

Sportlich – vielseitig – regelmässig



J+S-Kids konkret

- Bietet eine qualitativ hochstehende Ausbildung zu J+S-Leiterinnen und -Leitern Kids mit attraktiven Weiterbildungsmöglichkeiten.
- Erhöht das polysportive und regelmässige Bewegungsangebot für 5- bis 10-Jährige in Vereinen sowie im freiwilligen Schulsport.
- Ermöglicht Bewegung vielseitig zu erfahren, breite Bewegungsgrundlagen zu erlangen und das vorhandene Bewegungsrepertoire zu erweitern.
- Unterstützt Kinder dabei, ihre persönlichen sportlichen Vorlieben zu entdecken.
- Schafft Voraussetzungen für spätere sportartspezifische Topleistungen.
- Fördert die Sinneswahrnehmung durch den Wechsel der Kursumgebung.

Informationen



Über J+S-Kids

Unter www.jugendundsport.ch finden Sie zusätzliche Informationen zu J+S-Kids wie:

- Ausbildungsstruktur J+S-Kids inklusive Beschreibung der Inhalte.
- Ausschreibung der Aus- und Weiterbildungsangebote.
- Einführungslektionen in diverse Sportarten.
- Webseiten der kantonalen Amtsstellen für J+S.
- FAQ – Antworten auf häufig gestellte Fragen.

Informationen zu J+S-Kids in Ihrem Kanton erhalten Sie direkt bei Ihrer kantonalen Amtsstelle für J+S.

Kontakt

J+S-Kids
Bundesamt für Sport BASPO
js-kids@baspo.admin.ch

J+S-Kids

Das Sportprogramm des Bundes für 5- bis 10-Jährige



1001.007

BASPO
2532 Magglingen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Lachen – Lernen – Leisten



J+S-Kids für eine optimale Entwicklung

Kinder müssen sich bewegen, um sich optimal zu entwickeln. Je vielseitiger und regelmäßiger dies geschieht, desto positiver wirkt es sich auf ihre körperliche, psychische und soziale Entwicklung aus. Kindergerechte sportliche Aktivitäten fördern zudem die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten.

Neue Studien belegen, dass sich viele Kinder zu wenig bewegen. Sie leben ihren natürlichen Bewegungsdrang – auch aufgrund mangelnder Möglichkeiten – ungenügend aus. Kinder zwischen 5 und 10 Jahren sollten sich während mindestens einer Stunde pro Tag bewegen, um von den positiven Auswirkungen der Bewegung profitieren zu können.

Mit J+S-Kids unterstützt der Bund Vereine und Schulen bei der Umsetzung eines polysportiven Bewegungsangebots für Kinder.

Vielseitig bewegen



Bewegungsgrundformen

- Laufen, Springen
- Werfen, Fangen
- Kämpfen, Raufen
- Klettern, Stützen
- Rollen, Drehen
- Rutschen, Gleiten
- Schaukeln, Schwingen
- Rhythmisieren, Tanzen
- Balancieren
- weitere Formen

Kinder sind Allrounder!

Kinder sind neugierig und voller Taten-drang. Sie probieren alles aus, wollen ihre Umwelt erleben und diese durch Bewegung erfahren. Für eine ganzheitliche Entwicklung brauchen Kinder einen grossen Erfahrungs- und Bewegungsschatz. J+S-Kids legt deshalb besonderen Wert auf die Bewegungsgrundformen. Diese bieten Kindern eine gute Grundlage, um sportartspezifische Fertigkeiten optimal zu entwickeln und sich lebenslang an Bewegung und Sport zu erfreuen.

«Leuchtende Augen, rote Wangen, helle Begeisterung»

«Wer das motorische Entwicklungspotenzial eines Kindes ausschöpfen will, muss ihm frühzeitig Gelegenheit geben, in einem attraktiven Umfeld vielfältige Bewegungserfahrungen zu sammeln. J+S-Kids ist die logische Konsequenz dieser Erkenntnis.» Jost Hegner



«Als Kind hatte ich die Chance, verschiedenste Sportarten auszuprobieren und konnte so im Tennis meine Berufung finden. Heute kannst du von



J+S-Kids profitieren – nutze dieses polysportive Angebot und versuche dich in den unterschiedlichsten Sportarten!»

Roger Federer, Tennisprofi

«Der moderne Spitzenfussball braucht vielseitig ausgebildete Spieler. J+S-Kids wird mithelfen, die nächste Generation unserer Nationalspieler auf diese Herausforderungen vorzubereiten.»



Ottmar Hitzfeld, Fussballtrainer