



ZOCKMi: Sport - statt Screen! Die freien Sportnachmittage für alle.



Was ist ZOCKMi?

ZOCKMi steht für: Sport statt Screen. Bewegung für alle.

ZOCKMi ist ein freies, kostenloses Sportangebot für Kinder und Jugendliche.
Ohne Anmeldung. Ohne Leistungsdruck. Einfach vorbeikommen und mitmachen.

Im Mittelpunkt stehen:

- Bewegung und Spielfreude
- Fairness und Respekt
- Miteinander statt Aussortieren

ZOCKMi schafft Raum für eine aktive, sinnvolle Freizeit – offen für Mädchen und Knaben, unabhängig von Niveau oder Verein.

So funktioniert ZOCKMi

Gespielt wird nach dem SWITCH5 Spielkonzept.

Das System sorgt für faire, wechselnde Teams und einfache Organisation – auch ohne Schiedsrichter.



Kinder können verschiedene Ballsportarten spielen, je nach Lust, Gruppe und Situation:

- Fussball
- Handball
- Basketball
- Unihockey
- Volleyball
- Schnappball
- und viele weitere Spielformen

Die Kinder organisieren sich weitgehend selbst.
Freiwillige Helfer begleiten und unterstützen.

ZOCKMi ist mehr als Sport

ZOCKMi verbindet Bewegung, Fairness und Selbstständigkeit.
Ein Angebot, das Kinder stärkt – körperlich, sozial und mental.

ZOCKMi – Sport statt Screen. Bewegung für alle.

Fairplay steht über allem 🤝

Bei ZOCKMi gilt:

- Alle dürfen mitmachen
- Respekt, Fairplay und Spass stehen an erster Stelle
- Die gemeinsam vereinbarten Spielregeln werden eingehalten
- Gespielt wird nach dem SWITCH5 Spielplan

Ohne Schiedsrichter – aber mit Verantwortung.

Punkte, die motivieren 🏆

Mit SWITCH5 sammelt jedes Kind eigene Punkte:

- Sieg = 3 Punkte
- Unentschieden = 2 Punkte
- Niederlage = 1 Punkt

Schon das Mitmachen zählt.

Alle sammeln Punkte, alle bleiben im Spiel, alle gehören dazu.



Die Regeln, Spielpläne und Punkte-Logik sind einfach aufgebaut und werden durch die SWITCH5 App unterstützt.

Wo findet der nächste ZOCKMi – freie Sportnachmittag statt?

Die aktuellen Standorte und Termine findest du auf unserer Homepage.
Wir bauen ZOCKMi laufend aus und suchen weitere Standorte sowie freiwillige Helfer.

Interesse, dass ZOCKMi auch in deine Region kommt?

Dann melde dich bei uns.

Vielleicht kannst du helfen, unterstützen oder vermitteln –
damit schon bald auch eure Kids dabei sind

So kannst du ZOCKMi unterstützen

ZOCKMi lebt von Menschen, die Jugendsport möglich machen.
Dein Beitrag wirkt direkt – für mehr Bewegung, Fairness und Gemeinschaft.

Deine Möglichkeiten:

- Als Sponsor
Unterstütze ZOCKMi finanziell und hilf mit, freie Sportangebote zu sichern.
- Als freiwilliger Helfer
Sei vor Ort dabei und ermögliche Kindern einen sicheren, fairen Sportnachmittag.
- Über unsere Crowdfunding-Aktion
Aktuell auf Lokalhelden:
<https://www.lokalhelden.ch/zockmi>
- Als Mitglied im Sportförderverein
Werde aktiv oder passiv [Mitglied](#) von SWITCH5.SUPPORT und stärke ZOCKMi langfristig.

Gemeinsam bewegen wir mehr.

ZOCKMi – Sport statt Screen. Bewegung für alle.