



Sport- Schule

Rapperswil-Jona

Unihockey

UNIHOCKEY ALS SCHULFACH

OBERSTUFE BOLLWIES

Schule & Sport vereint

Die Oberstufe Rapperswil-Jona führt für sportlich talentierte Jugendliche eine Sportklasse. In dieser werden Sekundar- und Realschülerinnen und -schüler gemeinsam unterrichtet.

Die Anzahl der Lektionen für die Sportlerinnen und Sportler wird so verringert, dass genügend Zeit für die Regeneration bleibt. Es werden keine Lektionen in den Promotionsfächern gestrichen, damit der Anschluss an ein Gymnasium weiter gewährleistet ist.

Die Schule bietet zudem Lernateliers in denen Hausaufgaben gelöst oder Stoff aus dem Unterricht repetiert und vertieft werden kann. Die Schule ist als Swiss Olympic Partner School zertifiziert.

Qualität im Training

Die täglichen Trainings leiten erfahrene Berufstrainer. Regelmässig ermitteln sie die Leistung und Entwicklung der Athleten. Nebst dem Training in der Halle werden zusätzlich Anatomie, Trainingslehre und die Grundlagen der Ernährung vermittelt.

Diese Inhalte sind für das Verständnis im Training, die langfristige Entwicklung und die Gesundheit wichtig. Die Schüler lernen so nicht nur besser Unihockey zu spielen, sondern erarbeiten sich vertiefte Kenntnisse und Fertigkeiten im Sport.

Mittag und Mentales

Am Mittag wird jeweils ein betreutes Essen angeboten, welches die nötige Energie für den sportlichen Alltag liefert. Die geistige Energie fördert ein externer Mentaltrainer. Er unterstützt die jungen Sportlerinnen in ihren Zielsetzungen und zeigt ihnen auch mentale Strategien auf.

Gute Aussichten

Die optimale Kombination von Schule und Sport ermöglicht sehr gute sportliche und berufliche Perspektiven. Im Unihockey schaffen die meisten Schüler an der Sportschule den Sprung in



ein Leistungs- oder sogar Auswahlteam.

Für die Zeit nach der Oberstufe erhalten die Schüler ebenfalls Unterstützung. In Absprache mit Lehrbetrieben und Schulen werden individuelle Lösungen für den Sport gesucht. Es soll weiterhin möglich sein das Trainingspensum nach eigenem Bedürfnis zu absolvieren.

Voraussetzungen

Die Aufnahme an die Sportschule ist beim Übertritt in die Oberstufe möglich. Zukünftige Sportschüler müssen die richtige Einstellung für den Schulbetrieb haben und die sportlichen Kriterien erfüllen. Der Sporttest beinhaltet einen Leistungstest und die Spielbeurteilung.

Wichtig ist die frühzeitige Anmeldung, damit genügend Zeit für die Abklärung bleibt. Interessierte Unihockey-Talente dürfen jederzeit in einem Training vorbeischaun und mitmachen.

Der Jahresbeitrag für die Sportschule ist 1500 Franken. Zusätzlich gibt es Auslagen für ein Lager und ein Turnier.

Weitere Informationen

Interessierte sind herzlich eingeladen zum Anlass der Unihockey Sportschule:

Donnerstag 26. Oktober 2017
19:30 Uhr im Schulhaus Bollwies

Dann präsentieren die Verantwortlichen das Auswahlverfahren und geben einen Einblick in die Sportschule.

KONTAKT FÜR INTERESSIERTE

Clemens Strub
Leiter Sportschule

E-Mail: strub.clemens@gmail.com

Mobile: 079 794 48 79