



Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Hochschulen

► Pädagogisches Zentrum PZ.BS

5. Basler Praxistag für Sport in der Schule

Samstag, 14. November 2026



Let's move!

Fit und gesund im Sportunterricht



BSVSS

Schweizerischer Verband für Sport in der Schule



alder+eisenhut

5. Basler Praxistag für Sport in der Schule

Samstag, 14. November 2026

09.30 – 16.15 Uhr

Sekundarschule Sandgruben

Schwarzwaldallee 161

4058 Basel

Liebe Lehrpersonen

Sport und Bewegung leisten einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit und zur persönlichen Entwicklung. Vielseitige Bewegung stärkt nicht nur den Körper, sondern fördert auch das psychische Wohlbefinden, die Konzentrationsfähigkeit und das soziale Miteinander. Unter dem Motto «Let's move! Fit und gesund im Sportunterricht» stehen Ideen und Impulse im Zentrum, die Bewegung im Schulalltag fördern und Schülerinnen und Schüler zu einem aktiven Lebensstil motivieren.

Sie können aus einem reichen Angebot an praktischen Workshops wählen. Entdecken Sie neue Unterrichtsideen, Spiele und Sportarten und vertiefen Sie Ihr persönliches Fachwissen nach Ihren Interessen! Zusätzlich bietet der Tag Austausch- und Begegnungsmöglichkeiten, um bestehende Kontakte zu pflegen oder neu zu knüpfen.

Der Praxistag wird vom Pädagogischen Zentrum PZ.BS in Zusammenarbeit mit dem Basler-städtischen Verband für Sport in der Schule organisiert. Wir laden Sie herzlich zum Mitmachen ein und freuen uns darauf, Sie zahlreich zu begrüssen.

Ziele des Praxistages

- Sie lernen neue Sportarten, Unterrichtsideen und Aspekte der aktuellen Sportdidaktik kennen.
- Sie setzen sich mit dem Tagungsthema auseinander.
- Sie haben Gelegenheit, sich standort- und stufenübergreifend auszutauschen.
- Das Fach Bewegung und Sport und die Sportlehrpersonen erhalten eine eigene Plattform.

Programm

08.30 Separater Beginn J+S Schulsport: «J+S-News»

Mit dem Besuch der «J+S-News» und des J+S-Workshops haben Sie die Möglichkeit, Ihre Anerkennung J+S Schulsport zu erneuern. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Ihre Anerkennung verlängern möchten.

08.30 Morning Yoga

Freiwilliger Frühstart in den Tag für Morgenmenschen

ab 09.00 Eintreffen

09.30 Tagungsbeginn, Begrüssung

Yves Moshfegh, Fachexperte Sport PZ.BS
Claudio Jenny, Präsident bs-VSS

10.15 Workshoprunde 1

11.45 Mittagessen

13.00 Workshoprunde 2

14.45 Workshoprunde 3

16.15 Tagungsende

Abschlussapéro



Workshops

Workshop 1

Kleine Füße, grosse Abenteuer – Spielideen mit Ball

Sara Fünfgeld, J+S Expertin Allround

Spielerische Ballübungen für den ersten Zyklus stehen im Zentrum des Workshops. Sie lernen vielseitige und altersgerechte Spielideen kennen, die Koordination und soziales Miteinander auf spielerische Weise fördern. Dazu gehören leicht umsetzbare Anleitungen, kindgerechte Metaphern sowie Variationen für drinnen und draussen. Sie erhalten kreative Impulse für sichere, einfache und motivierende Bewegungseinheiten rund um den Ball.

Zielstufe: 1. Zyklus

Workshop 2

Let's sense and move! Bewegung und Tiefenwahrnehmung

Anna-Birgit Keller, Psychomotorik-Therapeutin EDK und Erwachsenenbildnerin

Ausgehend von der Theorie der Körperwahrnehmung, insbesondere der Propriozeption (Tiefenwahrnehmung), wird der Zusammenhang zwischen Wahrnehmungsschwierigkeiten und Verhaltensauffälligkeiten im Kindergarten- und Schulalltag aufgezeigt. Erkenntnisse aus der Forschung bilden die Grundlage für viele praxisnahe Beispiele – vom «Hot-Dog» zwischen dicken Matten bis zum Durchzwängen durch enge Felsspalten hinter der Sprossenwand. Anhand konkreter Anwendungen für den Schulalltag und Sport wird deutlich, wie Sinnesreize via Tiefenwahrnehmung die Reizverarbeitung regulieren können. Dies kann unter anderem die emotionale Steuerung erleichtern und den Kindern helfen, angemessen auf ihre Umwelt zu reagieren.

Zielstufe: 1. Zyklus

Workshop 3

Beweg dich schlau! Wie Bewegung Lernen stärkt

Andreas Wølner-Hanssen, Sportlehrer, Gründer und Leiter der Kindersportschule

Kinder lernen besser, wenn sie sich bewegen. Sie erleben praxisnah, wie Bewegung gezielt eingesetzt werden kann, um Aufmerksamkeit, Koordination und kognitive Leistungen zu fördern. Mit koordinativen und motivierenden Übungen aus den Bereichen Rhythmus, Orientierung, Balance, Differenzierung und Reaktion – unter anderem mit Jonglierbällen, Sprungseilen und Hula-Hoop-Reifen – erfahren Sie, wie bewegtes Lernen und kurze Aktivierungspausen wirkungsvoll in den Unterricht integriert werden können. Sie probieren zahlreiche Spiel- und Übungsformen selbst aus, die sich direkt im Schulalltag umsetzen lassen. Kurze Inputs zu den Zusammenhängen zwischen Bewegung, Gehirn und Lernen ergänzen den praktischen Teil. Der Workshop zeigt, wie Sie mit wenig Aufwand mehr Bewegung in den Unterricht bringen können – für mehr Konzentration, Motivation und nachhaltiges Lernen.

Zielstufe: 1. Zyklus und 2. Zyklus

Workshop 4

Laufkids – spielerisches Ausdauertraining mit Kindern (outdoor)

Raphaela Willi, Sport- und Primarlehrerin

Wie kann Ausdauertraining mit Kindern draussen spielerisch und motivierend gestaltet werden? Im Workshop wird das Projekt «Laufkids» vorgestellt. Sie lernen Spiele, Übungen und Ideen für das Training im Freien kennen und erfahren, wie Sie Kinder für Laufsportanlässe motivieren, anmelden und begleiten können.

Zielstufe: 1. Zyklus und 2. Zyklus

Workshop 5

Mit Spielintelligenz zum Erfolg

Andy Gasser, Dozent für Bewegungsförderung und Sportdidaktik im Kindesalter

Viele Ballkontakte – der Schlüssel zur Spielintelligenz

In diesem Kurs erleben Sie, wie durch gezielte Spielanregungen echte Spielkompetenz entsteht. Im Zentrum stehen das spielerisch-implizite Lernen nach Roth sowie die Spielintelligenz nach Horst Wein. Mit einfachen, durchdachten Spielformen (z. B. 3:3 auf je zwei Tore) schaffen wir viele Ballkontakte, hohe Aktivität und nachhaltige Lernerfahrungen. Sie erfahren, wie wenige, gut gewählte Spielideen mehr bewirken als ein Sammelsurium an Spiel- und Übungsformen – und wie sich diese sportspielübergreifend einsetzen lassen. Ziel ist es, einen Unterricht zu gestalten, in dem alle beteiligt sind, mitdenken und spielerisch lernen.

Weniger Formen. Mehr Wirkung. Mehr Spiel.

Zielstufe: 2. Zyklus

Workshop 6

Velofahren – Spielformen und Parcours für den Pausenplatz (outdoor)

Jonas Mundwiler, Swiss Cycling Guide und Fahrtechnikinstruktor

Sie lernen spielerische Methoden und vielseitige Parcoursideen für einen attraktiven Velounterricht auf dem Pausenplatz kennen. Im Fokus stehen grundlegende Fahrtechniken wie sicheres Auf- und Absteigen, Anfahren, Treten und Bremsen. Darauf aufbauend werden Gleichgewicht, Kontrolle und Geschicklichkeit durch Übungen zu stehendem Fahren sowie das Fahren von Kurven und Slalom gefördert. Weitere Inhalte sind Schalten, einhändiges Fahren sowie das sichere Linksabbiegen mit Armzeichen und Schulterblick. Sie erhalten vielseitige und praxisnahe Spiel- und Übungsformen, die sich direkt im Unterricht umsetzen lassen.

Zielstufe: 2. Zyklus und Sek I



Workshop 7

Fit, fokussiert und ausgeglichen – Yoga praxisnah im Sportunterricht

Simone Grässlin, Sportlehrerin KvBL, Yogalehrerin, Gesundheitscoach

Erleben Sie, wie Jugendliche Yoga entdecken – in gemischten und geschlechtergetrennten Klassen. Der Workshop zeigt, wie sich Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Achtsamkeit auf körperlicher und mentaler Ebene fördern lassen. Sie lernen praxisnah, wie komplette Yoga-Einheiten oder einzelne Bausteine wie Körperübungen, Atem- und Achtsamkeitstechniken flexibel in den Sportunterricht integriert werden können. Ergänzend erhalten Sie Ideen für spielerische Partnerübungen und Challenges. Alle Übungen lassen sich einfach an die Klasse und die Zielsetzung anpassen.

Der Workshop richtet sich an Lehrpersonen, die ihren Unterricht durch Yoga ergänzen und neue Impulse für die körperliche und mentale Entwicklung ihrer Schülerinnen und Schüler gewinnen möchten.

Zielstufe: Sek I und Sek II

Workshop 8

Mentaltraining im Sportunterricht

Cindy Solèr, J+S Schulsportexpertin, Mentaltrainerin

Der Sportunterricht bietet ideale Möglichkeiten, neben motorischen Fähigkeiten auch mentale Kompetenzen zu fördern. Techniken des Mentaltrainings wie Atem- und Entspannungsübungen oder Stressbewältigungstechniken lassen sich wiederum wirkungsvoll im schulischen Kontext nutzen. Ziel des Workshops ist es, einfache Techniken des Mentaltrainings zu erlernen und zu verstehen, wie diese effizient in den Sportunterricht eingebaut werden können.

Zielstufe: Sek I und Sek II



Workshop 9

Streetworkout – Bewegung ohne Grenzen

Petra Heule, Sportlehrerin Allgemeine Gewerbeschule Basel

Thomas Pierer, Sportlehrer Allgemeine Gewerbeschule Basel

Ob outdoor oder indoor – Streetworkout bringt urbane Bewegungskultur in den Sportunterricht und fördert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Für den Schulsport bietet Streetworkout viele Vorteile im Vergleich zu teuren Fitnessstudio-Abos: Es ist gratis, flexibel, leicht zugänglich und für alle Niveaus geeignet. Erleben Sie anhand verschiedener Praxisbeispiele in der Turnhalle die Umsetzbarkeit und methodische Vielfalt für den Sportunterricht.

Zielstufe: Sek I und Sek II

Workshop 10

Let's Cross! Intercrosse im Sportunterricht neu entdecken

Tobias Graf, Sportlehrer Allgemeine Gewerbeschule Basel

Intercrosse ist eine faszinierende Variante des traditionellen Lacrosse – ein Spiel mit uralten Wurzeln, das bereits von indigenen Völkern Nordamerikas gespielt wurde und 2028 in Los Angeles wieder olympisch sein wird. Im Gegensatz zum klassischen Lacrosse verzichtet Intercrosse vollständig auf Körperkontakt, punktet mit einfachen Regeln, hohem Tempo und einem starken Fokus auf Fairplay. Das macht die Sportart besonders einsteigerfreundlich und ideal für Ihren Sportunterricht.

Mit einem Schläger (Cross) und einem weichen Ball ausgestattet, erleben Sie ein actionreiches Spiel ohne Bodychecks, aber mit viel taktischem Denken, Tempo, Technik und Teamplay. Ganz nach dem Motto: einfach zu lernen – schwer zu stoppen! Let's Cross – because good vibes and fair play matter.

Zielstufe: Sek I und Sek II

Workshop 11

Lift and learn – Krafttraining sicher unterrichten

Adina Hauser, Sportlehrerin, Sportwissenschaftlerin und Athletiktrainerin Avanti-Kollektiv
Valentina Bischoff, Sportlehrerin, Sportwissenschaftlerin und Athletiktrainerin Avanti-Kollektiv

Wie können Schülerinnen und Schüler befähigt werden, selbstständig und verantwortungsbewusst Krafttraining zu planen und durchzuführen? In dieser Theorie- und Praxiseinheit lernen Sie die fünf grundlegenden Bewegungsmuster eines Ganzkörperkrafttrainings kennen. Sie gewinnen Sicherheit in der korrekten Ausführung geeigneter Übungen sowie in deren Anpassung durch Variationen und Differenzierung. Zudem befassen Sie sich mit verschiedenen Trainings- und Organisationsformen: mit dem eigenen Körpergewicht, einfachen Hilfsmitteln oder in Gruppen. Sie erhalten konkrete Ideen für den Unterricht und den Aufbau einer Unterrichtssequenz, um Krafttraining motivierend, sicher und methodisch sinnvoll umzusetzen.

Zielstufe: Sek I und Sek II

Workshop 12

Reactive Intelligence Training

Eric Lichtenstein, Dozent für Trainingswissenschaften Universität Basel

Sie erhalten Einblicke in den Einsatz von Blazepods für ein Reactive Intelligence Training im Schulsport – von der Kleingruppe bis zur ganzen Klasse. Die vielseitige Verknüpfung von geistigen und körperlichen Herausforderungen ermöglicht einen motivierenden und abwechslungsreichen Sportunterricht. Durch den gezielten Einsatz von Technologie eröffnen sich im Sportunterricht neue Möglichkeiten zur Schulung von Reaktion, Wahrnehmung und kognitiv-motorischen Fähigkeiten, was für alle Lebenslagen relevant ist.

Zielstufe: Alle



Workshop 13

Gesunde Stimme im Sportunterricht

Martina Rick, Sprech- und Gesangslehrerin CVT

Laut, aber nicht aggressiv. Klar, aber nicht monoton. Variiert, aber nicht künstlich. Ausdauernd, aber nicht angestrengt – die Anforderungen an die Stimme und Sprechweise einer Lehrperson sind vielfältig. Jeden Tag setzen Sie Ihre Stimme ein, um zu erklären, anzuleiten und anzufeuern. Umso wichtiger ist es, dass die Stimme gesund bleibt. Wer schon einmal einen Tag lang heiser unterrichtet hat, weiss, wie schwierig und unangenehm das ist. In diesem Workshop lernen Sie praktische Werkzeuge und Übungen kennen, um Ihre Stimme gesund einzusetzen und Ihre Sprechweise an die jeweilige Umgebung anzupassen. Denn auf dem Sportplatz oder in der Halle sind Sie mit anderen akustischen Bedingungen konfrontiert als in einem Klassenzimmer.

Zielstufe: Alle

Workshop 14

Slackline, die moderne Art auf dem Seil zu tanzen

Matthias Gehri, Gründer Slacker.ch und Erwachsenenbildner

Anziehungskraft – einmal draufgestanden, lässt es einen nicht mehr los. Das Gefühl, auf dieser «lockeren Linie» knapp über dem Boden zu gehen und darauf zu «reiten», ist einzigartig und weckt sofort Lust auf mehr: Slacken macht Spass, bringt Abwechslung und fördert sowohl koordinative als auch mentale Fähigkeiten. Zudem eignet es sich hervorragend als elementares Training für zahlreiche Sportarten. Sie erarbeiten einen strukturierten methodischen Aufbau – vom Einstieg bis zu ersten einfachen Freestyle-Tricks – und erhalten viele Praxisideen für den Unterricht. Zudem werden die Grundlagen des Unterrichtens, Materialkunde und der sichere Aufbau praxisnah vermittelt.

Zielstufe: Alle



Workshop 15

Burner Games – Best of 2026

Muriel Sutter, MSc Sport und Germanistik, Autorin und Herausgeberin

Buchreihe Burner Motion

Die Burner Games orientieren sich an der Lebenswelt von jungen Menschen und verbinden Spass, Spannung, Bewegung und Teamgeist. Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer werden ebenso gefördert wie Sozialkompetenz, Selbstvertrauen und Freude am Bewegen. Die neusten Burner Games 2026 bieten eine breite Palette an neuen, attraktiven und intensiven Spielideen, die einfach umsetzbar und sehr integrativ sind. Neues Programm 2026!

Zielstufe: Alle

Workshop 16

Bewegte Schule mit Street Racket – vielseitig, motivierend und nachhaltig!

Marcel Straub, Gründer und Direktor

Sie erleben praxisnah, wie Sie mit dem preisgekrönten Konzept von Street Racket einfach, schnell und wirkungsvoll eine bewegte Schule fördern können. Das Konzept eignet sich sowohl für den Sportunterricht als auch für Bewegungspausen, für das aktive Klassenzimmer genauso wie für die Gestaltung eines bewegungsfreundlichen Schulraums.

Street Racket verbindet Bewegung und Kognition und fördert mit seinen 5K-Elementen alle Zukunftskompetenzen: Koordination, Kognition, Kooperation, Kommunikation und Kreativität. Sie erhalten sofort umsetzbare Anwendungen für alle Altersstufen und verwandeln Ihr Lernumfeld im Handumdrehen in einen Spiel- und Sportplatz. Anyone. Anywhere. Anytime.

Zielstufe: Alle

Workshop 17

Street Racket Squares – das neue Multisportkonzept für den Sportunterricht

Marcel Straub, Gründer und Direktor

Squares: quadratisch, praktisch, gut! Wir erschaffen eine neue Sportwelt – mit Quadraten! Basierend auf den vielfältigen Spielformen des Street-Racket-Konzepts mit seinen quadratischen Spielfeldern entdecken Sie innovative Spiel- und Übungsformen für verschiedene Sportarten. Viele Ballkontakte, neue Bewegungsabläufe und schnelle Lernerfolge fördern Motivation und Erfolgserlebnisse in Team- und Ballsportarten wie Fussball, Volleyball, Handball, Basketball oder Hockey. Das Beste daran: Es braucht keine Infrastruktur – ein paar Quadrate auf den Boden zeichnen und schon kann gespielt werden.

Lernen Sie diese innovative Idee für den Sportunterricht kennen und lassen Sie sich für einen vielseitigen und bewegungsreichen Unterricht inspirieren!

Zielstufe: Alle

Workshop 18 – Modul Fortbildung J+S Schulsport

Mit dem Besuch der «J+S-News» und des J+S-Workshops haben Sie die Möglichkeit, Ihre Anerkennung J+S Schulsport zu erneuern. Für die Anerkennung ist der Besuch der «J+S-News» um 08.30 Uhr und des J+S Workshops obligatorisch. Zudem müssen zwei weitere Workshops aus dem Programm besucht werden.

Lehrpersonen und J+S-Kursleitende an Basler Schulen haben Priorität.

Zielstufe: Lehrpersonen oder Kursleitende an Schulen in Basel-Stadt
mit einer J+S Anerkennung Schulsport

Frühstart – Morning Yoga

Starten Sie mit einem aktivierenden Yoga-Flow in den Tag. Der Kurs findet noch vor dem offiziellen Tagungsbeginn statt und bietet allen Morgenmenschen die Möglichkeit, den Körper und Geist sanft aufzuwecken.

Workshopübersicht

1. Kleine Füße, grosse Abenteuer – Spielideen mit Ball	1. Zyklus
2. Let's sense and move! Bewegung und Tiefenwahrnehmung	1. Zyklus
3. Beweg dich schlau! Wie Bewegung Lernen stärkt	1. & 2. Zyklus
4. Laufkids – spielerisches Ausdauertraining mit Kindern (outdoor)	1. & 2. Zyklus
5. Mit Spielintelligenz zum Erfolg	2. Zyklus
6. Velofahren – Spielformen und Parcours für den Pausenplatz (outdoor)	2. Zyklus & Sek I
7. Fit, fokussiert und ausgeglichen – Yoga praxisnah im Sportunterricht	Sek I & II
8. Mentaltraining im Sportunterricht	Sek I & II
9. Streetworkout – Bewegung ohne Grenzen	Sek I & II
10. Let's Cross! Intercrosse im Sportunterricht neu entdecken	Sek I & II
11. Lift and learn – Krafttraining sicher unterrichten	Sek I & II
12. Reactive Intelligence Training	Alle Stufen
13. Gesunde Stimme im Sportunterricht	Alle Stufen
14. Slackline, die moderne Art auf dem Seil zu tanzen	Alle Stufen
15. Burner Games – Best of 2026	Alle Stufen
16. Bewegte Schule mit Street Racket	Alle Stufen
17. Street Racket Squares – das neue Multisportkonzept	Alle Stufen
18. Modul Fortbildung J+S Schulsport	Alle Stufen



Anmeldung

Adressatinnen und Adressaten

Sport unterrichtende Lehr- und Fachpersonen und Tagesstrukturmitarbeitende ab Kindergarten bis Sekundarstufe II.

Anmeldung

Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt. Die Anmeldung zum Praxistag und den Workshops erfolgt über www.kurse-pz.bs.ch (Kurs-Nr. 26-110-10) und ist verbindlich.

Bitte wählen Sie fünf Workshop-Wünsche nach Priorität [1–5].

Bitte geben Sie an, falls Sie Ihre J+S-Anerkennung Schulsport verlängern möchten (Lehrpersonen Basel-Stadt haben Priorität).

Tagungskosten

Für Lehrpersonen, die in Basel-Stadt arbeiten, kostet die Teilnahme CHF 50. Mitglieder des bs-VSS bezahlen CHF 40 (bitte bei Anmeldung angeben). Für ausserkantonale Teilnehmende, Privatschulen und Nichtlehrpersonen beträgt die Tagungsgebühr CHF 100, darin enthalten sind Tagungsbeitrag und Verpflegung. Bei einer Abmeldung nach Versand der Einladung berechnen wir eine Bearbeitungsgebühr von CHF 30, bei unentschuldigter Abwesenheit die volle Tagungsgebühr.

Anmeldeschluss: 25. September 2026

Der nächste Praxistag findet im Herbst 2028 statt.

Tagungssekretariat PZ.BS

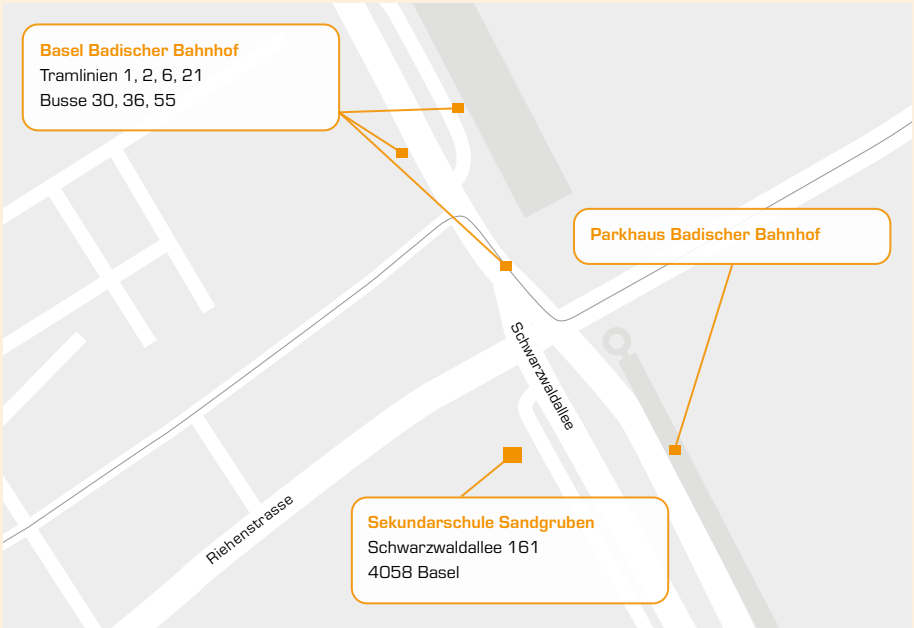
Svea Fankhauser, wb-kurszentrum.pz@bs.ch, 061 267 17 62

Tagungsorganisation

Yves Moshfegh, Fachexperte Sport PZ.BS, yves.moshfegh@bs.ch, 061 267 17 81

Claudio Jenny, Präsident bs-VSS

Anfahrtsplan Sekundarschule Sandgruben



PZ.BS

Pädagogisches Zentrum PZ.BS

Claragraben 132A, CH-4005 Basel

Telefon +41 (0)61 267 17 60

pz@bs.ch, www.bs.ch/pzbs, www.edubs.ch/sport