



forum für sport

20. FORUM: Lasst uns gemeinsam feiern!

Nr.	Titel	WS-Leiter/in	Workshop-Beschrieb - Informationen	Stufe
Laufen, Springen, Werfen				
1	Laufen – Springen – Werfen mit Spiel, Spass und viel Bewegung!	Kathrin Fischer	Lerne neue abwechslungsreiche Spielformen rund ums Laufen, Springen und Werfen kennen. Dabei wird viel ausprobiert, geübt und gemeinsam gewetteifert. Die verschiedenen Durchführungsvarianten lassen sich je nach Alters- und Leistungsstufe anpassen. Spass, Bewegung und gegenseitiges Anspornen stehen dabei ganz klar im Vordergrund.	Zyklus 2 & 3
2	Teamchallenges mit Seil	Mike Aebischer	Kooperative Herausforderungen mit dem Schwungseil in der Gruppe. Unterschiedliche Aufgabenstellungen mit dem Springseil zu zweit. Ideen für die Umsetzung im eigenen Sportunterricht.	Zyklus 2 & 3
Bewegen an Geräten				
3	Vom Schaukel zum Salto rückwärts - Helfen und sichern im Geräteturnen	Michael Gabi	Schaukelringe: vom Schaukeln zum Salto rückwärts. Welches sind die wichtigsten technischen Merkmale beim Schaukeln? Gemeinsames Entwickeln der Voraussetzung für Rückwärtsdrehungen, bzw. für Salto rw. Gleichzeitiges Helfen ermöglicht effizientes Lernen. Wie komme ich vom Helfen zum Sichern?	Zyklus 3 & Sek 2
4	Bewegungsgeschichte – Das Beste überhaupt	Simone Sturm	Der mehrperspektivische Bewegungs- und Sportunterricht soll allen Schülerinnen und Schülern einen vielfältigen Zugang ermöglichen. Im Workshop wird aufgezeigt, wie die pädagogische Perspektive «Leistung» auf Zyklus 1 spielerisch und praxisnah umgesetzt werden kann. Ausgehend von der Geschichte «Das Beste überhaupt – Meerschwein sein» erhalten die Teilnehmenden stufengerechte Ideen zum Kompetenzbereich Laufen, Springen, Werfen. Es wird gezeigt, wie Bilderbücher mit Bewegung verbunden werden können.	Zyklus 1
5	Wagnis, Herausforderung, Fairness – Ninja	Tom Brack	Ninja Warrior begeistert durch die elementaren Bewegungsformen Klettern, Springen und Balancieren. In einer	

	Warrior im Unterricht gestalten		praxisnahen Demolektion erlebst du, wie sich herausfordernde Parcours und abwechslungsreiche Stationen auch mit wenig Vorbereitungszeit und ohne Ausräumen des kompletten Geräteraums im Unterricht realisieren lassen. Mit einfachen Kniffen werden die Bewegungsaufgaben individualisierbar – so können sich alle entlang ihrer eigenen physischen und psychischen Grenzen hangeln. Anders als in der TV-Show scheidest du aber nicht mit nassen Füßen aus. In einem fehlertoleranten Klima gehst du eigene Wege, sammelst neue Erfahrungen und misst dich in fairen Wettkämpfen – auch wenn nicht immer für alle dieselben Regeln gelten.	
6	Showelemente im Sportunterricht – Kreativ, motivierend und wirkungsvoll	Joram Weber	Wie lassen sich einfache Showelemente, Akrobatik und tänzerische Bewegungen motivierend in den Sportunterricht integrieren? In diesem praxisorientierten Workshop erhalten Lehrpersonen konkrete Ideen und direkt umsetzbare Übungen, mit denen Klassen gemeinsam eindrucksvolle Choreografien und kleine Showperformances entwickeln können. Der Fokus liegt auf Teamarbeit, Kreativität und Erfolgserlebnissen – unabhängig von den Vorkenntnissen der Schülerinnen und Schüler.	Zyklus 3 & Sek 2
7	Bouldern - Spielformen für vertikale Vielfalt	Manuela Catillaz / Amruta Wyssmann	Sportklettern begeistert Menschen mit ganz unterschiedlichen Voraussetzungen und Fähigkeiten. Im Workshop zeigen wir einfach verständliche, spielerische Bewegungs- und Lernaufgaben im Bouldern, die sich flexibel an unterschiedliche Lernende anpassen lassen. Dabei steht nicht die eine «richtige» Lösung im Zentrum: Individuelle Wege, Kreativität und gegenseitige Unterstützung ermöglichen allen, Autonomie und Kompetenz zu erleben. Gemeinsam mit Para-Athletin Amruta Wyssmann richten wir den Blick darauf, wie Heterogenität beim Bouldern zur Chance wird. Der Workshop eignet sich für Einsteigende ebenso wie für erfahrene Lehrpersonen, die neue spielerische und inklusive Ideen für ihren Boulderunterricht suchen.	Zyklus 2 – S2
Darstellen und Tanzen				
8	Salsa im Unterricht strukturiert	Sabrina Jud	Salsa gehört zu den beliebtesten Paartänzen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Zur stimmungsvollen lateinamerikanischen Musik lassen sich nicht nur Rhythmusgefühl	Zyklus 3 & Sek 2

			und koordinative Fähigkeiten fördern. Durch die unterschiedlichen Aufgaben der Leader- und Follower-Rolle werden zudem das Zusammenspiel zu zweit, die körperliche Kommunikation und das gemeinsame Kreieren von Bewegungen geschult. Wie sich Salsa im Unterricht vermitteln und organisieren lässt, erfährt ihr in diesem Workshop. Wir erlernen die wichtigsten Grundschriffe zunächst einzeln, erarbeiten einige einfache Figuren und setzen uns mit den wichtigsten Prinzipien des Leading und Following zu zweit auseinander. Zum Abschluss tanzen wir eine einfache Rueda – Salsa in der Gruppe. Der Workshop richtet sich an Personen ohne oder mit wenig Erfahrung im Salsatanzen sowie an Wiedereinsteiger*innen.	
9	Das tanzende Klassenzimmer	Lucía Baumgartner	Dieser Workshop richtet sich an Lehrpersonen aller Stufen der Volksschule, die Tanz und Bewegung unkompliziert in ihren Schulalltag integrieren möchten – auch ohne Tanzerfahrung. Die Teilnehmenden lernen verschiedene kurze, alltagstaugliche Choreografien fürs Klassenzimmer kennen (inkl. einer Variante mit Stuhl) und probieren diese gleich selbst aus. So entstehen flexibel einsetzbare Bewegungs-Intermezzi, die sich spontan in den Unterricht einflechten lassen und dabei eigene Hemmungen gegenüber Tanz abbauen. Der Workshop schafft zudem einen Bezug zu Musik und Sport gemäss LP21. Bitte in bequemer (Sport)Kleidung und mit Turnschuhen erscheinen. Die passende Musik zum Workshop kann im Anschluss für CHF 10.– zugestellt werden.	Alle Stufen
10	Hip-Hop & Breaking – Tanzideen mit Groove	Pascale Altenburger / Philippe Dick	Streetdance im Unterricht – Einfach, zugänglich, wirkungsvoll • Einfache Moves, grosser Effekt: Die Schüler:innen lernen unkomplizierte Tanzschritte, die sofort Spass machen und für alle machbar sind. • Breaking-Elemente als Würze: Kleine, spektakuläre Bewegungen bringen Abwechslung und Ausdruckskraft. So erleben die Schüler:innen Hip-Hop und Breaking als kreatives Ausdrucksmittel, stärken ihr Selbstvertrauen und haben gemeinsam Spass.	Alle Stufen

Spiele				
11	Burner Games® – kleine Spiele mit grossem Spassfaktor	Muriel Sutter	Die Burner Games orientieren sich an der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen und verbinden Spass, Spannung, Bewegung und Team Spirit. Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer werden ebenso gefördert wie Sozialkompetenz, Selbstvertrauen und Freude am Bewegen. In diesem Kursmodul wird eine Auswahl brandaktueller Spielideen praktisch vermittelt und gemeinsam erlebt. Es braucht keine Vorkenntnisse – Lehrpersonen aller Stufen sind willkommen und finden problemlos Anschluss. Stufenspezifische Hinweise werden als Kommentar direkt vor Ort vermittelt. Neues Programm 2026!	Alle Stufen
12	Flagfootball	Tim Vogler	Im Flag Football, der kontaktfreien Version des American Football, steht die Taktik und das Spielverständnis im Vordergrund. Die technischen Grundlagen - das Fangen und Werfen des Balles, sowie das Laufen der Routen - können in stark vereinfachten oder sehr komplexen Trainingsformen geübt werden. Die Sportart bietet zudem viele Felder zur Förderung der Kommunikation und zum Umgang mit Sozialkompetenzen.	Zyklus 2 – S2
13	Mit Small Games spielend (Unihockey-) Spielen lernen	Christian Moesch	Unihockey gehört zu den beliebtesten Aktivitäten im Sportunterricht, wird dabei aber häufig als Endform (3:3) gespielt. In diesem Workshop wird aufgezeigt, wie durch Anpassungen von Aufgabenstellung, Spielfeldgrösse, Anzahl Spieler:innen und Regeln kleine Spielformen (Small Games) inszeniert werden können, welche eine höhere Intensität und damit mehr Lerngelegenheiten für die SuS ermöglichen. Das Hauptaugenmerk wird dabei auf taktische Aspekte gelegt, da bei diesen - im Vergleich zu technischen Kompetenzen - schneller Lernfortschritte möglich sind. Die Spielformen lassen sich problemlos auf andere Invasion Games wie Fussball, Basketball oder Handball übertragen.	Zyklus 2 & 3
14	3x3 Basketball	Camille Rolli	Schnell, urban und voller Energie : 3x3-Basketball bringt frischen Wind in den Sportunterricht! Die innovative Spielform begeistert durch Tempo, Kreativität und zahlreiche Ballkontakte – alle spielen mit, niemand steht still. Die Teilnehmenden entdecken praxisnahe und sofort einsetzbare Übungen, mit denen sie die Dynamik des 3x3 direkt in die Turnhalle bringen. Das Highlight: Schulklassen können an kantonalen	Zyklus 2 & 3

			Turnieren teilnehmen und sich für das nationale Finale der Mobiliar Basketball Games qualifizieren.	
15	Kampfspiele, Kämpfen und Raufen	Martin Pollheimer	Das unterrichten von Kämpfen und Raufen bietet die Chance, Kooperationsfähigkeiten zu stärken. Der Fokus auf die Kooperation ermöglicht das erfolgreiche unterrichten von diesen Inhalten. Wir erlernen einzelne Techniken, welche dann in Spielen und Kampfformen angewendet werden können. Zusätzliche Anregungen zur Strukturierung des Unterrichts können den Einstieg ins Thema erleichtern.	Zyklus 1 & 2
16	Beachvolleyball Der Kurs findet voraussichtlich im Home of Beach (Weyermannshaus) statt. Der Weg dorthin wird nicht organisiert. Mit Fahrrad oder Auto kommt man schnell dorthin, mit ÖV reicht die Zeit nicht.	Ruth Meyer	Entdecke Beachvolleyball als abwechslungsreiche und motivierende Sportart für den Unterricht! In diesem Workshop lernst du verschiedene attraktive Spielformen und Übungen kennen, die sich unkompliziert im Sand umsetzen lassen. Im Mittelpunkt stehen spielerische Zugänge, einfache Organisationsformen und viele praktische Ideen, mit denen Schüler:innen unabhängig von ihrem Spielniveau aktiv und mit Freude Beachvolleyball (Volleyball im Sand) spielen können.	Zyklus 2 – S2
Bewegen im Wasser				
17	Videoanalyse im Schwimmunterricht	Andrea Wirz	Wir analysieren die Schwimmlagen gezielt und schärfen unseren Blick für die Technik. Mit praxisnahen Übungen lernen wir, typische Fehler zu erkennen und gezielt zu korrigieren. Dabei verbesserst du auch deine eigenen Fertigkeiten.	Zyklus 2 – S2
18	SLRG WK Pool	Nora Linder	Der SLRG WK Pool dient zur Auffrischung der SLRG Brevets Basis und Plus Pool. Je nach Stufe wird der WK mit einem entsprechenden Leistungsnachweis abgeschlossen. Der Kurs dauert 2 ¼ Stunden und deckt somit die Zeit von zwei Workshops am BVSS Forum ab. Es werden Inhalte aus der SLRG-Grundausbildung im Bereich Prävention, Retten, Schwimmen, Tauchen und erste Hilfe repetiert. Leistungsnachweise WK Pool: https://www.slr.ch/de/kurse/wiederholungskurse/wk-pool Kosten: CHF 30.- (wird von der PHBern in Rechnung gestellt) Achtung: Teilnehmende können entweder den SLRG WK oder ein MF von J&S besuchen. Beides ist leider nicht möglich!	Alle Zyklen
Active School				

19	Active School	Marion Gasser / Fabienne Egger	Wie kann Bewegung nachhaltig im Schulalltag gefördert werden? Der Workshop vermittelt theoretische und praktische Einblicke in das Konzept Active School als ganzheitlichen Ansatz zur schulischen Bewegungsförderung. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, wie Bewegung in unterschiedlichen Schulsettings (bspw. vom Klassenzimmer über die grosse Pause bis hin zu Angeboten vor oder nach der Schule) gefördert werden kann. Praxisbeispiele aus bereits umsetzenden Schulen zeigen, wie solche Ansätze konkret gestaltet werden. Darüber hinaus wird thematisiert, wie sich Schulen über Praktiken und Prozesse auf organisationaler Ebene in Richtung Active School weiterentwickeln können. Ziel des Workshops ist es, den Teilnehmenden praxisnahe Impulse und Orientierung für die Entwicklung einer bewegungsfreundlichen Schule mitzugeben.	Alle Stufen
20	Exekutive Funktionen in Bewegungsspielen	Alexandra Stuber / Cornelia Sommer	Wenn es Lernenden schwerfällt, Reize zu unterdrücken oder Reaktionen zu hemmen; wenn sie sich mehrere Informationen kurzfristig nicht merken können und ihnen die Anpassung auf unerwartete Ereignisse schwerfällt sind häufig exekutive Funktionen im Spiel. Doch was sind diese exekutiven Funktionen genau und wie können Arbeitsgedächtnis, Inhibition und kognitive Flexibilität im Unterricht spielerisch gefördert werden? Im Workshop gehen wir auf die Teilbereiche ein und spielen gemeinsam verschiedene Bewegungsspiele zum Training der Selbstregulation für das Klassenzimmer.	Zyklus 1
21	Draussen lernen	Joel Krebs	In diesem Workshop laden wir dich ein, gruppendynamische Prozesse spielerisch zu erleben und zu reflektieren. Anhand kooperativer Outdoor-Spiele erfährst du, wie Schüler:innen ihre Teamfähigkeit, Kommunikation und Problemlösekompetenzen erweitern können. Gemeinsam erproben wir Spiele, die Kreativität, Vertrauen und Verantwortungsbewusstsein fördern – und nutzen dabei die Natur als inspirierenden Lern- und Erfahrungsraum. Als Teilnehmende schlüpfst du in unterschiedliche Rollen, erhältst praxisnahe Inputs und entwickelst Ideen, wie diese	alle Stufen

Methoden in den Unterricht integriert werden können.

Weitere Themen

22	Autismusspektrum und ADHS im Sportunterricht	Larissa Bernasconi	Reize in der Turnhalle überfordern häufig Schüler*innen mit ASS oder ADHS: Welche Anpassungen und Hilfen sind möglich? Der Sportunterricht ist oft von Lärm, vielen Farben, Bewegung, wechselnden Personen und vielfältigen Reizen geprägt. Für Schüler*innen im Autismusspektrum (ASS) oder mit ADHS können diese Eindrücke schnell zu einer Überforderung führen. Im Workshop lernen die Teilnehmenden anhand von Selbsterfahrungen und Praxisbeispielen, wie man den Schüler*innen Teilhabe erleichtern kann. Gemeinsam werden Herausforderungen aus dem Schulalltag diskutiert, Erfahrungen ausgetauscht sowie hilfreiche Hilfsmittel kennengelernt und ausprobiert. Im Fokus steht das Verständnis für die Besonderheiten und Bedürfnisse von Menschen im Autismusspektrum und mit ADHS. Darauf aufbauend werden praxisnahe Ansätze für den Sportunterricht erarbeitet und erprobt. Dabei wird auch das inklusionsdidaktische 6+1-Modell nach Tiemann (2013) einbezogen.	Zyklus 1 & 2 (Zyklus 3 auch möglich)
23	Körper, Bewegung und Sport-Gestaltung von Bewegungsaktivitäten für Menschen mit ASS	Judith Sägesser	In diesem Workshop steht die Bedeutung von Körper, Bewegung und Sport für Menschen mit ASS im Fokus. Betroffene Menschen berichten oft von einer sehr spezifischen Wahrnehmung des eigenen Körpers: <i>„Sich im Körper zu fühlen, ist die Basis, um sich als Person gewiss zu sein, man ist da und ist lebendig und klar ist es die Voraussetzung dafür, sich zielgerichtet bewegen zu können und damit auch handeln zu können, so wie man in tiefer Absicht es tun möchte. Ich habe als Autist oft große Probleme mit dem Körpergefühl (...), ich spüre meinen Körper so schlecht, dass ich die Hände nicht fühle, auch die Beine nicht, noch meinen Rumpf oder meinen Kopf. Die Hoffnung verliert man, sich bewegen zu können und sich als Mensch zu fühlen.“</i> (Bayer, 2015). Im Workshop wird die Bedeutung der Körperwahrnehmung als Grundlage für die	alle

			Alltagsbewältigung und für die Teilhabe an Bewegung, Spiel und Sport thematisiert. Betroffene Menschen nehmen die Umwelt anders wahr als neurotypische Menschen und verzweifeln oft an vorgegebenen Strukturen – unter anderem auch im Sportunterricht (Nass & Hammer, 2021). Es stellt sich die Frage, wie Bewegung, Spiel und Sport als Medien für die Teilhabe von Menschen mit ASS an der Gesellschaft genutzt werden können und welche Bewegungsaktivitäten sich eignen.	
Jugend und Sport				
24	J+S Modul Fortbildung Allround		Dieser Workshop ist obligatorisch für Teilnehmende, welche im Rahmen des Forums das Modul Fortbildung Kindersport absolvieren wollen. Es werden die theoretischen Grundlagen vermittelt und in der Praxis vertieft. Es müssen noch zwei weitere Workshops aus dem gesamten Angebot gewählt werden. Der Workshop wird bei wenigen Anmeldungen mit einem Workshop aus dem Zyklus 1 zusammengelegt.	Zyklus 1 & 2
25	J+S Modul Fortbildung Schulsport	Werner Gäggeler	Dieser Workshop ist obligatorisch für Teilnehmende, welche im Rahmen des Forums das Modul Fortbildung Schulsport absolvieren wollen. Es werden die theoretischen Grundlagen vermittelt und in der Praxis vertieft. Es müssen noch zwei weitere Workshops aus dem gesamten Angebot gewählt werden.	Zyklus 2 - S2
26	J+S-Einführungskurs Schulsport	Sabrina Hofer	Der Einführungskurs vergibt die J+S-Schulsportanerkennung, die zum Leiten von subventionierten J+S-Kursen in weit mehr als 40 Nicht-Sicherheitssportarten berechtigt. Deshalb sind nur Personen zugelassen, die über eine abgeschlossene pädagogische Ausbildung und über eine Lehrbefähigung im Sport (oder eine J+S-LeiterInnenanerkennung in einer anderen Sportart) verfügen. "Lehrbefähigung im Sport" bedeutet, dass das Fach "Bewegung und Sport" im Rahmen der (Hochschul-)Ausbildung besucht und abgeschlossen wurde. Bitte beachte, dass die Anmeldung zum Kurs erst dann als definitiv gilt, wenn die entsprechenden Nachweise (z.B. "Lehrdiplom" mit Sport) per E-Mail an sport.bsm@be.ch geschickt und bestätigt wurden. Die Anzahl Plätze für diesen Kurs ist	Zyklus 2- S2

			beschränkt (Priorität nach Eingang und Vollständigkeit der Nachweise). Nach der verpflichtenden Theorie- und Praxislektion muss zum Schluss noch ein dritter Workshop aus dem Angebot des Forums ausgewählt und besucht werden.	
--	--	--	--	--

HINWEISE:

- Zeitrahmen: 75'-WORKSHOPS

- Wer im Rahmen des Forums seine Weiterbildungspflicht bei J+S erfüllen will, muss sich für den entsprechenden Workshop (24–26) anmelden.
- Drei Workshops können besucht werden.