



# Bewegungs- und Gesundheitstage 2022/23

„.... und sie bewegen sich doch!“

Bildungsdirektion  
Salzburg



## 1. Kontaktdaten

Name der Schule: VS am Dom St. Johann im Pongau

Straße: Wagrainstr.12 E-Mail: vs-amdom-stjohann@salzburg.at

PLZ, Ort: 5600 St. Johann im Pongau Homepage: www.vs-st-johann.salzburg.at

Telefonnummer (mit Vorwahl): 06412 800165 Fax:

ProjektleiterIn: Alexandra Rohmoser- Heidi Schiechl- Anita Dobringer, Zaller Sabine  
Ralf Beran, Familie Eggenreich, Sabine Schatzl, Andreas Strauß, Heimo Thiel,  
Sandra Steinberger

Telefonnummer (mit Vorwahl): E-Mail:

Projektpartner ASKÖ  
:  
Sportunion, Aktion „Schule und Sport“- Salzburger Fußballverband  
„Ballschule“- Sport und Schule – Volleyball  
AUVA Schulwegplan

## 2. Daten:

Anzahl der beteiligten SchülerInnen:

Anzahl der involvierten Klassen: 15 und ASO

Altersgruppe 6-10 Jahre: X

Altersgruppe 11-14 Jahre:

Altersgruppe 15-19 Jahre:

Gesamt:

Datum/Ort: 1. 22.9.22/23.9.22 Turnsaal Vs am Dom

3.4.5.11.Oktober 22 VS am Dom Turnsaal

	<b>7.Oktober 22</b>	Motorikpark St. Johann
2.	<b>26. Oktober 22 14.November 22</b>	St. Johann Stadt ASO Treppelweg
3.	<b>Minigolf 4.10.22</b>	St. Johann Urreiting
4.	<b>21.Oktober 22, 11.18.November 22  11.1.23/18.1.23</b>	St. Johann Bundesheer  Turnsaal VS am Dom
	<b>25./26./27. Jänner</b>	Gernkogel Alpendorf

Beginn

Ende:

:

### 3. Beschreibung (Thema, Organisationsplan):

**Zirkusprojekt** – Heimo Thiel brachte an 2 Vormittagen der 4a und 4b (5h pro Klasse) Zirkuskunststücke näher. Die Kinder hatten sehr viel Spaß und Freude beim Ausprobieren der Kunststücke. Im Juni findet noch eine Projektwoche statt mit anschließender Vorführung für die Schule und Eltern.

**Koordinationstraining-** Frau Zaller ging mit ihrer 4a Klasse zum Motorikpark und führte dort mit den Kindern Koordinationsübungen durch.

**ASKÖ** - Alexandra Rohrmoser baute Stationen zur Gleichgewichtsschulung im Turnsaal auf. Vor dem Turnen am Stationenbetrieb führte Frau Rohrmoser Aufwärmübungen- und Spiele mit den Kindern durch. Jede der Klassen durfte 1 Stunde daran teilnehmen. Die Vorschulklasse turnte an jedem der vier Vormittage 1 Stunde.

**Oktoberlauf** -151 Kinder trafen sich um 8:15 Uhr im Schulhof zur Startnummernverteilung, anschließend gab es ein gemeinsames Aufwärmen mit Frau Schiechl. Um 10:30 Uhr startete das „Speedy Kids am Dom“ Team den Juniorlauf 360 m – 1400 m. Auch ein Lehrerinnen -Team beteiligte sich am Wettlauf. Um 13 Uhr fand die Siegerehrung statt.

**Herbstlauf** - Am 14.11.22 fand der Herbstlauf statt. 77 Kinder und Jugendliche der beiden Schulen (VS am Dom und Sonderschule), eingeteilt in vier Gruppen, nahmen am Wettlauf teil. Zu Beginn des Lauffestes wärmten sich alle Kinder im Turnsaal gemeinsam auf. Um 9:30 Uhr begann der Lauf.

Begeistert und mit vollem Einsatz liefen die Kinder eine moderate Laufstrecke am Treppelweg in der Nähe der ASO. Nach einer gemeinsamen Jause fand die Siegerehrung statt.

**Minigolf** - Die Kinder der 4b und 4a wanderten gemeinsam zum Minigolfplatz in Urreiting in St. Johann. Dort durften sie in Gruppen gegeneinander spielen und die Sportart Kleingolf ausprobieren. Die Kinder verbrachten dort einen tollen Vormittag und gingen im Anschluss wieder zu Fuß zurück zur Schule.

**Sportunion** -Ralf Beran machte mit den Kindern der gesamten VS am Dom ab Mitte Oktober immer zweistündige Bewegungseinheiten. Er legte großen Wert auf Sicherheit, besprach viele Themen darüber mit den Kindern. Mit der Vorschulklasse führte er kleine Bewegungsspiele und Ballübungen durch. Insgesamt betreut Herr Beran die VS am Dom mit 75 Bewegungseinheiten.

**Fechten** - Die 3. Klassen durften jeweils an einem Vormittag das Fechten mit Familie Eggenreich kennenlernen. Die Kinder schlüpfen in Fechtausrüstungen und traten gegeneinander an. Im Anschluss gab es sogar eine Siegerehrung mit Urkunden für die Kinder. Die Kinder waren mit großer Begeisterung beim Ausprobieren der neuen Sportart dabei

**„Ballschule“** – Selina Schatzl aus Radstadt vom Salzburger Fußballverband hielt 2 UE in der 4c Klasse und brachte den Kindern das Fußballspiel näher.

**Sport und Schule** -Andreas Strauß führte mit jeweils 2 mal 2 Stunden die 4a und die 4b in das Volleyballspielen ein.

**Fit for Fun** – Frau Zaller leitet diesen Freigegegenstand 34 Stunden über das Jahr verteilt. Sie unternimmt mit 2. und 3. Klässlern sportliche Aktivitäten. Das Sportprogramm ist sehr abwechslungsreich – Minigolf, Eislaufen, Ausdauer, Leichtathletik usw.

**„R.I.T: - Programm“** - Frau Steinberger führt täglich mit der Vorschulklasse für 10 – 15 Minuten das Reflexintegrations – Training durch. Die Kinder turnen immer 4 Wochen 4-5 verschiedene Übungen, danach erlernen sie neue Übungen. Durch dieses Programm werden Reflexe trainiert, die im Kleinkindalter bei einigen nicht genug ausgebildet wurden. Durch dieses Programm soll auch die Konzentration gestärkt werden.

**Schitage:** 25.,26. Und 27. Jänner im Alpendorf – jeweils am Vormittag

### **AUVA Schulwegplan**

In diesem Jahr sind an der Vs am Dom noch folgende sportliche Aktivitäten geplant:

Bezirksschulschimeisterschaften für 1 und2 Klassen (Ausrichtung VS am Dom) und für 3 und 4 Klassen

Schulschirennen

Kleeblattbiathlon

Leichtathletik Bezirksmeisterschaften

Schwimmkurse

Pinguincup in Altenmarkt

Spiel- und Sportfest (Projekttag)

Wandertage



# Bewegungs- und Gesundheitstage 2022/23

„.... und sie bewegen sich doch!“

## 1. Kontaktdaten

Name der Schule: VS am Dom St. Johann im Pongau

Straße: Wagrainerstr.12 E-Mail: vs-amdom-stjohann@salzburg.at

PLZ, Ort: 5600 St. Johann im Pongau Homepage: www.vs-st-johann.salzburg.at

Telefonnummer (mit Vorwahl): 06412 Fax: \_\_\_\_\_  
800165

ProjektleiterIn: Barbara Rorandelli, Max Reald Piard, Familie Wielandner, Anna und Elisa Zimmerebner, Ernst Lottermoser, Andreas Scherer, Markus Buchacher, Dressler Christopher

Telefonnummer (mit Vorwahl): \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Projektpartner: Pinguincup – Österreichisches Jugendrotkreuz  
Fußballverein St. Johann im Pg -TSV MC Donalds St. Johann  
Tennisclub St. Johann im Pg  
WSV St. Johann im Pg.

## 2. Daten:

Anzahl der beteiligten SchülerInnen:

Anzahl der involvierten Klassen: 15 und einige  
Schüler des  
Gymnasiums

Altersgruppe 6-10 Jahre: X

Altersgruppe 11-14 Jahre: \_\_\_\_\_

Altersgruppe 15-19 Jahre: \_\_\_\_\_

Gesamt: \_\_\_\_\_

Datum/Ort: 1. 26. Mai 2023 Sportplatz St. Johann

13.,20.,27. Juni 23 Turnsaal VS am Dom

	<b>15., 16., 22., 23. Juni 23</b>	Turnsaal VS am Dom
	<b>19. Juni 23</b>	Therme Altenmarkt
	<b>21. Juni 23</b>	Sportplatz Bad Hofgastein
<hr/>		
2.	<b>23. Juni 23</b>	Schanzengelände Bischofshofen
	<b>29. Juni 23</b>	Fußballplatz St. Johann
	<b>3. Juli 23</b>	Sportplatz, Pavilion, Turnhalle VS am Dom
	<b>5. Juli 23</b>	Tennisplatz St. Johann
<hr/>		

Beginn:

Ende:

### 3. Beschreibung (Thema, Organisationsplan):

**Sponsorenlauf:** -Am 26. Mai 2023 nahmen die Schülerinnen und Schüler der 2b Klasse am Sponsorenlauf zum Projekt „Mitmischen und aufmischen im Dorf“ von einigen Schülerinnen des Gymnasiums ST./ Johann / Pg teil.

**Zumba** – Barbara Rorandelli tanzte an 3 Vormittagen mit den vier ersten Klassen jeweils 1/2 Stunde.

**Tanz und Fitness mit Musik** – die 2a, 3c und 4a nahmen an diesem Programm jeweils an 5 Unterrichtseinheiten teil. Real studierte mit den Kindern einfache Tänze ein und führte Koordinationsübungen durch.

**Pinguin – Cup:** - Am 19. Juni 2023 fand der diesjährige Pinguincup des Jugendrotkreuzes in der Therme Amade in Altenmarkt statt.

Die dritten Klassen der VS am Dom waren mit Begeisterung dabei und konnten ihre Fähigkeiten im Wasser beweisen.

Das Team "Pinguin-Team" aus unserer Volksschule war gemeinsam mit einem anderen Team der errechneten Durchschnittszeit am nächsten und durfte sich sogar den Gewinnerpokal abholen.

**Leichtathletik** – am 21. Juni nahmen insgesamt 8 Kinder der 3. und 4 Klassen am Wettbewerb in

---

Bad Hofgastein an der Leichtathletik-Bezirksmeisterschaft in Bad Hofgastein teil.

-Dreikampf (Weitsprung, Weitwurf und 60m Lauf)

-Pendelstaffel und Völkerball

**Kleeblattbiathlon** – Insgesamt 8 Kinder der 1. und 2. Klassen nahmen am 23.Juni von 8.00-13.00 Uhr am Wettkampf in Bischofshofen teil. Die VS am Dom erreichte den 2.Platz.

**Fußball** – die Kinder der 2b Klasse durften am Vormittag am Fußballplatz mit dem TSV MC Donalds St. Johanner Fußballverein trainieren. Trainer:innen waren Anna und Elisa Zimmerebner, Ernst Lottermoser (Cheftrainer) und Andreas Scherer. Großen Dank an den Verein und an Hr. Klingler (Obmann)

**Sportfest** – alle Klassen der VS am Dom wurden am Vormittag in 3 Gruppen eingeteilt und durften 3 Stationen durchlaufen. Am Sportplatz führte die Familie Wielandner ein Lauftraining mit den Kindern durch. Im Pavillion tanzen und bewegten sich die Kinder im Rhythmus mit Real. Der Schiclub führte mit allen Kindern ein Konditionstraining an Stationen in der Turnhalle und am Schulhof durch.

**Tennis** – die Kinder der 2b Klasse durften einen Vormittag lang am Tennisplatz das Tennisspielen ausprobieren - Tennistraining mit Hr. Dressler Christopher. Die Kinder machten viele Übungen mit dem Tennisball, Laufübungen am Sandplatz und zuletzt Übungen mit dem Schläger.

Es war ein tolles abwechslungsreiches Training.

---

**SPONSORLAUF**



**ZUMBA**



**TANZ UND FITNESS MIT MUSIK**



## PINGUIN- CUP



## KLEBLATTLAUF



# LEICHTATHLETIK



# FUSSBALL





# SPORTFEST







# TENNIS



## 4. Hinweise:

- Meldeschluss: Freitag, 20.01.2023

## ASKÖ



# Fechten



## Fit for Fun



# Zirkusprojekt





## Koordinationstraining





## Minigolf



# Oktoberlauf



**Unser Team**

# Speedy Kids am Dom

## R.I.T. – Programm



# Fußball



# Volleyball



# Herbstlauf



# Sportunion

