

Krafttraining

Leitung	noch offen
Tag / Zeit	nur im 1. Semester: MO od. MI od. FR / 12.00 – 12.45 Uhr, od. DO / 10.30 – 11.15 Uhr
Dauer	45 Min.
Ort	Kraftraum
Teilnehmer*innen	ab Stufe MAR2, FMS1 und älter als 16 Jahre
Kosten	Fr. 100.- (inkl. Abo für das 2. Semester)

Geleitetes Kraft- und Ausdauertraining im gut ausgerüsteten Kraftraum der Kantonsschule Seetal.

Ziel: Du lernst die Geräte und die sichere Nutzung der Geräte kennen. Du kannst ein individuelles Kraft-/Ausdauertraining zusammenstellen und durchführen. Du kannst im 2. Semester dein Training selbständig weiterführen (das Kraftraumabo ist in diesem Freifach für das ganze Jahr inbegriffen).

Zuerst wird die Muskulatur aufgewärmt und der Kreislauf angeregt. Anschliessend werden die Trainingsschwerpunkte besprochen und individuell festgelegt (Beine, Arme, Rumpf, Kraft/Ausdauer). Dann kann individuell und zielgerichtet an den Geräten trainiert werden. Die Trainierenden werden eng begleitet und betreut. Es wird ein Trainingstagebuch geführt.

Wenn du Spass am Kraft-/Ausdauertraining an Geräten hast, kannst du dich für dieses Angebot anmelden.



Fit Mix

Leitung	noch offen
Tag / Zeit	MO od. MI od. DO od. FR / 12.00 – 12.45 Uhr
Dauer	45 Minuten
Ort	Sporthalle oder ATH
Teilnehmer*innen	Mindestens 14
Kosten	Fr. 100.-

Im Freifach Fit Mix erwartet euch ein ausgewogener Mix aus Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining. Daneben werden auch eure koordinativen Fähigkeiten gefordert und gefördert. Der Einsatz von unterschiedlichen Materialien und Lektionen sowohl im Freien als auch in der Halle, bringen Abwechslung und Spass. Das Ganzkörpertraining dient nicht nur als Grundlage für viele Sportarten, sondern bringt euch auch ins Schwitzen.

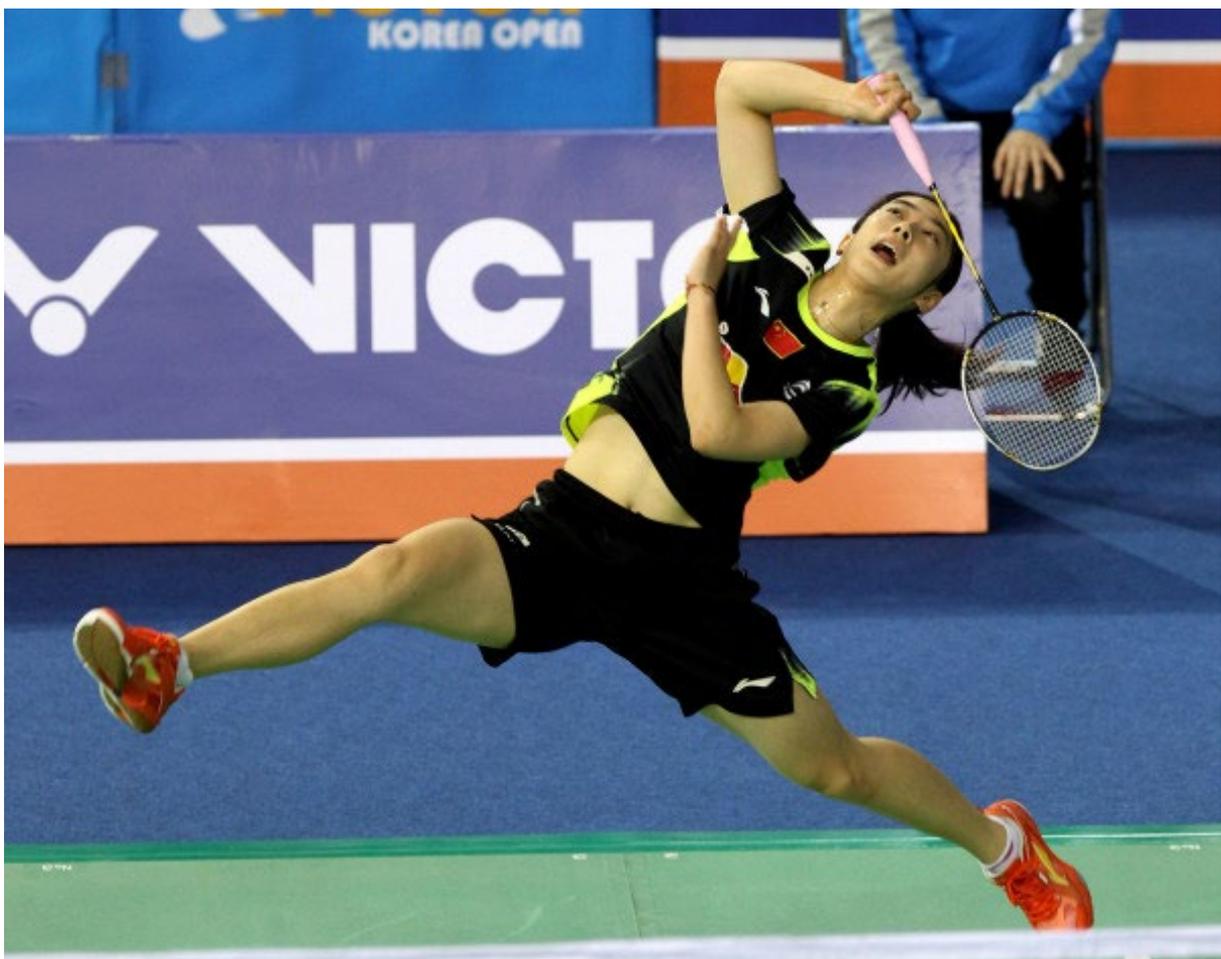


Badminton

Leitung	noch offen
Tag / Zeit	MO od. MI od. DO od. FR / 12.00 – 12.45 Uhr
Dauer	45 Min.
Ort	Sporthalle
Teilnehmer*innen	Mindestens 14
Kosten	Fr. 100.-

Wir lernen die Einzel- und die Doppelspielregeln und deren Taktik. Technisch werden folgende Schläge angeschaut: Clear, Smash, Drop, Rück- und Vorhand. Der Schwerpunkt wird auf dem Spiel liegen. Wir werden verschiedenste Spiel- und Turnierformen anwenden und so auch technisch und taktisch immer besser werden.

Wer Freude hat am Badminton kann sich anmelden, es wird kein bestimmtes Niveau vorausgesetzt.



Fussball

Leitung	noch offen
Tag / Zeit	MO od. MI od. DO od. FR / 12.00 – 12.45 Uhr
Dauer	45 Min.
Ort	Rasen / roter Platz / Sporthalle
Teilnehmer*innen	Mindestens 14
Kosten	Fr. 100.-

Nach einer kurzen Aufwärmsequenz mit Fokus auf technische und taktische Elemente wird fleissig gespielt. Wann immer möglich wird dies draussen auf dem Rasen oder dem roten Platz stattfinden, ansonsten in der Halle. Wir freuen uns auf jedes Niveau!



Volleyball (Winter ca. 16 Wochen)

Beachvolleyball (Sommer bis Herbst und Ostern bis Sommer ca. 16 Wochen)

Leitung	noch offen
Tag / Zeit	MO od. MI od. DO od. FR / 12.00 – 12.45 Uhr
Dauer	45 Min.
Ort	Sporthalle / Beachfeld
Teilnehmer*innen	Mindestens 14 (pro Halbjahr)
Kosten	Fr. 100.-

Das Training kann als Jahreskurs oder als Halbjahreskurs gewählt werden.

Volleyball

Der Schwerpunkt liegt beim Hallenvolleyball. Neben der Verbesserung der eigenen Technik (Pass, Manchette, Angriff, Block und Service) werden die unterschiedlichsten Spielformen helfen, das Spiel besser zu verstehen und auch taktisch besser zu werden. Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse der Technik.



Beachvolleyball

Für **fortgeschrittene** Volleyballer und Volleyballerinnen, die bereits mindestens im Minivolleyball waren oder in einem Verein trainieren. Bei trockenem Wetter wird im Sand bei nasser Witterung in der Halle gespielt.



Schwerpunkt 1:

Erwerben und Anwenden von beachspezifischen Techniken

Schwerpunkt 2:

Viele verschiedene Spiel- und Wettkampfformen, bei denen Technik und Taktik geübt und automatisiert werden

- 2:2, 3:3, 4:4
- Mixed Teams
- King of the court

Ein Ziel wäre zudem, eine gute Mixedmannschaft (Hallenvolleyball) und ein Beachvolleyballteam für das Mittelschulturnier im kommenden SJ zusammenzustellen.

Basketball

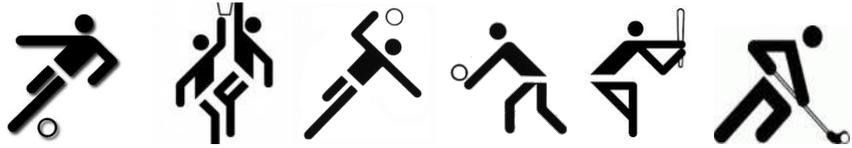
Leitung	noch offen
Tag / Zeit	MO od. MI od. DO od. FR / 12.00 – 12.45 Uhr
Dauer	45 Minuten
Ort	Sporthalle
Teilnehmer*innen	Mindestens 14
Kosten	Fr. 100.-

In diesem Freifach steht die Freude am Spiel im Vordergrund. Nach einer kurzen Aufwärmsequenz mit Fokus auf technische oder taktische Elemente, werden verschiedene Spielformen gespielt. Dabei wirst du deine Treffsicherheit und dein Dribbling verbessern sowie verschiedene Täuschungsmanöver und taktische Elemente anwenden.

Basketballbegeisterte jeden Niveaus sind willkommen!



Lunchplay



Leitung	noch offen
Tag / Zeit	MO od. MI od. DO od. FR / 12.00 – 12.45 Uhr
Dauer	45 Min.
Ort	Sporthalle
Teilnehmer*innen	Mindestens 14
Kosten	Fr. 100.-

Lunchplay ist kein neues Sandwich in der Mensa, sondern das Freifach für spielbegeisterte Schülerinnen und Schülern. Im Lunchplay stehen Sportsportarten wie Fussball, Basketball, Handball, Volleyball, Unihockey, Baseball aber auch Völkerball oder Burnergames im Fokus. Es kann von Einsteigern und Fortgeschrittenen besucht werden. Anfangs Lektion wird mittels Umfrage eruiert, welche Sportsportart in den kommenden vier Lektionen gewünscht und gespielt wird. Dann wird wieder gewechselt. Die Lektionen beinhaltet jeweils technische und taktische Trainingselemente, welche anschliessend im Spiel angewendet werden, wobei das Spielen sicher nicht zu kurz kommen wird!



Geräteturnen / Akrobatik / Parkour

Leitung	noch offen
Tag / Zeit	MO od. MI od. DO od. FR / 12.00 – 12.45 Uhr
Dauer	45 Minuten
Ort	Sporthalle
Teilnehmer*innen	Mindestens 14 (am liebsten 20 ☺)
Kosten	Fr. 100.-

Du möchtest deine koordinativen Fähigkeiten verbessern? Dies ist in diesem Freifach möglich. Gemeinsam werden gewisse Themenbereiche pro Lektion in den Vordergrund gestellt, sodass gemeinsames als auch individuelles Trainieren möglich ist. Die Lehrperson und die anderen Mitturnenden unterstützen dich beim Erreichen deiner Ziele.

