

WAHLFACHANGEBOT

SCHULJAHR 2026/27

OBERSTUFE BRONSCHHOFEN

RAHMENBEDINGUNGEN & WICHTIGE HINWEISE

Frei– und Wahlfächer, Wahlpflichtfächer sowie individuelle Schwerpunkte erweitern den obligatorischen Unterricht

- Auswahl erfolgt eigenverantwortlich durch die Schüler:innen
Die Schüler:innen übernehmen dabei Verantwortung für ihr Lernen und ihr Verhalten
- Es wird empfohlen, ohne individuelle Schwerpunkte max. 8 Zusatzlektionen zu belegen
Eine Belegung von mehr Lektionen ist nur nach Absprache mit der Klassenlehrperson möglich
- Bei der Wahl der Fächer sind persönliche Interessen, Leistungsfähigkeit sowie Berufswahlpläne zu berücksichtigen
Eine Beratung durch Lehrpersonen und Eltern wird ausdrücklich empfohlen
- Die Pflichtlektionen lassen ausreichende zeitliche Kapazitäten für Wahlangebote zu:
 - 1./2. Klassen: 32 Lektionen
 - 3. Sek/KK: 31 Lektionen
 - 3. Real: 30 Lektionen
- Abmeldungen bei Absenzen erfolgen frühzeitig durch die Eltern via PUPIL
- Das Zustandekommen der Fächer ist abhängig von den Anmeldezahlen

WAHLMÖGLICHKEITEN & ANMELDUNG

1. & 2. Sek / KK / 1. Real

- Es besteht freie Wahl innerhalb des vorgesehenen Angebots

2. Real

- Es ist eine Entscheidung zwischen Französisch, Textilem/Technischem Gestalten oder beiden Fächern zu treffen
- Ansonsten besteht freie Wahl innerhalb des vorgesehenen Angebots

3. Klassen

- Die individuellen Schwerpunkte sind aus dem vorgesehenen Angebot zu wählen und müssen folgende Mindestlektionen umfassen:
 - Sek: 4 Lektionen
 - Real: 5 Lektionen
 - KK: 3 Lektionen
- Eine Wahl über das Minimum hinaus wird im Hinblick auf den Berufseinstieg empfohlen
- Im Übrigen besteht freie Wahl innerhalb des vorgesehenen Angebots

Die Anmeldung erfolgt termingerecht mit dem offiziellen Formular und ist verbindlich

- Die Unterschriften der Schüler:innen, der Eltern sowie der Klassenlehrpersonen sind erforderlich
- Ein Austritt während des Schuljahres ist nicht möglich

ARBEITSSTUNDE

Wahlfach

2 Lektionen

1. Sek/Real, 2. Real



Inhalt

Dir steht am Mittwochnachmittag der Lernraum zur Verfügung. Es sind zwei Lehrpersonen (phil I & phil II) anwesend, welche dir bei Fragen oder Unklarheiten behilflich sind.

Voraussetzung

Du arbeitest gerne in der Schule und nutzt die Zeit, deine Aufgaben/Aufträge gewissenhaft fertigzustellen, um dich zu Hause zu entlasten.

Bemerkung

Falls du dich für die Arbeitsstunde am Mittwochnachmittag anmeldest, musst du an mind. 20 von 36 Nachmittagen während beider Lektionen anwesend sein.

TASTATURSCHREIBEN & COMPUTER-BASICS

Freifach

1 Lektion

Alle Sek/Real/KK



Inhalt

In diesem Freifach lernst oder vertiefst du das Zehnfingersystem sowie grundlegende Computerfertigkeiten. Dazu gehören der sichere Umgang mit Dateien und Ordern, das Speichern und Organisieren von Dokumenten sowie das effiziente Arbeiten am PC. Der Schwerpunkt liegt auf dem regelmässigen Üben des Tastaturschreibens zur Steigerung von Geschwindigkeit und Genauigkeit.

Voraussetzung

Du hast Interesse, das Zehnfingersystem zu lernen, um fließend auf der Tastatur schreiben zu können.

Bemerkung

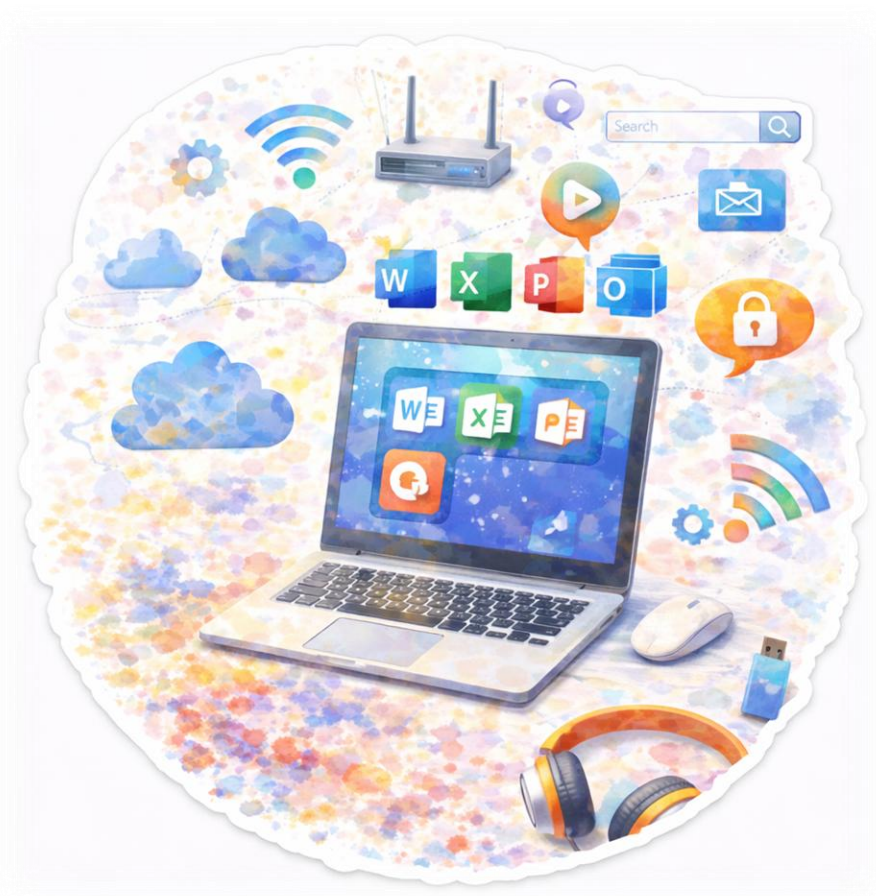
Du kannst diesen Kurs auch besuchen, wenn du bereits ein bisschen Tastaturschreiben kannst, dich aber in der Geschwindigkeit und im Schreibfluss steigern möchtest.

MEDIEN & INFORMATIK: OFFICE

Wahlfach (2. OS) / Individueller Schwerpunkt (3. OS)

1 Lektion

2. und 3. Sek/Real/KK



Inhalt

Du erhältst eine Einführung ins Programm Excel. Damit können Tabellen und Diagramme erstellt, Berechnungen mit Formeln und Funktionen und vieles mehr getätigt werden. Zudem lernst du weitere Word-Funktionen und PowerPoint kennen, die dir beispielsweise die Arbeit an Dossiers und andere Arbeiten erleichtern.

Voraussetzung

Du verfügst über die grundlegenden PC-Kenntnisse der 1. Oberstufe und möchtest die Office-Anwendungen wie Word, Excel und verschiedene Präsentationstechniken besser kennen lernen.

Bemerkung

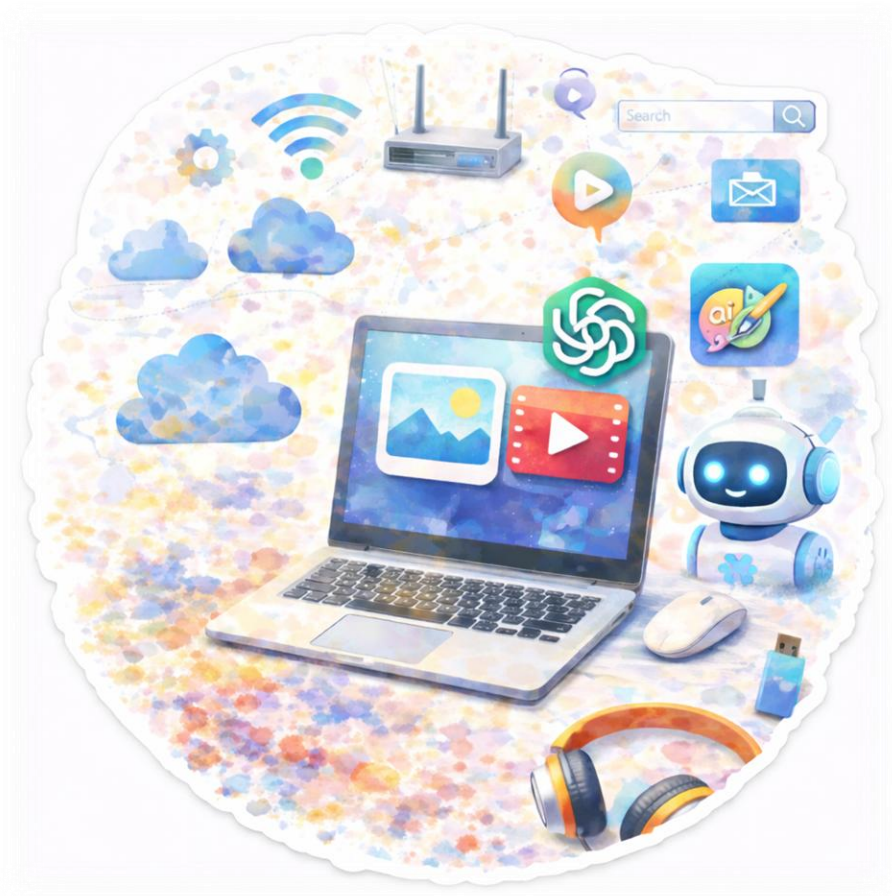
Die in diesem Fach vermittelten Kenntnisse in den Office-Anwendungen kommen dir in vielen Berufen zugute. **Wenn du das Fach in der 3. OS erneut besuchst, wiederholen sich für dich einige Inhalte.**

MEDIEN & INFORMATIK: BILD & VIDEO

Individueller Schwerpunkt

1 Lektion

3. Sek/Real/KK



Inhalt

In diesem Fach arbeitest du kreativ mit digitalen Fotos, Videos und KI-Bildern. Du lernst, wie man Bilder verbessert und bearbeitet. Ein Teil des Fachs ist das Erstellen von Bildern mit künstlicher Intelligenz und das Formulieren von Prompts. Am Ende setzt du eigene Foto- und Videoprojekte um.

Voraussetzung

Freude am kreativen Arbeiten mit digitalen Bildern, Videos und KI-Tools.

Bemerkung

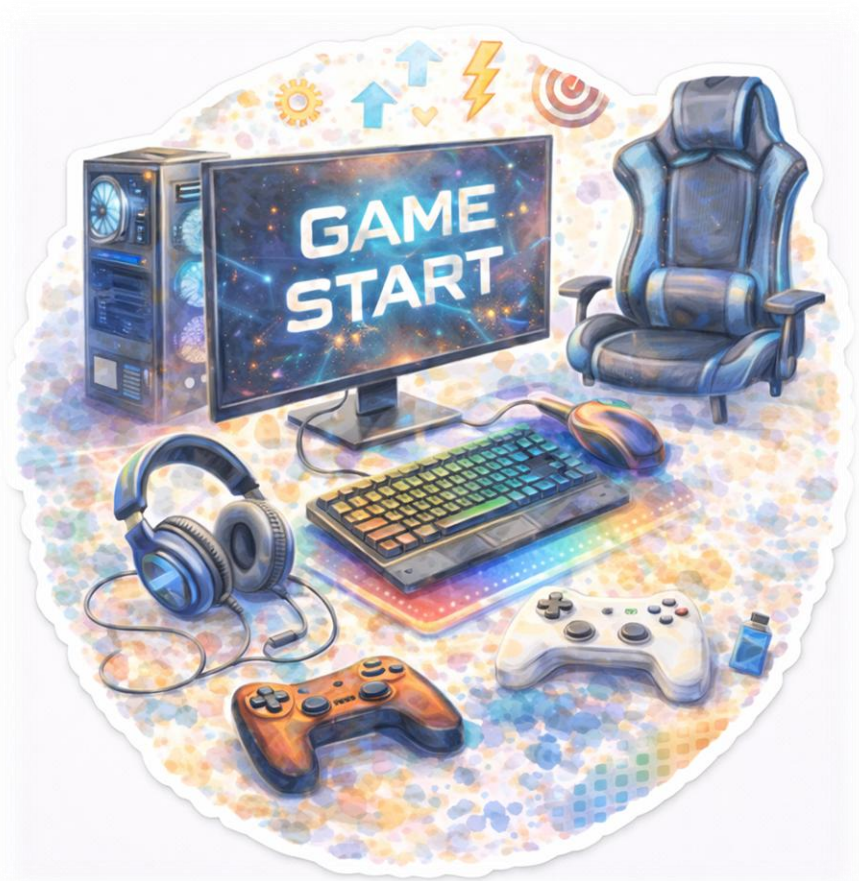
Interessierst du dich für digitale Gestaltung, so bist du mit diesem individuellen Schwerpunkt gut bedient.

GAMING & E-SPORT

Freifach

1 Lektion

1. Sek/Real/KK



Inhalt

Wir thematisieren die verschiedenen Genres, die Bedeutung und Funktionsweisen von Spielen, beleuchten Chancen und Risiken des Gamings und werfen einen Blick auf berufliche Perspektiven im Gamingbereich.

Voraussetzung

Du möchtest dir ein vertieftes Wissen über Computerspiele aneignen und interessierst dich sehr für diese Art von Digitalisierung.

Bemerkung

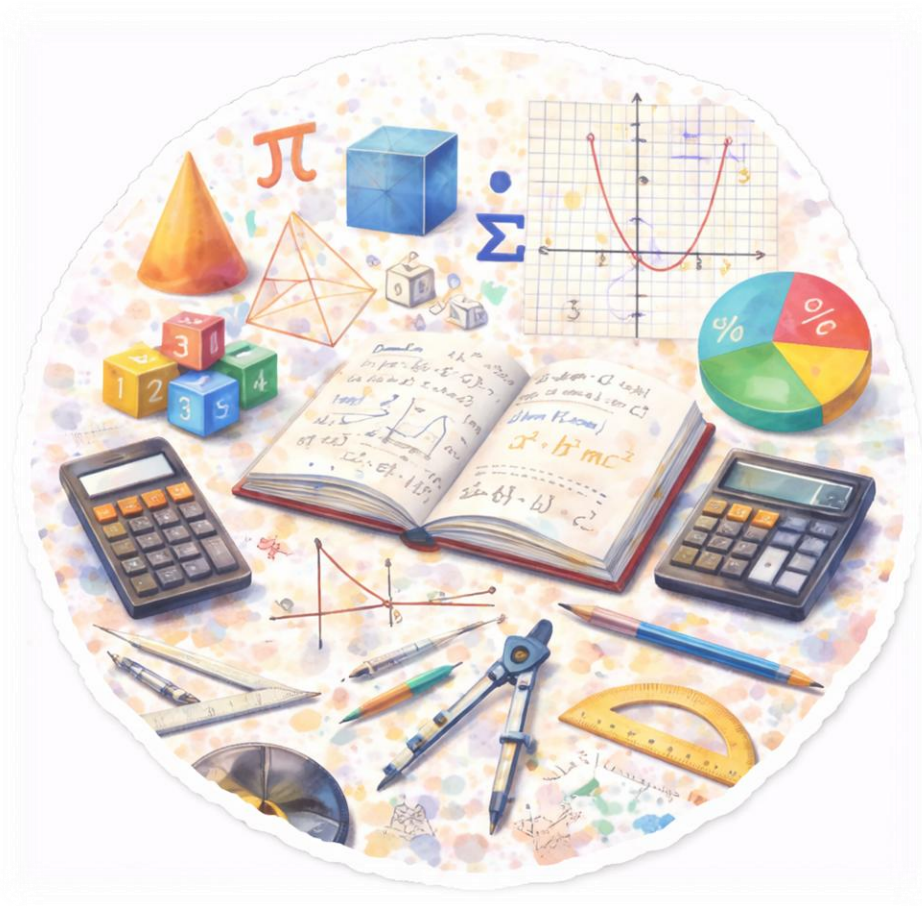
Du erwirbst ein fundiertes Grundwissen zu dieser Freizeitgestaltung. In diesem Fach geht es nicht nur ums Spielen, sondern vor allem um zentrale Themen rund um Games und Gaming. **Für die Teilnahme an diesem Freifach ist eine Einverständniserklärung der Eltern erforderlich.**

MATHEMATIK ZUSATZ

Individueller Schwerpunkt

1 Lektion

3. Sek/Real



Inhalt

Interessieren dich mathematische Inhalte? Möchtest du einen weiteren Einblick in mathematische Gebiete erhalten, welche im ordentlichen Unterricht nur bedingt erläutert, werden können? Wenn du diese Fragen mit ja beantworten kannst, dann solltest du dich für diesen individuellen Schwerpunkt anmelden.

Voraussetzung

Du hast Freude an der Mathematik.

Bemerkung

Die Inhalte werden im Sinne der Kooperation mit den Jugendlichen bestimmt. Du kannst also mitentscheiden. In diesem Fach geht es **nicht** darum, einfach eine zusätzliche Lektion am Arbeitsmaterial aus dem Regelunterricht zu arbeiten.

MATHEMATISCH-NATURWISSENSCHAFTLICHER UNTERRICHT: NATURWISSENSCHAFTEN

Wahlfach (2. OS) / Individueller Schwerpunkt (3. OS)

2 Lektionen

2. und 3. Sek/Real/KK



Inhalt

Dieses Wahlfach betont die Verknüpfung der Schulfächer Natur und Technik sowie Mathematik. Du führst Versuche durch, machst Beobachtungen und entdeckst interessante Zusammenhänge. Gleichzeitig vertiefst du dein Wissen in diesen Gebieten. Viele Inhalte erfährst du dank der eigenständigen Lernformen auf erlebnisreiche Weise.

Voraussetzung

Du interessierst dich für die Naturwissenschaften, die Technik und die Mathematik und experimentierst gerne.

Bemerkung

In diesem Fach gewinnst du Wissen und sammelst Erfahrungen, welche in vielen medizinischen, technischen und naturwissenschaftlich ausgerichteten Berufen wichtig sind.

Wenn du das Fach in der 3. OS erneut besuchst, wiederholen sich für dich einige Inhalte.

MATHEMATISCH-NATURWISSENSCHAFTLICHER UNTERRICHT: TECHNISCHES ZEICHNEN

Wahlfach (2. OS) / Individueller Schwerpunkt (3. OS)

2 Lektionen

2. und 3. Sek/Real/KK



Inhalt

Du vertiefst deine Fertigkeiten im Umgang mit Zirkel, Lineal und Massstab. Dabei schulst du dein räumliches Vorstellungsvermögen, zeichnest und bemisst eigene Konstruktionen und skizzierst geometrische Formen auch frei Hand.

Voraussetzung

Du interessierst dich für Pläne, beispielsweise aus den Gebieten Architektur und Technik und arbeitest gerne mit Zirkel, Geodreieck und Massstab. Exaktes Arbeiten und Zeichnen bereiten dir keine Mühe.

Bemerkung

Falls du einen Beruf im technischen Bereich erlernen möchtest, wie zum Beispiel Konstrukteur:in oder Polymechaniker:in, wäre für dich der Besuch dieses Fachs ein Vorteil. Heute wird zwar meist am Computer gezeichnet, trotzdem hilft es dir, ein gutes Vorstellungsvermögen zu entwickeln und genaues Arbeiten zu üben. Auch für handwerkliche Berufe ist dieses Fach eine gute Vorbereitung.

FRANZÖSISCH

Wahlpflichtfach: Entscheidung Französisch oder Textiles/Technisches Gestalten oder beide Fächer

3 Lektionen

2. Real



Inhalt

Du lernst dich besser auszudrücken und dich in den Grundlagen der französischen Sprache besser zurechtzufinden. Ebenso baust du deine Kenntnisse in den Bereichen Hören und Lesen aus. Du wirst dich mit anderen Interessierten so weit entwickeln, dass du dich in französischsprachigen Gebieten mit den erworbenen Grundkenntnissen durchschlagen kannst.

Voraussetzung

Du hast Freude an Sprachen. Französisch bereitet dir kaum Probleme und du bist bereit, auch zu Hause einen weiteren Arbeitsaufwand auf dich zu nehmen.

Bemerkung

Für viele weiterführende Schulen und Berufe ist Französisch erwünscht oder sogar Voraussetzung. Brauchst du die Kenntnisse evtl. auch für deinen Beruf?

FRANZÖSISCH

Individueller Schwerpunkt

2 Lektionen

3. Real/KK



Inhalt

Du vertiefst weiter deine im letzten Schuljahr im Wahlpflichtfach Französisch erworbenen Kenntnisse. Du wirst dich mit anderen Interessierten so weit entwickeln, dass du dich in französischsprachigen Gebieten mit den erworbenen Grundkenntnissen durchschlagen kannst.

Voraussetzung

Du hast Freude an Sprachen. Französisch bereitet dir kaum Probleme und du bist bereit, auch zu Hause einen weiteren Arbeitsaufwand auf dich zu nehmen. **Das Fach ist für jene Schüler:innen, die es bereits in der 2. OS besucht haben.**

Bemerkung

Für viele weiterführende Ausbildungsgänge ist Französisch erwünscht oder sogar Voraussetzung. Hast du einen Berufswunsch, für dessen Ausbildung Fremdsprachen erwünscht sind? Dann melde dich an!

FRANZÖSISCH ZUSATZ

Wahlfach

1 Lektion

2. Sek



Inhalt

Du möchtest deine Kenntnisse, die du dir während des ordentlichen Unterrichts aneignest, weiter vertiefen.

Voraussetzung

Du hast Freude an der französischen Sprache und das Lernen bereitet dir kaum Probleme. Zudem möchtest du einen weiteren Einblick in die französische Sprache erhalten.

Bemerkung

Für viele weiterführende Ausbildungsgänge ist Französisch erwünscht oder sogar Voraussetzung. Brauchst du die Kenntnisse evtl. auch für deinen Beruf/die weiterführende Schule?

FRANZÖSISCH ZUSATZ

Individueller Schwerpunkt

1 Lektion

3. Sek



Inhalt

Du möchtest deine Kenntnisse, die du dir während des ordentlichen Unterrichts aneignest, weiter vertiefen.

Voraussetzung

Du hast Freude an der französischen Sprache und das Lernen bereitet dir kaum Probleme. Zudem möchtest du einen weiteren Einblick in die französische Sprache erhalten.

Bemerkung

Es kann durchaus sein, dass das Schwergewicht auf die Konversation gelegt wird. Wenn du gerne in Französisch kommunizierst, dann bist du am richtigen Ort.

ENGLISCH

Individueller Schwerpunkt

2 Lektionen

3. Real/KK



Inhalt

Du möchtest deine Kenntnisse, die du dir während der vergangenen Schuljahre angeeignet hast, weiter vertiefen. Du wirst hauptsächlich mit dem Englischlehrmittel weiterarbeiten, so dass du dich weiter verbessern und dich in englischsprachigen Ländern mit den Leuten unterhalten kannst.

Voraussetzung

Du hast Freude an der englischen Sprache und das Lernen bereitet dir keine Mühe.

Bemerkung

Englisch gehört in der dritten Realklasse nicht mehr zum obligatorischen Stundenplan, sondern ist Bestandteil der individuellen Schwerpunkte. Der Besuch dieses Kurses kann je nach Berufswunsch und persönlichen Interessen für dich empfehlenswert sein.

ENGLISCH ZUSATZ

Individueller Schwerpunkt

1 Lektion

3. Sek



Inhalt

Du möchtest deine Kenntnisse, die du dir während des ordentlichen Unterrichts aneignest, weiter vertiefen. Du wirst dich mit anderen Interessierten sowohl mündlich als auch schriftlich im Bereich eurer Interessen weiterentwickeln.

Voraussetzung

Du hast Freude an der englischen Sprache und das Lernen bereitet dir keine Probleme. Zudem möchtest du einen weiteren Einblick in die englische Sprache erhalten.

Bemerkung

Die Inhalte werden aufgrund der Interessen der Teilnehmer:innen festgelegt.

ITALIENISCH

Wahlfach (2. OS) / Individueller Schwerpunkt (3. OS)

2 Lektionen

2. und 3. Sek/Real



Inhalt

In diesen Lektionen lernst du die Grundlagen der dritten Landessprache. Dabei wirst du einige Parallelen zum Französischen entdecken. Im Vordergrund steht die mündliche Kommunikation, so dass du am Ende fähig sein wirst, dich in einer italienischsprachigen Umgebung durchzuschlagen.

Voraussetzung

Du hast Freude an Sprachen und bist bereit auch zu Hause einen kleinen Zusatzaufwand zu betreiben (Wörter lernen). Die beiden Fremdsprachen Französisch, Englisch bereiten dir wenig Probleme und du hast noch freie Kapazitäten. **Das Fach ist für Anfänger:innen mit keinen oder geringen Vorkenntnissen und jene Schüler:innen, die es bereits in der 2. OS besucht haben.**

Bemerkung

Du hast italienische Verwandtschaft oder möchtest einen Wortschatz für Ferien in Italien?

SPANISCH

Freifach

2 Lektionen

Alle Sek/Real/KK



Inhalt

Spanisch wird in Spanien, ganz Mittel- und grossen Teilen Südamerikas gesprochen und gehört somit zu den meistgesprochenen Sprachen der Welt. In diesen Lektionen lernst du die Grundlagen dieser Sprache. Im Vordergrund steht die mündliche Kommunikation, so dass du am Ende fähig sein wirst, dich in diesen Ländern durchzuschlagen.

Voraussetzung

Du hast Freude an Sprachen und bist auch bereit einen kleinen Zusatzaufwand zu betreiben (ohne Wörterlernen ist das Erlernen einer neuen Sprache leider nicht möglich). Die beiden Fremdsprachen Französisch und Englisch bereiten dir wenig Probleme und du hast noch freie Kapazitäten. **Das Freifach ist für Anfänger:innen oder solche gedacht, die es bereits im vergangenen Jahr besucht haben.**

Bemerkung

Möchtest du mit Menschen aus spanischsprachigen Ländern kommunizieren können? Dann bist du in diesem Fach am richtigen Ort.

TEXTILES & TECHNISCHES GESTALTEN

Wahlpflichtfach: Entscheidung Textiles/Technisches Gestalten oder Französisch oder beide Fächer

3 Lektionen

2. Real



Inhalt

Dieses Fach ist eine Weiterführung des Unterrichts des Textilen und Technischen Gestaltens der 1. OS. **Während einem Semester belegst du das Textile Gestalten, im anderen Semester wirst du im Technischen Gestalten unterrichtet.**

Voraussetzung

Du hast Freude am gestalterischen Umgang mit Holz, Metall und Textilien.

Bemerkung

Falls du einen handwerklichen Beruf erlernen möchtest, ist der Besuch dieses individuellen Schwerpunkts sinnvoll.

TECHNISCHES GESTALTEN

Wahlfach

2 Lektionen

2. Sek



Inhalt

In dem Fach lernst du Werkzeuge und Maschinen fachgerecht zu benutzen. Du erlernst den Umgang mit Holz und Metall und weiteren Materialien. Wahlweise kannst du erste Erfahrungen an der Autogenschweissanlage sammeln. Der Schwerpunkt dieses Fachs bildet die Vertiefung der Fähigkeiten und Fertigkeiten der 1. OS. Das Aussehen deiner Arbeiten entwirfst du teilweise selber.

Voraussetzung

Du möchtest mehr Erfahrungen im Umgang mit Holz und Metall sammeln.

Bemerkung

Falls du einen handwerklichen Beruf erlernen möchtest, ist der Besuch dieses individuellen Schwerpunkts sinnvoll.

TECHNISCHES GESTALTEN

Individueller Schwerpunkt

3 Lektionen

3. Sek/Real



Inhalt

Du lernst Werkzeuge und Maschinen fachgerecht zu benutzen und diese selbständig einzusetzen. Wir sägen, feilen, schleifen, polieren, bohren, schweißen und löten. Das Aussehen deiner Arbeiten entwirfst du teilweise selber und bei der Wahl der Arbeit kannst du mitbestimmen.

Voraussetzung

Du besitzt **Ausdauer** und handwerkliches Geschick.

Bemerkung

Falls du einen handwerklichen Beruf erlernen möchtest, ist der Besuch dieses individuellen Schwerpunkts sinnvoll.

TEXTILES GESTALTEN

Wahlfach

2 Lektionen

2. Sek



Inhalt

Hast du Interesse, deine Ideen mit diversen textilen Materialien zu realisieren? Du setzt dich mit unterschiedlichen Verarbeitungstechniken auseinander und stellst einfache Kleidungsstücke sowie andere Gebrauchsgegenstände her. Zudem reparierst oder gestaltest du beschädigte Kleider um, damit sie wieder getragen werden können.

Voraussetzung

Du hast Freude am gestalterischen Experimentieren, Suchen von Lösungen und Umsetzen von Ideen.

Bemerkung

Falls du die Absicht hast, später einen gestalterischen Beruf im Textilbereich zu erlernen, ist der Besuch dieses Fachs sinnvoll.

TEXTILES GESTALTEN

Individueller Schwerpunkt

3 Lektionen

3. Sek/Real



Inhalt

Hast du Interesse, deine Ideen mit verschiedenen textilen Materialien zu realisieren? Du setzt dich mit unterschiedlichen Verarbeitungstechniken auseinander und stellst einfache Kleidungsstücke sowie andere Gebrauchsgegenstände her. Zudem reparierst oder gestaltest du beschädigte Kleider um, damit sie wieder getragen werden können.

Voraussetzung

Du hast Freude am gestalterischen Experimentieren, Suchen von Lösungen und Umsetzen von Ideen.

Bemerkung

Falls du die Absicht hast, später einen gestalterischen Beruf im Textilbereich zu erlernen, ist der Besuch dieses individuellen Schwerpunkts sinnvoll.

BILDNERISCHES GESTALTEN

Individueller Schwerpunkt

2 Lektion

3. Sek/Real/KK



Inhalt

Du setzt dich in diesem Fach mit den verschiedenen Möglichkeiten der Gestaltung auseinander. Das Zeichnen, Malen und Gestalten mit unterschiedlichen Techniken und verschiedenen Materialien stehen im Vordergrund. Die Themen werden aufgrund der Interessen der Teilnehmer:innen festgelegt.

Voraussetzung

Du hast Interesse und Freude an Formen, Farben und kreativem Gestalten.

Bemerkung

Falls du die Absicht hast, später einmal einen gestalterischen Beruf zu erlernen oder die Mittelschule mit Schwerpunkt BG zu absolvieren, ist es sinnvoll, dieses Fach zu besuchen.

PLOTTER MEETS LETTERING

Freifach

1 Lektion

Alle Sek/Real/KK



Inhalt

Einerseits wirst du in den aktuellen Trend des Handletterings eingeführt und lernst, wie du schnell und einfach deine Letterings digitalisierst und plottfähig machst. Andererseits schneidest du mit dem Plotter Schriftzüge oder Bilder aus verschiedenen Materialien aus und gestaltest so T-Shirts, Schlüsselanhänger, Tassen etc.

Voraussetzung

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse am PC gefordert. So bald wie möglich arbeitest du an eigenen Projekten, wobei es hilfreich ist, wenn du selbständig arbeiten kannst.

Bemerkung

Der Kurs kann auch alternierend alle zwei Wochen 2 Lektionen oder semesterweise angeboten werden.

MUSIK

Individueller Schwerpunkt

2 Lektionen

3. Sek/Real/KK



Inhalt

Du arbeitest in den Lernbereichen Singen, Musizieren, Bewegen, Hören und Informieren. Dabei haben das Singen und Musizieren den grössten Stellenwert, aber auch die bislang erarbeiteten theoretischen Grundlagen werden vertieft und in Gruppenprojekten umgesetzt. Einzelne Inhalte können auch zusammen festgelegt werden.

Voraussetzung

Du hast Freude an der Musik und interessierst dich für theoretische Grundlagen. Das Singen bereitet dir Freude.

Bemerkung

Wenn du beabsichtigst in die Mittelschule mit Schwerpunkt Musik einzutreten, ist der Besuch dieses individuellen Schwerpunkts empfehlenswert.

BAND

Freifach

1 Lektion

Alle Sek/Real/KK



Inhalt

In der Band spielst du hauptsächlich aktuelle Hits und bekannte Songs. Genaue Inhalte werden aufgrund der Interessen der Teilnehmer:innen festgelegt.

Voraussetzung

Du hast Freude am gemeinsamen Musizieren und spielst bereits ein Instrument oder du hast grosses Interesse daran, ein Bandinstrument zu erlernen. Du liebst die Musik und bist offen dafür, etwas Neues zu lernen.

Bemerkung

Das Ziel ist es, die erlernten Songs zusammen mit dem Chor am Weihnachtsanlass und an der Schlussfeier der 3. Oberstufe aufzuführen. Allfällige Auftritte und andere Musikprojekte werden zusammen besprochen. Falls du kein Instrument spielen und lieber singen möchtest, bist du im Freifach Chor an der richtigen Adresse.

CHOR

Freifach

1 Lektion

Alle Sek/Real/KK



Inhalt

Im Chor kannst du deine gesanglichen Fähigkeiten sowie deine Auftrittskompetenzen trainieren und ausbauen. Die Songauswahl ist aktuell und kann von den Teilnehmenden auch mitgestaltet werden.

Voraussetzung

Du singst gerne mit anderen zusammen und bist offen dafür, etwas Neues zu lernen.

Bemerkung

Das Ziel ist es, die erlernten Songs zusammen mit der Band am Weihnachtsanlass und an der Schlussfeier der 3. Oberstufe aufzuführen. Allfällige Auftritte und andere Musikprojekte werden zusammen besprochen.

MITTAGSSPORT VOLLEYBALL

Freifach

1 Lektion

Alle Sek/Real/KK



Inhalt

Du lernst und trainierst verschiedene Techniken. Der Spass beim Spielen gegeneinander wird ebenfalls im Zentrum stehen.

Voraussetzung

Du hast Freude am Sport und bist ein:e Teamplayer:in.

Bemerkung

Du hast die Möglichkeit mit dem Team an Turnieren teilzunehmen, um dich mit anderen Oberstufen der Ostschweiz zu messen.

MITTAGSSPORT UNIHOCKEY

Freifach

1 Lektion

Alle Sek/Real/KK



Inhalt

Du trainierst verschiedene Techniken und lernst diverse Spielformen kennen. Spass und sportliche Betätigung stehen im Vordergrund.

Voraussetzung

Du hast Freude am Sport und bist ein:e Teamplayer:in.

Bemerkung

Der Mittagssport Unihockey steht allen Schüler:innen offen. Es ist kein Vereinstraining.

MITTAGSSPORT KAMPFSPORT

Freifach

1 Lektion

Alle Sek/Real/KK



Inhalt

Du lernst die Grundlagen des Thai- und Kickboxens kennen. Neben der Schulung von Techniken liegt der Fokus auf Fitness, Koordination und Respekt im Umgang miteinander.

Voraussetzung

Du hast Freude an Bewegung und bist motiviert, dich selbst körperlich und mental in einem respektvollen Gruppensetting zu fordern.

Bemerkung

Es sind keine Vorkenntnisse im Kampfsport erforderlich.

MITTAGSPORT FITNESS

Freifach

1 Lektion

Alle Sek/Real/KK



Inhalt

Das Training beinhaltet ein strukturiertes Programm aus körperlichen Übungen, das darauf abzielt, die verschiedenen Komponenten der Fitness zu verbessern. Es kann individuell angepasst werden und umfasst Cardio-, Kraft-, und Beweglichkeitstraining sowie Übungen zu Koordination und Balance.

Voraussetzung

Du hast Freude an Bewegung und bist motiviert, deine Kraft, Beweglichkeit und Balance zu verbessern und deine Fitness zu steigern.

Bemerkung

Es wird mit eigenem Körpergewicht und/oder mit nur ganz kleinen Gewichten trainiert. Die Übungen lassen sich an dein Niveau anpassen.