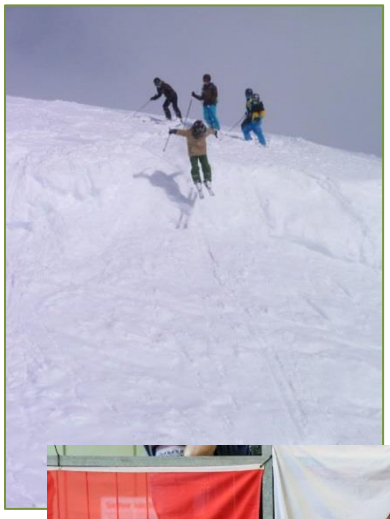
- Freude an Farben und Formen
- Engagement in allen Bereichen des 3-Dimensionalen
- Geduld und Teamwork sind gefragt.

8. Alpinismus / Bouldern und Klettern

Kursdauer:	28.08. – 16.12.2022
Kurstag:	Freitag, 15.30 – 17.45 Uhr
Ort:	Turnhalle Allmendli, Erlenbach
Teilnehmende:	10 – 20 Schüler/-innen
Kursinhalt:	Du kletterst gern auf Bäume, Felsblöcke und Kletterstangen? Hier lernst du spielerisch die Grundtechniken des Boulderns (seilfreies Klettern in Absprunghöhe) und Kletterns kennen (inklusive Sicherungstechniken: Toprope und Vorstieg). Geplant sind aber auch Exkursionen und das Schrauben eigener Routen, in denen deine Kreativität gefragt ist.

Übersicht Kurse Schuljahr 2022/2023

Kurs/Freifach	Tag und Zeit	Halle/Ort
Fussball	Mo, 12.30 – 13.15 Uhr	Rebacker B
Yoga	Mo, 12.30 –13.15 Uhr	Breiti
Tanz	Di, 12.30 – 13.15 Uhr	Breiti
Unihockey (Knaben)	Di, 12.30 – 13.15 Uhr	Rebacker B
Kiten	Mi (nach Absprache)	auswärts
Alternative Sportspiele	Do, 12.30 – 13.15 Uhr	Rebacker C
Gestalten	Fr, 12.30 – 13.15 Uhr	Werkräume Breiti
Unihockey (Mädchen)	Fr, 12.30 – 13.15 Uhr	Rebacker B
Spielstunde Unihockey	Fr, 16.15 – 17.45 Uhr	Rebacker B
Alpinismus Bouldern/Klettern	Fr, 15.30 – 17.45 Uhr	Allmendli/Erlenbach



Vize-Schweizermeister 2019