

**Die Schülerinnen und Schüler wählen im Voraus eine Sportart aus, welche sie die ganze Woche hindurch am Vormittag ausüben möchten. Für die gewählte Sportart müssen keine Vorkenntnisse vorhanden sein.**

### **Beachvolleyball**

In dieser Hauptsportart lernst du die taktischen und technischen Tricks im Beachvolleyball kennen und verbesserst spielerisch deine persönliche Technik. Am Ende der Woche kennst du Elemente wie Tomahawk, Cutshot, Dig, Jumpserve sowie Pokeshot und kannst dein Erlerntes im abschliessenden Beachvolleyballturnier erfolgreich unter Beweis stellen.

### **Hip-Hop / Streetdance**

Du erlernst einfache Grundschritte und Isolationstechniken in der hip-hop-spezifischen Grundhaltung. Bodenteile aus dem Bereich Breakdance sind ebenfalls ein Bestandteil des Wocheninhalts. Du studierst gruppenweise eine kurze Schrittabfolge und Moves ein und förderst so deine persönliche Kreativität. Ziel der Woche ist es, einige einfache Choreografien zu erlernen und diese in einer kleinen Show aufzuführen.

### **Kampfsport**

In dieser Hauptsportart befasst du dich mit verschiedenen Elementen aus den asiatischen Kampfkünsten. Du trainierst Grundtechniken wie Schläge, Blocks und Kicks. Falltechniken, Hebel und Würfe erlernst du zuerst allein und trainierst sie später mit Partnern. Du übst Techniken der Selbstverteidigung und schulst die Körperwahrnehmung, die koordinativen Fähigkeiten, die Beweglichkeit und die Kraft. Neben dem asiatischen Kampfsport wird dir die Sportart Schwingen nähergebracht.

### **Kanu**

Nach einer Einführung in die Paddeltechnik auf dem See wirst du eine Flussfahrt auf dem Ticino machen. Natürlich lernst du auch die berühmt-berüchtigte Eskimorolle kennen. Einsatz, Selbstverantwortung, Disziplin und Spass am Element Wasser sind Voraussetzungen für die Hauptsportart Kanu.

### **Mountainbiking**

Hier erlernst du die Grundtechniken des Bikens. Du wirst Tipps zur Verbesserung deiner Fahrtechnik erhalten und die Möglichkeit haben, dein Können im steilen Gelände sowie im Pumptrack und im BMX zu verbessern. Als Lagerhöhepunkt unternimmst du eine gemeinsame Tour, in der du deine Fähigkeiten und Fertigkeiten unter Beweis stellen kannst. Die Bikeausrüstung (inkl. Bike) stellen wir dir zur Verfügung. Wenn du selbst schon eine qualitativ gute Ausrüstung besitzt, macht es Sinn, diese gleich mitzubringen.

### **Klettern**

Im Klettern lernst du Verantwortung für dich und deinen Kletterpartner / deine Kletterpartnerin zu übernehmen. Dir wird gezeigt, wie man einfache Knoten macht und welche wichtigen Sicherheitsregeln im Klettern gelten. Am Ende der Woche kannst du Kletterrouten Toprope oder im Vorstieg klettern und weisst, wie man sich abseilt. Wichtig ist, dass du bereit bist, konzentriert zu lernen, Verantwortung zu übernehmen und Spass hast, bei Sonne, Wind und Regen draussen zu sein.

### **Segeln**

In dieser Hauptsportart erlebst du die Faszination des Segelns hautnah. Dabei lernst du verschiedene Kurse zu segeln, Manöver (Wende, Halse) durchzuführen, sowie die spannendsten und originellsten Tricks mit deinem Laser Segelboot auszuprobieren. Während der Woche befasst du dich mit den wichtigsten Regeln rund um das Segeln und weisst, wie man sich in schwierigen Situationen richtig verhält. In einer kleinen Regatta am Ende der Woche kannst du dein Gelerntes präsentieren.

### **Tennis**

In der Hauptsportart Tennis erlernst und trainierst du die wichtigen Schläge für ein Tennisspiel. Du entwickelst deine taktischen Fähigkeiten vom Kleinfeld- bis zum Grossfeldtennis und kennst bis zum Ende der Woche die Regeln für den Einzel- und den Doppelwettkampf. Im Abschlussturnier kannst du all dein Gelerntes ausprobieren und hoffentlich möglichst viele spektakuläre Punkte erzielen.