Gemeinsame Sekundarschule
Erlenbach Herrliberg

KURSANGEBOTE 2023/2024

SCHULE MIT
SPORTFREUNDLICHER
SCHULKULTUR

INHALT

ALLGEMEINES 4

1. Fussball 5

2. Gestalten 6

3. Tanz 7

4. Fitness / Krafttraining 8

5. Bookclub 9

6. Kiten 10

7. Alternative Sportspiele 11

8. Unihockey 12

9. Yoga 13

10. Alpinismus / Bouldern und Klettern 14

Übersicht Kurse Schuljahr 2023/2024 15

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

Die definitive Anmeldung erfolgt nach dem Schnuppern. Der Link wird separat zugestellt.

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. Gestalten

Kursdauer:	ganzes Schuljahr
Kurstag:	Montag, 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.

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. Fitness / Krafttraining

Kursdauer:	ganzes Schuljahr
Kurstag:	Dienstag, 12.30 – 13.25 Uhr
Ort:	Luftschutzraum Herrliberg
Teilnehmende:	ab 10 Schüler/-innen der 1. und 2. Klassen Vor allem – aber nicht ausschliesslich – für ambitionierte Alpinismus-Kursteilnehmende
Kursinhalt:	Du möchtest stärker werden oder deinen ersten Klimmzug schaffen? Auch wenn du ambitioniertere Ziele hast (Fahne oder Muscle up) – kein Problem! Wir trainieren den Oberkörper mit vielfältigen Übungen an Griffen und Klimmzugstangen.

5. Bookclub

I have lived a thousand lives

Kursdauer: ganzes Schuljahr

Kurstag: Dienstag, 12.30 – 13.15 Uhr

Kursort: Bibliothek Herrliberg

Teilnehmende: 4 - 15 Schüler/-innen

Kursinhalt: gemeinsames Lesen von Büchern (Romane, Lyrik, Sachbücher usw.)

Über das Gelesene sprechen, Themen diskutieren

Kreativ Umsetzungen / Weiterentwicklungen des Gelesenen (eigene Texte schreiben, Zeichnen/Malen/Theater und vieles mehr)

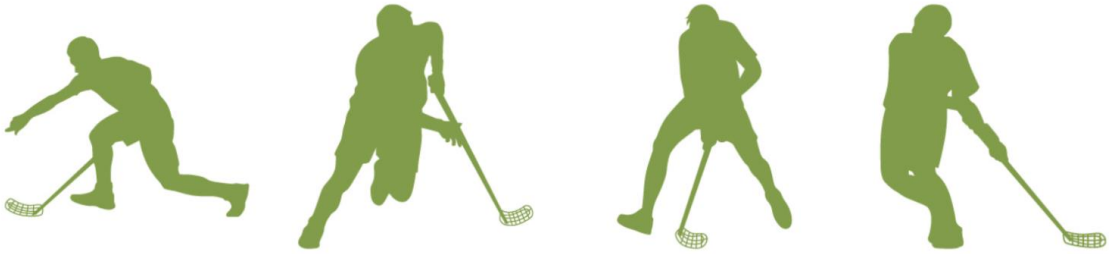
6. Kiten

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.

7. 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.

8. Unihockey



Kursdauer:	ganzes Schuljahr	
Kurstag:	Knaben:	Donnerstag, 12.30 – 13.15 Uhr
	Mädchen:	Freitag, 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.	

9. Yoga

Kursdauer: ganzes Schuljahr

Kurstag: Freitag, 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:

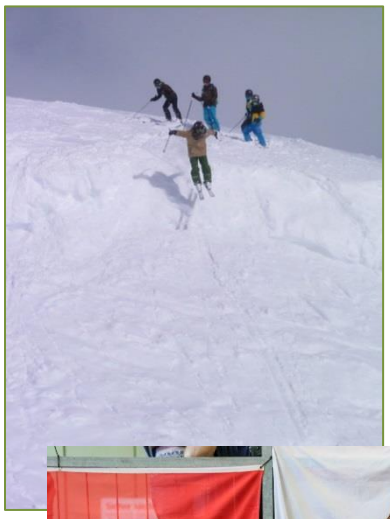
- Kräftigung der gesamten Muskulatur
- Flexibilität der Wirbelsäule
- Förderung einer aufrechten Haltung
- Stärkung des Immunsystems
- Verbesserung der Aufmerksamkeit
- Steigerung der Lernfähigkeit
- Abbau von emotionalem Stress
- Förderung von innerer Ruhe

10. Alpinismus / Bouldern und Klettern

Kursdauer:	25.08. – 15.12.2023
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 2023/2024

Kurs/Freifach	Tag und Zeit	Halle/Ort
Fussball	Mo, 12.30 – 13.15 Uhr	Rebacker B
Gestalten	Mo, 12.30 –13.15 Uhr	Werkräume Breiti
Tanz	Di, 12.30 – 13.15 Uhr	Breiti
Fitness / Krafttraining	Di, 12.30 – 13.25 Uhr	Luftschutzraum Herrliberg
Bookclub	Di, 12.30 – 13.15 Uhr	Bibliothek Herrliberg
Kiten	Mi (nach Absprache)	Auswärts
Alternative Sportspiele	Do, 12.30 – 13.15 Uhr	Rebacker C
Unihockey (Knaben)	Do, 12.30 – 13.15 Uhr	Rebacker B
Unihockey (Mädchen)	Fr, 12.30 – 13.15 Uhr	Rebacker B
Yoga	Fr, 12.30 – 13.15 Uhr	Breiti
Alpinismus Bouldern/Klettern	Fr, 15.30 – 17.45 Uhr	Allmendli/Erlenbach
Spielstunde Unihockey	Fr, 16.15 – 17.45 Uhr	Rebacker B



Vize-Schweizermeister 2019