



Weiterbildungskurse 2025/26

Weiterbildungskurse Sport und Bewegung
für Lehrpersonen aller Schulstufen,
Leitende im freiwilligen Schulsport und
Betreuungspersonen





**Liebe Sport unterrichtende Lehrperson
Liebe Betreuungsperson
Liebe Kursleitung im freiwilligen Schulsport**

Mit der vorliegenden Broschüre präsentieren wir dir unsere Weiterbildungsangebote des Schuljahres 2025/26 und weitere aktuelle Hilfsinstrumente für Sport und Bewegung in der Schule.

Ob im obligatorischen Sportunterricht, im freiwilligen Schulsport oder während der Betreuung: Die Schule bietet Kindern und Jugendlichen Bewegungsmöglichkeiten, die sie in ihrer Freizeit oft nicht haben oder nicht nutzen. Damit du mit ihnen möglichst vielfältige und motivierende Inhalte umsetzen kannst, bieten wir ein attraktives Kursangebot, das deinen «Rucksack» an Ideen vergrössern und die Sicherheit beim Unterrichten erhöhen soll. Denn als Lehr- oder Betreuungsperson bzw. Kursleitung im freiwilligen Schulsport bist du zentral für Bewegungsvielfalt und -qualität in der Schule!

Alle unsere Kurse

- bieten fixfertige, stufengerechte Inhalte, die 1:1 durchgeführt werden können.
- werden von Expert*innen mit Erfahrung im Schulsport geleitet.
- zeichnen sich durch motivierende und spannende Inhalte aus.
- bieten Inhalte mit einer hohen Bewegungsintensität für die Schüler*innen.

Für den Sportunterricht haben wir ein Kompetenzraster als Hilfsinstrument entwickelt, in dem für jedes Schuljahr vier anzustrebende Kompetenzen definiert sind. Mit der Kompetenzbox können die beschriebenen Kompetenzen am besten erarbeitet und überprüft werden. Alle festgelegten Kompetenzen finden sich im Lehrplan 21 wieder – somit kann ein Grossteil der Vorgaben des Lehrplans 21 im Bereich Bewegung und Sport einfach umgesetzt werden.

Kurse, die einen Bereich aus der Kompetenzbox thematisieren, sind mit dem Logo **Bewegungskultur** gekennzeichnet. Hinweis: Als Orientierungshilfe sind bei allen Kursbeschreibungen beispielhaft Kompetenzen aus dem Lehrplan 21 aufgeführt, die mit den Kursinhalten abgedeckt werden.



Wir freuen uns, dich in unseren Kursen zu begrüßen und danken dir für dein Engagement im Schulsport.

Kompetenzzentrum Sportunterricht
Sportamt der Stadt Zürich

Impressum

Stadt Zürich
Sportamt
Kompetenzzentrum Sportunterricht KOS
Eggbühlstrasse 23
Verwaltungszentrum Eggbühl
8050 Zürich

Ausgabe August 2025
Erscheint einmal jährlich

Auflage
550 Exemplare

Druckerei
Schellenberg Druck AG
100 g/m2 Xerox Colotech+ weiss FSC Naturpapier

Inhaltsverzeichnis

Kursübersicht	4–5
Kursdetails	6–13
Weitere Angebote	14–15
Hilfsinstrumente	16–18
Kursanmeldung	19

Kursübersicht

Für Sport unterrichtende Lehrpersonen		
Sport für Personen ohne Lehrdiplom	Fr, 17.10.2025	15.00–18.00 Uhr
Sport für Personen ohne Lehrdiplom	Mi, 12.11.2025	14.30–17.30 Uhr
Sportunterricht vereinfacht (Kiga)	Mi, 19.11.2025	18.30–20.30 Uhr
Sportunterricht vereinfacht (UST)	Mo, 02.02.2026	18.30–20.30 Uhr
Sportunterricht vereinfacht (MST)	Di, 10.03.2026	18.30–20.30 Uhr
Für alle Anspruchsgruppen		
Mit der Klasse ins Sportzentrum Josef	Mi, 05.11.2025	14.00–16.00 Uhr
Workshop «Mix up the dance» für Einsteiger*innen (Kurs besteht aus drei Terminen)	Di, 11.11.2025 Di, 18.11.2025 Di, 25.11.2025	18.30–20.30 Uhr 18.30–20.30 Uhr 18.30–20.30 Uhr
Handball	Mi, 26.11.2025	14.00–16.00 Uhr
Mit der Klasse ins Sportzentrum Josef	Mi, 14.01.2026	14.00–16.00 Uhr
3x3 Basketball	Mi, 18.03.2026	18.30–20.30 Uhr
Orientierungslauf kennenlernen	Mi, 20.05.2026	14.00–16.30 Uhr
Mit der Klasse ins Sportzentrum Josef	Do, 21.05.2026	09.00–11.00 Uhr
Mit der Klasse in den Bikepark	Mi, 27.05.2026	15.00–17.30 Uhr
Für Betreuungspersonen		
Modul 1 (Kindergarten bis Mittelstufe)	Mi, 17.09.2025	19.00–21.00 Uhr
Modul 1 (Kindergarten bis Mittelstufe)	Do, 30.10.2025	19.00–21.00 Uhr
Modul 1 (Mittelstufe und Oberstufe)	Mi, 19.11.2025	19.00–21.00 Uhr
Modul 1 (Kindergarten bis Mittelstufe)	Do, 22.01.2026	19.00–21.00 Uhr
Modul 1 (Kindergarten bis Mittelstufe)	Do, 05.03.2026	19.00–21.00 Uhr
Modul 1 (Kindergarten bis Mittelstufe)	Di, 24.03.2026	19.00–21.00 Uhr
Modul 1 (Kindergarten bis Mittelstufe)	Mo, 18.05.2026	19.00–21.00 Uhr
Modul 1 (Kindergarten bis Mittelstufe)	Mi, 20.05.2026	19.00–21.00 Uhr
Modul 1 (alle Stufen)	Mi, 10.06.2026	19.00–21.00 Uhr
Modul 2 (Kindergarten bis Mittelstufe)	Mi, 01.10.2025	19.00–21.00 Uhr
Modul 2 (Kindergarten bis Mittelstufe)	Do, 13.11.2025	19.00–21.00 Uhr
Modul 2 (Mittelstufe und Oberstufe)	Mi, 03.12.2025	19.00–21.00 Uhr
Modul 2 (Kindergarten bis Mittelstufe)	Do, 05.02.2026	19.00–21.00 Uhr
Modul 2 (Kindergarten bis Mittelstufe)	Do, 19.03.2026	19.00–21.00 Uhr
Modul 2 (Kindergarten bis Mittelstufe)	Di, 07.04.2026	19.00–21.00 Uhr
Modul 2 (Kindergarten bis Mittelstufe)	Mo, 01.06.2026	19.00–21.00 Uhr
Modul 2 (Kindergarten bis Mittelstufe)	Mi, 03.06.2026	19.00–21.00 Uhr
Modul 2 (alle Stufen)	Mi, 24.06.2026	19.00–21.00 Uhr
Modul 3 – Bewegungslandschaften	Sa, 07.03.2026	09.00–12.00 Uhr
Modul 3 – den Betreuungsalltag bewegt gestalten	Sa, 11.04.2026	09.00–12.00 Uhr
Modul 3 – Spiel	Sa, 13.06.2026	09.00–12.00 Uhr

Sport für Personen ohne Lehrdiplom



Sicherheitsaspekte und Grundlagen für den Sportunterricht	
Daten	Freitag, 17.10.2025, 15.00–18.00 Uhr Mittwoch, 12.11.2025, 14.30–17.30 Uhr
Zielgruppe	Lehrpersonen ohne Lehrdiplom im Fach Sport aller Schulstufen
Inhalte	Wie führe ich eine Klasse im Sportunterricht? Was gibt es in puncto Sicherheit zu beachten? Und wie unterstützt die Kompetenzbox bei der Erreichung der im Lehrplan 21 definierten Kompetenzen? Das sind nur einige der Fragen, auf die wir in dieser Weiterbildung für Personen ohne Lehrdiplom eingehen. Zahlreiche Praxisbeispiele inklusive!
Bemerkungen	In diesem Kurs erhalten städtische Lehrpersonen, die noch keine Kompetenzbox besitzen, kostenlos eine Box.
Kosten	Der Kurs ist kostenlos. Bitte Zusatzinformationen auf Seite 19 beachten.

Sportunterricht vereinfacht (Kiga)



Tipps und Tricks für einen vielfältigen Sportunterricht	
Datum	Mittwoch, 19.11.2025, 18.30–20.30 Uhr
Zielgruppe	Lehrpersonen der Kindergartenstufe
Inhalte	Im Kindergarten können die Kinder ihren Bewegungsdrang zum ersten Mal im Klassenverband ausleben. In der Sporthalle sind die Möglichkeiten dafür vielfältig, ebenso aber auch die Herausforderungen und Stolpersteine. Schliesslich sollen die Kinder die im Lehrplan 21 definierten Kompetenzen erlangen und zusätzlich möglichst viel Spass an Bewegung und Sport haben. In diesem Kurs stellen wir Hilfsmittel vor und geben Tipps, die dir helfen, diese Herausforderungen möglichst einfach zu meistern.
Bemerkungen	In diesem Kurs erhalten städtische Lehrpersonen, die noch keine Kompetenzbox besitzen, kostenlos eine Box.
Kosten	Für Lehrpersonen der Volksschule der Stadt Zürich ist der Kurs kostenlos. Für alle anderen wird ein Betrag von Fr. 90.– erhoben. Bitte Zusatzinformationen auf Seite 19 beachten.

Sportunterricht vereinfacht (UST)



Tipps und Tricks für einen vielfältigen Sportunterricht	
Datum	Montag, 02.02.2026, 18.30–20.30 Uhr
Zielgruppe	Lehrpersonen der Unterstufe
Inhalte	Sportunterricht soll Spass machen – aber nicht nur das: Für jeden Zyklus sollen auch die im Lehrplan 21 definierten Kompetenzen erarbeitet werden. Am besten gelingt dies mit motivierenden, vielfältigen Inhalten. Wir stellen in diesem Kurs Hilfsmittel vor und geben Tipps für einen vielfältigen Sportunterricht. Gleichzeitig zeigen wir, wie die geforderten Minimalkompetenzen am besten erarbeitet werden können.
Bemerkungen	In diesem Kurs erhalten städtische Lehrpersonen, die noch keine Kompetenzbox besitzen, kostenlos eine Box.
Kosten	Für Lehrpersonen der Volksschule der Stadt Zürich ist der Kurs kostenlos. Für alle anderen wird ein Betrag von Fr. 90.– erhoben. Bitte Zusatzinformationen auf Seite 19 beachten.

Sportunterricht vereinfacht (MST)



Tipps und Tricks für einen vielfältigen Sportunterricht	
Datum	Dienstag, 10.03.2026, 18.30–20.30 Uhr
Zielgruppe	Lehrpersonen der Mittelstufe
Inhalte	Sportunterricht soll Spass machen – aber nicht nur das: Für jeden Zyklus sollen auch die im Lehrplan 21 definierten Kompetenzen erarbeitet werden. Am besten gelingt dies mit motivierenden, vielfältigen Inhalten. Wir stellen in diesem Kurs Hilfsmittel vor und geben Tipps für einen vielfältigen Sportunterricht. Gleichzeitig zeigen wir, wie die geforderten Minimalkompetenzen am besten erarbeitet werden können.
Bemerkungen	In diesem Kurs erhalten städtische Lehrpersonen, die noch keine Kompetenzbox besitzen, kostenlos eine Box.
Kosten	Für Lehrpersonen der Volksschule der Stadt Zürich ist der Kurs kostenlos. Für alle anderen wird ein Betrag von Fr. 90.– erhoben. Bitte Zusatzinformationen auf Seite 19 beachten.

Mit der Klasse ins Sportzentrum Josef



Trendsportarten in einer umgebauten Industriehalle ausprobieren	
Daten	Mittwoch, 05.11.2025, 14.00–16.00 Uhr Mittwoch, 14.01.2026, 14.00–16.00 Uhr Donnerstag, 21.05.2026, 09.00–11.00 Uhr
Zielgruppe	Lehr- und Betreuungspersonen ab der Mittelstufe
Inhalte	Das Sportzentrum Josef bietet auf 1800 m ² Fläche eine Infrastruktur mit diversen Highlights wie z. B. Ninjaparcours, «Catch» und virtuellen oder klassischen Spielwelten. Der Besuch dieses Kurses befähigt zur eigenständigen Nutzung des Sportzentrums mit der Schulklasse. Neben inhaltlichen Empfehlungen und möglichen Organisationsformen werden im Kurs auch organisatorische Abläufe erklärt. Und natürlich können die Teilnehmenden alles ausprobieren.
Lehrplan 21	Die Schüler*innen... ... können auf schwierigen, anspruchsvollen Geräten balancieren. ... können eine Folge von Hindernissen ökonomisch überwinden. ... können das Überwinden von Hindernissen variabel gestalten. ... können in Wagnissituationen verantwortungsbewusst handeln. → Link ... können im Spiel ein Ziel treffen. ... können trotz gegnerischer Beeinflussung ein Ziel treffen. ... können Spielsituationen analysieren und Lösungen finden. → Link
Kosten	Für Lehr- und Betreuungspersonen der Volksschule der Stadt Zürich ist der Kurs kostenlos. Für alle anderen wird ein Betrag von Fr. 90.– erhoben. Bitte Zusatzinformationen auf Seite 19 beachten.

Workshop «Mix up the dance» für Einsteiger*innen



Intensivkurs zum Tanzlehrmittel «dance360-school»	
Daten	Der Kurs umfasst drei Abende Dienstag, 11./18./25.11.2025, 18.30–20.30 Uhr
Zielgruppe	Lehrpersonen, Betreuungspersonen und Leitende von freiwilligen Schulsportangeboten ab der Mittelstufe
Inhalte	Ein Workshop für alle, die Lust auf Musik, Bewegung, Schwitzen und Spass haben. Der Intensivkurs liefert zahlreiche Ideen, wie die Ausdruckskultur in den Schulsport einfließen und alle Beteiligten begeistern kann. Zudem erhalten Lehrpersonen, die mit einem Klassenteam am «Züri Dance Award» mitmachen möchten, Inputs für den grossen Auftritt.
Lehrplan 21	Die Schüler*innen... ... können sich zu akzentuierter Musik im Rhythmus bewegen. ... können verschiedene Taktarten und Musikstile rhythmisch interpretieren. ... können tanzspezifische Bewegungsmuster zu Bewegungsfolgen verbinden und tanzen. ... können sich Tanzchoreographien einprägen und präsentieren. → Link ... können Bewegungen verbinden und ausdrucksvoll gestalten. → Link
Kosten	Für Lehr- und Betreuungspersonen sowie Leitende von freiwilligen Schulsportangeboten der Volksschule der Stadt Zürich ist der Kurs kostenlos. Für alle anderen wird ein Betrag von Fr. 220.– erhoben. Bitte Zusatzinformationen auf Seite 19 beachten.

Handball



Eine Sportart wie gemacht für den Sportunterricht	
Daten	Mittwoch, 26.11.2025, 14.00–16.00 Uhr
Zielgruppe	Lehrpersonen, Betreuungspersonen und Leitende von freiwilligen Schulsportangeboten der Primarstufe
Inhalte	Handball ist die ideale Teamsportart, um in der Primarstufe Zusammenspiel, Körperkontakt und Spass an der Bewegung zu erlernen. Richtig vermittelt, stellen sich sehr schnell Fortschritte und Erfolgserlebnisse ein. So können die Schüler*innen leicht für diese actiongeladene Sportart begeistert werden. Im Kurs werden verschiedene Übungen und attraktive Spielformen zu einer Musterlektion zusammengestellt.
Lehrplan 21	Die Schüler*innen... ... können im Laufen einen Ball oder ein anderes Spielobjekt annehmen und wegspielen (mit Hand, Fuss, Schläger, Stock). ... können in Spielsituationen (z. B. Schnappball, Schnurball) in kleinen Gruppen den Ball oder das Spielobjekt im Spiel halten (z. B. zuspülen und annehmen). ... können aus dem Lauf ein Ziel treffen. ... können im Spiel ein Ziel treffen. ... können sich anbieten und Mitspielende sinnvoll anspielen (z. B. Schnappball). ... können den Weg des Balls oder des Spielobjekts und den freien Raum erkennen (z. B. freilaufen, anbieten, in den freien Raum spielen). ... können sich in der Abwehr richtig positionieren (z. B. Personendeckung) und den freien Raum verteidigen. → Link ... können sich während des Spiels in unterschiedliche Rollen versetzen und entsprechend handeln (z. B. Wechsel zwischen Ballbesitz und Balleroberung). → Link
Kosten	Für Lehr- und Betreuungspersonen sowie Leitende von freiwilligen Schulsportangeboten der Volksschule der Stadt Zürich ist der Kurs kostenlos. Für alle anderen wird ein Betrag von Fr. 90.– erhoben. Bitte Zusatzinformationen auf Seite 19 beachten.

3x3 Basketball



Intensiv, schnell und ursprünglich	
Datum	Mittwoch, 18.03.2026, 18.30–20.30 Uhr
Zielgruppe	Lehrpersonen, Betreuungspersonen und Leitende von freiwilligen Schulsportangeboten ab der Mittelstufe
Inhalte	3x3 Basketball ist auf den Freiplätzen dieser Welt längst zuhause – seit 2021 ist es auch olympisch. Das Spiel ist kürzer, intensiver und deutlich schneller als das klassische 5 vs. 5 Basketball – und gerade das macht es für den Sportunterricht so spannend. In diesem Kurs steht die besondere Spielweise von 3x3 im Fokus und wie sie gezielt im Unterricht eingesetzt werden kann. Zudem werfen wir einen Blick auf technische Entwicklungen und aktuelle Trends, die auch das 5 vs. 5 Spiel in den letzten Jahren stark geprägt haben.
Lehrplan 21	Die Schüler*innen... ... können in Sportspielen den Ball oder das Spielobjekt situationsgerecht annehmen und abspielen. ... können den Ball oder das Spielobjekt in Sportspielen kontrolliert führen. ... können den Ball oder das Spielobjekt dribbeln und dabei Täuschungen einsetzen. ... können trotz gegnerischer Beeinflussung ein Ziel treffen. ... können den Weg des Balls oder des Spielobjekts und den freien Raum erkennen (z. B. freilaufen, anbieten, in den freien Raum spielen). ... können sich in der Abwehr richtig positionieren (z. B. Personendeckung) und den freien Raum verteidigen. → Link
Kosten	Für Lehr- und Betreuungspersonen sowie Leitende von freiwilligen Schulsportangeboten der Volksschule der Stadt Zürich ist der Kurs kostenlos. Für alle anderen wird ein Betrag von Fr. 90.– erhoben. Bitte Zusatzinformationen auf Seite 19 beachten.

Orientierungslauf kennenlernen



OL auf dem Schulgelände - so klappt's	
Datum	Mittwoch, 20.05.2026, 14.00–16.30 Uhr
Zielgruppe	Lehrpersonen, Betreuungspersonen und Leitende von freiwilligen Schulsportangeboten ab der Mittelstufe
Inhalte	Sich draussen auf dem Schulhausareal orientieren können und sich zielgerichtet von einem Punkt im Gelände mit Hilfe einer Karte zu einem anderen Punkt bewegen zu können, umschreibt den Kern des Orientierungslaufs. Egal, ob auf dem Schulhausareal oder im Wald: Die Technik des Orientierens von der Planung hin zur Umsetzung bleibt immer gleich. Neben dem schnellen Rennen sind der Kopf und die Kartenlesefähigkeit genauso wichtig. Im Kurs lernst du verschiedene spielerische OL-Formen kennen, im Team, als Staffel oder auch alleine. Der Kurs ist zudem die perfekte Vorbereitung für eine Teilnahme mit der Klasse am sCOOL-Cup oder dem Zürifuchs.
Lehrplan 21	Die Schüler*innen... ... können mithilfe von Karten und Orientierungsmitteln den eigenen Standort bestimmen sowie Orte und Objekte im Realraum auffinden. → Link ... können räumliche Orientierungspunkte verorten und für die eigene Orientierung im Raum anwenden (z. B. Himmelsrichtungen, markante Bauten, Anlagen in der Umgebung). → Link ... können sich mithilfe unterschiedlicher Orientierungsmittel im Raum orientieren (z. B. Ortsplan, OL-Karten). → Link ... können sich beim Laufen auf dem Schulgelände mit einem Plan orientieren. ... können im Gelände oder im Wald eine Route mit einer Karte ablaufen. ... können erklären, worauf sie beim Orientieren mit der Karte achten und wenden dies im Orientierungslauf an. → Link
Kosten	Für Lehr- und Betreuungspersonen sowie Leitende von freiwilligen Schulsportangeboten der Volksschule der Stadt Zürich ist der Kurs kostenlos. Für alle anderen wird ein Betrag von Fr. 90.– erhoben. Bitte Zusatzinformationen auf Seite 19 beachten.

Mit der Klasse in den Bikepark



Tipps und Tricks für die Nutzung des Bikeparks Allmend aus erster Hand	
Datum	Mittwoch, 27.05.2026, 15.00–17.30 Uhr
Zielgruppe	Lehrpersonen, Betreuungspersonen und Leitende von freiwilligen Schulsportangeboten ab der Mittelstufe
Inhalte	Ziel dieses Kurses ist, dass Sport unterrichtende Lehrpersonen und bikeaffines Betreuungspersonal den Bikepark mit ihrer Schulklasse respektive Gruppe selbstständig nutzen können. Bikes und Protpektoren stehen in der Saalsporthalle zur Verfügung. Von der Anmeldung über den Bezug des Materials bis zur Fahrtechnikschiulung und spezifischen Inhalten für Lektionen, lernst du in diesem Kurs alle nötigen Grundlagen kennen.
Lehrplan 21	Die Schüler*innen... ... können auf Rollgeräten Hindernisse umfahren und sicher bremsen. ... können sich auf einem Rollgerät situationsangepasst fortbewegen. ... können vorgegebene Sicherheitsregeln einhalten. ... können ihr Leistungsvermögen realistisch einschätzen und kennen die Bedeutung der Schutzausrüstung. ... können Gefahrensituationen beurteilen und angepasst handeln. → Link
Kosten	Für Lehr- und Betreuungspersonen sowie Leitende von freiwilligen Schulsportangeboten der Volksschule der Stadt Zürich ist der Kurs kostenlos. Für alle anderen wird ein Betrag von Fr. 90.– erhoben. Bitte Zusatzinformationen auf Seite 19 beachten.



Module 1 und 2



Nutzung von Sporthallen durch die Betreuung: Sicherheit und Qualifizierung	
Daten Modul 1	Mittwoch, 17.09.2025, 19.00–21.00 Uhr (Kindergarten bis Mittelstufe) Donnerstag, 30.10.2025, 19.00–21.00 Uhr (Kindergarten bis Mittelstufe) Mittwoch, 19.11.2025, 19.00–21.00 Uhr (Mittelstufe und Oberstufe) Donnerstag, 22.01.2026, 19.00–21.00 Uhr (Kindergarten bis Mittelstufe) Donnerstag, 05.03.2026, 19.00–21.00 Uhr (Kindergarten bis Mittelstufe) Dienstag, 24.03.2026, 19.00–21.00 Uhr (Kindergarten bis Mittelstufe) Montag, 18.05.2026, 19.00–21.00 Uhr (Kindergarten bis Mittelstufe) Mittwoch, 20.05.2026, 19.00–21.00 Uhr (Kindergarten bis Mittelstufe) Mittwoch, 10.06.2026, 19.00–21.00 Uhr (alle Stufen)
Daten Modul 2	Mittwoch, 01.10.2025, 19.00–21.00 Uhr (Kindergarten bis Mittelstufe) Donnerstag, 13.11.2025, 19.00–21.00 Uhr (Kindergarten bis Mittelstufe) Mittwoch, 03.12.2025, 19.00–21.00 Uhr (Mittelstufe und Oberstufe) Donnerstag, 05.02.2026, 19.00–21.00 Uhr (Kindergarten bis Mittelstufe) Donnerstag, 19.03.2026, 19.00–21.00 Uhr (Kindergarten bis Mittelstufe) Dienstag, 07.04.2026, 19.00–21.00 Uhr (Kindergarten bis Mittelstufe) Montag, 01.06.2026, 19.00–21.00 Uhr (Kindergarten bis Mittelstufe) Mittwoch, 03.06.2026, 19.00–21.00 Uhr (Kindergarten bis Mittelstufe) Mittwoch, 24.06.2026, 19.00–21.00 Uhr (alle Stufen)
Zielgruppe	Betreuungspersonen der entsprechenden Stufe
Inhalte	Du lernst, stufengerechte und bewegungsintensive Sportangebote mit Spielen und Bewegungsposten durchzuführen und erlebst verschiedene Formen der Teambildung sowie effiziente Organisationsformen. Weiter lernst du sicherheitsrelevante Aspekte beim Spielen und im Umgang mit Grossgeräten kennen und besprichst, wie mit Notfallsituationen umgegangen werden soll. Zudem erfährst du, welche Hilfsmittel und Ressourcen dir für zusätzliche Informationen und Ideen zur Verfügung stehen.
Bemerkungen	Da die Kursinhalte aufeinander aufbauen, müssen die Module 1 und 2 in der entsprechenden Reihenfolge absolviert werden. Obligatorisch für Betreuungspersonen, welche die Sporthalle mit Kindern und Jugendlichen nutzen möchten und über keine entsprechende Ausbildung verfügen. Zwischen den Modulen 1 und 2 muss ein E-Learning für die theoretischen Inhalte absolviert werden. Das E-Learning ist Voraussetzung für die Teilnahme am Modul 2.
Kosten	Für Betreuungspersonen der Volksschule der Stadt Zürich sind die Kurse kostenlos. Für alle anderen wird ein Betrag von Fr. 90.- pro Modul erhoben. Bitte Zusatzinformationen auf Seite 19 beachten.

Modul 3 – Bewegungsland- schaften



Modul 3 – Den Betreuungsalltag bewegt gestalten



Modul 3 – Spiel



Herausfordernde Bewegungslandschaften mit Grossgeräten	
Datum	Samstag, 07.03.2026, 09.00–12.00 Uhr
Zielgruppe	Betreuungspersonen
Inhalte	Du lernst verschiedene Bewegungsposten mit Grossgeräten kennen, die nach Belieben kombiniert werden können und so eine Vielfalt an Bewegungslandschaften für alle Niveaus ermöglichen. Vom Einstimmen über den Aufbau der Posten bis zum ausgiebigen Ausprobieren erfährst du alles, um in der Sporthalle herausfordernde Bewegungslandschaften anbieten zu können.
Kosten	Für Betreuungspersonen der Volksschule der Stadt Zürich ist der Kurs kostenlos. Für alle anderen wird ein Betrag von Fr. 90.- erhoben. Bitte Zusatzinformationen auf Seite 19 beachten.

Einfache Bewegungsideen für drinnen und draussen	
Datum	Samstag, 11.04.2026, 09.00–12.00 Uhr
Zielgruppe	Betreuungspersonen der Kindergarten- und Unterstufe
Inhalte	Nutze Bewegung und Entspannung zur Rhythmisierung des Betreuungsalltags! Die Teilnehmenden des Kurses bekommen praxiserprobte Ideen für Bewegungsspiele, Entspannungspausen, Geschicklichkeitsparcours etc. für drinnen und draussen. Zudem werden auch einfache Ideen vermittelt, wie Hausaufgaben oder Übergangszeiten bewegt gestaltet werden können.
Bemerkungen	Der Fokus des Kurses liegt auf Bewegungsideen in- und ausserhalb der Betreuungs-räumlichkeiten. Der Kurs findet deshalb nicht in einer Sporthalle, sondern in einem Hort statt. Geleitet wird die Weiterbildung von Fachpersonen der Angebote «Purzelbaum – bewegter Kindergarten» und «Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen».
Kosten	Für Betreuungspersonen der Volksschule der Stadt Zürich ist der Kurs kostenlos. Für alle anderen wird ein Betrag von Fr. 90.- erhoben. Bitte Zusatzinformationen auf Seite 19 beachten.

Die Spielfreude wecken und fördern	
Datum	Samstag, 13.06.2026, 09.00–12.00 Uhr
Zielgruppe	Betreuungspersonen
Inhalte	Bei Spielen sind die Schüler*innen mit vollem Einsatz und Begeisterung dabei. Es lohnt sich jedoch, auch bei den Spielen eine gewisse Abwechslung zu bieten. In diesem Kurs werden daher in Ergänzung zu den in den Modulen 1 und 2 gezeigten Inhalten weitere bewährte und beliebte Spielformen vermittelt, sodass du in der Sporthalle auf einen grossen Rucksack an verschiedenen Spielen zurückgreifen kannst.
Kosten	Für Betreuungspersonen der Volksschule der Stadt Zürich ist der Kurs kostenlos. Für alle anderen wird ein Betrag von Fr. 90.- erhoben. Bitte Zusatzinformationen auf Seite 19 beachten.

Weitere Angebote

Für Sport unterrichtende Lehrpersonen

Der Schweizerische Verband für Sport in der Schule (SVSS) bietet eine breite Palette von Praxiskursen für Lehrpersonen im Sportunterricht an.

Jahresprogramm und Anmeldung auf
svss.ch → Weiterbildung



Vom 24. bis 26.10.2025 findet in Magglingen der Schulkongress «Bewegung und Sport» mit zahlreichen Praxis-Workshops statt.

Lehrpersonen der Volksschule der Stadt Zürich erhalten eine Ermässigung von Fr. 150.- auf die Kurskosten.

Weitere Informationen auf
www.sportkongress.ch

Die Zürcher Arbeitsgemeinschaft für Weiterbildung der Lehrpersonen (ZAL) hat für alle Lehrpersonen der Zürcher Volksschulen Weiterbildungen im Bereich Sport im Angebot.

Jahresprogramm und Anmeldung auf
zal.ch/angebote/kurse → Bewegung und Sport



Für Betreuungspersonen

J+S-Kindersport für Betreuungspersonal

J+S-Grundausbildung für Personen, die im Rahmen der schulergänzenden Betreuung Sportkurse für Kinder von 5 bis 10 Jahren anbieten und leiten möchten.

Weitere Informationen auf
sport.zh.ch → Sport an der Schule → Sport in der Tagesstruktur



Bewegungskultur

Während elf Jahren Volksschule kann das Bewegungsverhalten positiv geprägt werden: Durch qualitativ guten Sportunterricht soll jedes Kind eine individuelle Bewegungskultur aufbauen, das heisst vielfältige Bewegungserfahrungen machen und darauf aufbauend nachhaltige sportliche Fähigkeiten und Interessen entwickeln.

Das Bewegungskultur-Modell setzt sich aus den vier ineinander übergreifenden Bereichen Sport, Spiel, Gesundheit und Ausdruck zusammen. Ein abwechslungsreicher Sportunterricht ist in der Praxis immer eine Schnittmenge dieser vier Bereiche. In den Kursen erhalten die Teilnehmenden Tipps, wie der Sportunterricht mit der eigenen Klasse zielgerichtet nach der Bewegungskultur-Philosophie gestaltet werden kann.



Kompetenzraster

Pro Quartal und Schuljahr erwerben Kinder und Jugendliche im Rahmen des obligatorischen Sportunterrichts eine Minimalkompetenz. Diese angestrebte Kompetenz, die einen Baustein auf dem Weg zu einer individuellen Bewegungskultur darstellt, wird von der Sport unterrichtenden Lehrperson mittels einer vorgegebenen Standortbestimmung überprüft.

Zeigt sich dabei bei einer Klasse Handlungsbedarf, wird die Kompetenz mit einem entsprechenden Praxisbeispiel gefördert.

sportamt.ch/kompetenzraster

Sportkultur	Leichtathletik und Geräteturnen
Spielkultur	Teamsportarten und kleine Spiele
Gesundheitskultur	Kondition und Koordination
Ausdruckskultur	Tanzen und Darstellen

Praxispool

Der Online-Praxispool des Sportamts besteht einerseits aus den Standortbestimmungen und Praxisbeispielen des Kompetenzrasters und andererseits aus einer Vielzahl von zusätzlichen, erprobten und beliebten Inhalten für qualitativ guten Sportunterricht. Auch Inhalte für den Bereich Betreuung, für die Vorbereitung von Sporttagen oder zu aktuellen Trends aus der Welt des Schulsports können per Mausklick jederzeit abgerufen werden.

sportamt.ch/praxispool

Praxispool

www.sportamt.ch/praxispool

Suche nach Stichworten: Bereich: Level:

Thema/Sportart: Praxisbeispiel/Standortbestimmung:

Tipps: Ein * vor oder nach dem Suchbegriff hilft nach Wörtern zu suchen, die im Text zusammenstehen. Beispielsweise liefert ein Suchbegriff wie west* auch Treffer wie Weststrasse.

Suchergebnis: **2 Treffer**

Sortieren nach

Titel	Bereich	Level
Rollen L2 Praxisbeispiel: Drehen und Rollen rückwärts	Sport	Level 2
Rotation L2 Standortbestimmung: Vielseitige Rotationen rückwärts ausführen können	Sport	Level 2

Kompetenzbox

Die Kompetenzbox hilft, die Kompetenzorientierung im Sportunterricht in ausgewählten Bereichen einfach umzusetzen. Sie bündelt alle Inhalte zur Umsetzung der Minimalkompetenzen in attraktiver und praktischer Leporello-Form, illustriert mit professionellen Bildern.

Die Kompetenzbox beinhaltet die Leporellos der Sport-, Spiel-, Gesundheits- und Ausdruckskultur sowie vielseitiges Zusatzmaterial und Ideensammlungen.

In folgenden Kursen sind Inhalte der Box Teil der Kurse:

- Sport für Personen ohne Lehrdiplom, Fr, 17.10.2025, 15.00–18.00 Uhr
- Sport für Personen ohne Lehrdiplom, Mi, 12.11.2025, 14.30–17.30 Uhr
- Sportunterricht vereinfacht (Kiga), Mi, 19.11.2025, 18.30–20.30 Uhr
- Sportunterricht vereinfacht (UST), Mo, 02.02.2026, 18.30–20.30 Uhr
- Sportunterricht vereinfacht (MST), Di, 10.03.2026, 18.30–20.30 Uhr

In diesen Kursen wird die Box kostenlos an städtische Lehrpersonen abgegeben, die noch keine Box besitzen. Die Box kann beim Lehrmittelverlag des Kantons Zürich zum Preis von Fr. 55.– bestellt werden.

sportamt.ch/kompetenzbox



Online Tanzlehrmittel dance360-school.ch

Das webbasierte Tanzlehrmittel wurde speziell für Lehrpersonen entwickelt und enthält über 400 Tanzclips für alle Schulstufen, zahlreiche Tipps und Tricks für die Arbeit mit Musik sowie konkrete Beispiele aus Schulen, wie die Inhalte umgesetzt werden können. dance360-school.ch ist sehr benutzerfreundlich und ermöglicht es den Lehrpersonen, einfach und unkompliziert Tanzschritte bzw. ganze Choreografien für die Schüler*innen zusammenzustellen.

dance360-school.ch



Kursanmeldung

Anmeldung

Du kannst dich für unsere Weiterbildungen über untenstehenden Link anmelden. Bitte beachte die jeweilige Zielgruppe.

sportamt.ch/weiterbildung

Die Einladung mit den Details zum Kurs erfolgt 1–2 Wochen vor dem Kurs. Es wird keine Anmeldebestätigung verschickt. Ausgebuchte Kurse sind entsprechend markiert und können nicht mehr gebucht werden.

Anmeldungen für Kurse der Rubrik «Weitere Angebote» können direkt auf den angegebenen Webseiten getätigt werden.

Zusatzinformationen

Die Anmeldung ist verbindlich. Bei unentschuldigtem Fernbleiben und nicht krankheitsbedingten Absagen bis zwei Wochen vor dem Kurs wird die Schulleitung bzw. die Leitung Betreuung von der Absenz in Kenntnis gesetzt.

Die Anzahl Kursplätze ist begrenzt – Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt. Teilnehmende aus der Volksschule der Stadt Zürich haben Vorrang. Spätestens eine Woche vor dem Kurs erfolgt eine Kurseinladung mit detaillierten Angaben zu Kursort und Ablauf.

Alle Weiterbildungskurse finden in Sporthallen der Stadt Zürich statt (mit Ausnahme der Kurse «Mit der Klasse in den Bikepark», «Mit der Klasse ins Sportzentrum Josef», «Orientierungslauf kennenlernen» und «Modul 3 – Den Betreuungsalltag bewegt gestalten»).

Bei allen Kursen wird eine praktische Teilnahme erwartet. Bitte Sportkleidung mitnehmen.

An den Weiterbildungen können Fotos gemacht werden, die für interne Zwecke und die Illustration des Weiterbildungsprogramms verwendet werden können. Mit der Anmeldung stimmen die Teilnehmenden der Verwendung der Fotos für die genannten Zwecke zu.

Kontakt

Sportamt der Stadt Zürich
Kompetenzzentrum Sportunterricht
T +41 44 413 93 67
spa-sportunterricht@zuerich.ch

Stadt Zürich
Sportamt
Kompetenzzentrum Sportunterricht KOS
Eggbühlstrasse 23
Verwaltungszentrum Eggbühl
8050 Zürich
T +41 44 413 93 93
stadt-zuerich.ch/sportamt

Schul- und Sportdepartement