

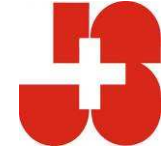
# J+S-Kids

## Erläuterungen zu den Weisungen

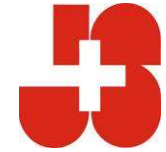
- Begriffsklärungen
- Umgebungswechsel
- Führen des Kursjournals



# Inhaltsübersicht



Thema	Folie
<b>Kursgestaltung</b>	<b>3-19</b>
Kurs «allround»	4
Kurs «mit Hauptsportart»	7
Schnupper-/Ausgleichssportarten	11
Verwandte Sportarten	17
<b>Umgebungswechsel</b>	<b>19-22</b>
<b>Kursplanung/-dokumentation</b>	<b>23-27</b>
Kursjournal	24
SPORTdb	28



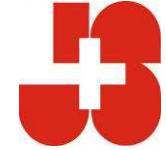
# J+S-Kids

## Kursgestaltung

- Kurs «allround»
- Kurs «mit Hauptsportart»
- Schnupper-/Ausgleichssportarten
- Verwandte Sportarten



# Kurs «allround»



## Modell für Kurse J+S-Kids «allround» (ohne Hauptsportart)

Zielsetzung

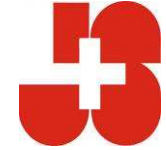
- vielseitige Bewegungserfahrungen
- umfassenden Bewegungsschatz

Keine Sportarten im Zentrum, sondern die Vielfalt der Bewegungsgrundformen



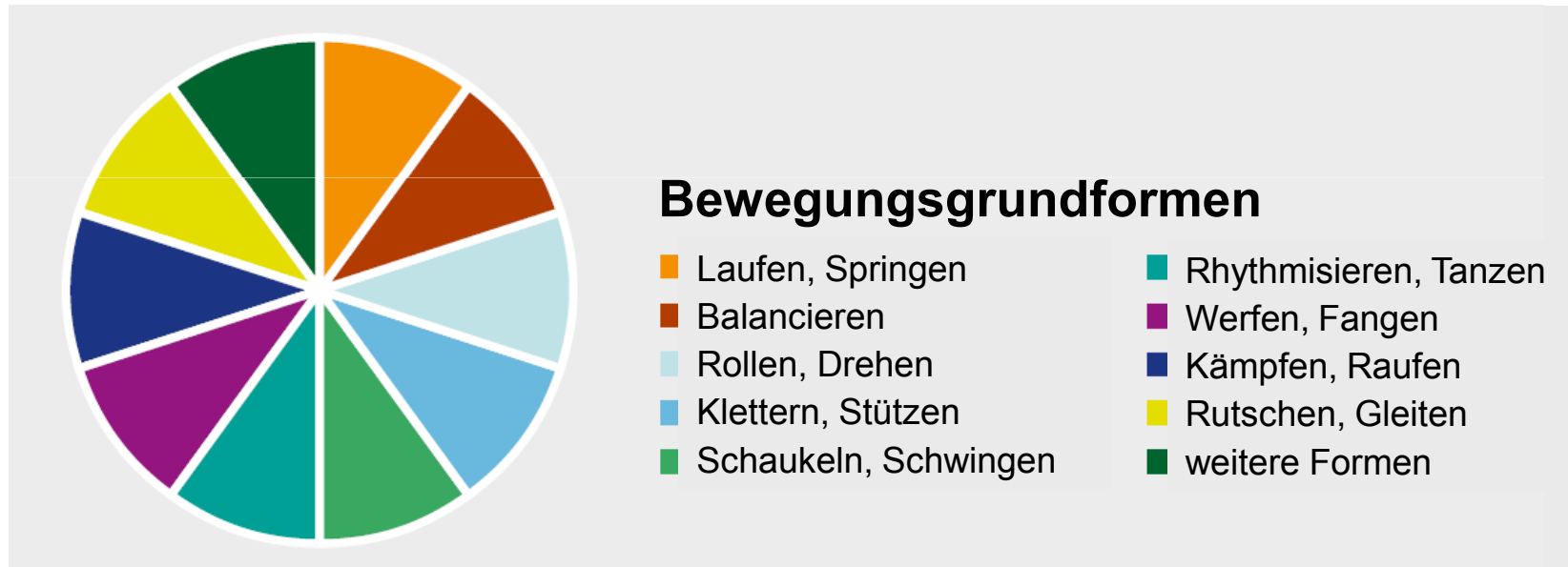


# Kurs «allround»



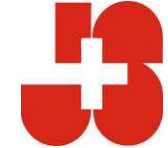
## Kursmodell **ohne Hauptsportart**

Vielfalt der Bewegungsgrundformen (Vielseitigkeit)





# Kursbeispiel «allround»

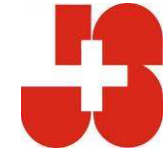


<b>Organisation:</b>	TV Musterhausen
<b>Gruppenbezeichnung:</b>	Kinderturnen
<b>Alter der Kinder:</b>	5-7 Jahre
<b>Angebots-Nr.:</b>	444555
<b>J+S-Leiter/in Kids:</b>	B. Exempel
<b>J+S-Coach:</b>	C. Muster
<b>Ort und Zeit:</b>	Turnhalle Musterhausen, 13.30 - 14.30 Uhr

Lektion/Training	Datum	Schwerpunktthema	Laufen, Springen	Balancieren	Rollen, Drehen	Klettern, Stützen	Schaukeln, Schwingen	Rhythmisieren, Tanzen	Werfen, Fangen	Kämpfen, Raufen	Rutschen, Gleiten	Weitere Formen	Ort / Kursumgebung	Umgebungswechsel
1	Do, 08.01.	Elementares Begleiten						1					Turnhalle Musterhausen	
2	Do, 15.01.	Imitationsspiele						1					Turnhalle Musterhausen	
3	Do, 22.01.	Wintersport									1		Schlittelhang	1
4	Do, 29.01.	Spielen, Bewegen, Tanzen						1					Turnhalle Musterhausen	
5	Do, 05.02.	Improvisationsspiele						1					Turnhalle Musterhausen	
	Do, 05.02.	Hauptprobe Abendunterhaltung												
	Fr, 06.02.	Vorführung Abendunterhaltung												
	Sa, 07.02.	Vorführung Abendunterhaltung												
6	Do, 12.02.	Spiel mit und im Schnee							1				Spielwiese	1
	14.02.-01.03.	Sportferien												
7	Do, 05.03.	Zwerge suchen den Schwindel			1		1						Turnhalle Musterhausen	
8	Do, 12.03.	Zirkus, Bodenturnen			1								Turnhalle Musterhausen	
9	Do, 19.03.	Der Baum	1	1		1							Waldkindergarten	1
10	Do, 26.03.	Beim Bauern	1									1	Turnhalle Musterhausen	
11	Do, 02.04.	Der Schmetterling Papü					1						Turnhalle Musterhausen	



# Kurs «mit Hauptsportart»



Modell für Kurse J+S-Kids **mit Hauptsportart** («50-25»)

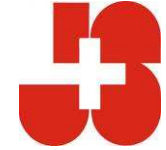
Zielsetzung

Ebenfalls vielseitigen Grundausbildung, aber mit sportartspezifischen Akzenten





# Kurs «mit Hauptsportart»



Modell für Kurse J+S-Kids **mit Hauptsportart** («50-25»)

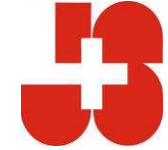


Hauptsportart maximal 50% der Anzahl Trainings

Schnupper-/Ausgleichssportart(en) mind. 25% der Anzahl Trainings



# Kurs «mit Hauptsportart»



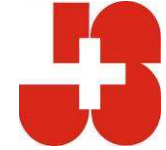
## Modell für Kurse J+S-Kids **mit Hauptsportart** («50-25»)

- Mindestens **Hauptteil der Lektion/des Trainings** muss in der entsprechenden Sportartengruppe (Hauptsportart, verwandte Sportart oder Schnupper-/Ausgleichssportart) stattfinden, um als solche angerechnet werden zu können.
- Wie die verlangte Anzahl Lektionen/Trainings in Schnupper-/Ausgleichssportarten (mind. 25%) aufgeteilt werden (**eine oder mehrere Sportarten**), entscheidet die J+S-Leiterperson Kids selber. Das Gleiche gilt für die verwandten Sportarten.





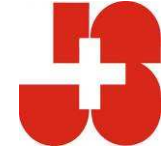
# Kursbeispiel «mit Hauptsportart»



<b>Organisation:</b>	Badmintonclub Musterhausen						
<b>Gruppenbezeichnung:</b>	Juniorinnen und Junioren U10						
<b>Alter der Kinder:</b>	7-10 Jahre						
<b>Hauptsportart</b>	Badminton						
<b>Angebots-Nr.:</b>	111222						
<b>J+S-Leiter/in Kids:</b>	D. Beispiel						
<b>J+S-Coach:</b>	E. Muster						
<b>Ort und Zeit:</b>	Sporthalle Musterhausen (Hallenbad Wasserdorf / Eisbahn Musterhausen), 13.30 - 14.30 Uhr						
Lektion/Training	Datum	Sportart / Schwerpunktthema	Hauptsportart, max. 50%	Verwandte Sportart(en)	Schnuppern/Ausgleich, mind. 25%	Ort / Kursumgebung	Umgebungswechsel
1	Mo, 05.01.	Eislaufen			1	Eisbahn Musterhausen	1
2	Do, 08.01.	Aqua-Fit, Einführung 1			1	Hallenbad Wasserdorf	1
3	Mo, 12.01.	Eishockey			1	Eisbahn Musterhausen	1
4	Do, 15.01.	Aqua-Fit, Einführung 2			1	Hallenbad Wasserdorf	1
5	Mo, 19.01.	Schlitteln			1	Schlittelweg Musterberg	1
6	Do, 22.01.	Aqua-Fit, Einführung 3			1	Hallenbad Wasserdorf	1
	Sa, 24.01.	Besuch 1. Ligaspiel, Spielbeob.					
7	Mo, 26.01.	Badminton	1			Sporthalle Musterhausen	
8	Do, 29.01.	Racketlon		1		Sporthalle Musterhausen	
	31.01.-08.02.	Sportferien					
9	Mo, 09.02.	kidstennis, Vertiefung 1		1		Sporthalle Musterhausen	
10	Do, 12.02.	kidstennis, Vertiefung 2		1		Sporthalle Musterhausen	
11	Mo, 16.02.	Tischtennis/Squash, Einführung 1		1		Sporthalle Musterhausen	
12	Do, 19.02.	Tischtennis/Squash, Einführung 2		1		Sporthalle Musterhausen	
13	Mo, 23.02.	Badminton, Unterhandschläge 1	1			Sporthalle Musterhausen	



# Schnupper-/Ausgleichssport



## Weisungen

„Schnupper-/Ausgleichssportarten umfassen mindestens 25 % der gesamten Anzahl Lektionen/Trainings.“

Weisungen für die Durchführung von J+S-Kursen Kids

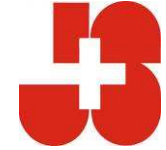
→ Schnupper-/Ausgleichssportarten fördern jene Bereiche in der Vielfalt der Bewegungsgrundformen, die in der Hauptsportart zu wenig trainiert werden.

vgl. Vielfalt der Grundbewegungsformen (Folie 5)





# Schnupper-/Ausgleichssport



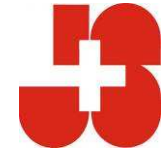
## Zielsetzung

- Vielseitigkeit fördern und in der Hauptsportart nicht oder zu wenig vorkommende Bewegungsgrundformen berücksichtigen.
- Andere Sportangebote/Alternativen kennenlernen.  
(Sportartwechsel ermöglichen um Sportausstieg zu vermeiden!)
- Zusammenarbeit mit anderen Organisationen anregen und fördern.





# Schnupper-/Ausgleichssport



«good practice» (= anzustreben)

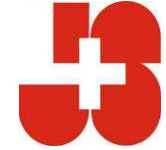
Kurs mit Hauptsportart Fussball ergänzt mit Trainings

- kämpfen/raufen (z.B. Judo)
- tanzen/rhythmisieren (z.B. HipHop)
- klettern/stützen, schaukeln/schwingen und rollen/drehen (z.B. Turnen)
- gleiten/rutschen und balancieren (z.B. Skateboard)





# Schnupper-/Ausgleichssport



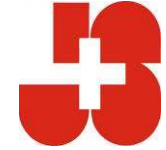
«bad practice» (= nicht erfüllte Anforderungen)

## Konditionstraining

Spezifisch auf die Hauptsportart ausgerichtetes, kindergerechtes Konditionstraining kann nicht als Schnupper-/Ausgleichssportart, sondern bei verwandten- oder der Hauptsportart angerechnet werden.



# Schnupper-/Ausgleichssport



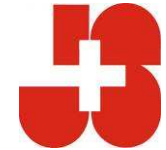
Herleitung am Modell der Vielseitigkeit

## Hauptsächliche Bewegungsgrundformen der Mannschafts- und Rückschlagspielsportarten





# Schnupper-/Ausgleichssport

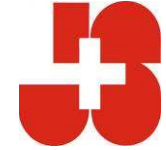


Mögliche Bewegungsgrundformen für die **Schnupper-/Ausgleichssportart** am Beispiel der Mannschafts- und Rückschlagsportarten





# Verwandte Sportarten



## Weisungen

„Die restliche Anzahl\* Lektionen/Trainings kann für Sportarten eingesetzt werden, die in Bezug auf die Anforderungen mit der Hauptsportart verwandt sind.“

Weisungen für die Durchführung von J+S-Kursen Kids

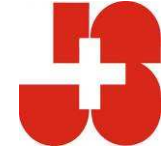
\*vgl. Grafik Folie 8

→ Verwandte Sportarten basieren auf ähnlichen Bewegungsgrundformen und/oder auf ähnlichen konditionellen, taktischen Anforderungen wie die Hauptsportart.

vgl. Vielfalt der Grundbewegungsformen (Folie 5)



# Beispiele



## «good practice»

### Beispiel 1

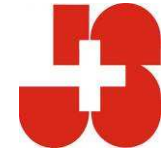
Hauptsportart: Fussball  
Verwandtschaften: (Mannschafts-)Spielsportarten  
Schnuppern/Ausgleich: Kampfsportarten, Tanzsport

### Beispiel 2

Hauptsportart: Schwimmen  
Verwandtschaften: Wasserspringen, Wasserball  
Schnuppern/Ausgleich: Orientierungslauf, Rückschlagspiele

### Beispiel 3

Hauptsportart: Tennis  
Verwandtschaften: (Rückschlag-)Spielsportarten  
Schnuppern/Ausgleich: Turnen, Radfahren

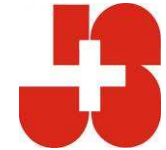


**J+S-Kids**

**Umgebungswechsel**



# Umgebungswechsel



## Weisungen

Für alle J+S-Kurse Kids (Schule und Verein) gilt:  
„Mindestens ein Viertel der gesamten Anzahl Lektionen/Trainings sollte in einer anderen Kursumgebung (z. B. Halle, Hartplatz, Rasen, Sand, Wald, Wasser, Schnee, Eis) durchgeführt werden.“

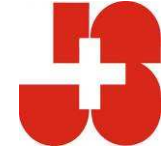
Weisungen für die Durchführung von J+S-Kursen Kids

→ Als Umgebungswechsel gilt, wenn mindestens der Hauptteil der Lektion in einer anderen Umgebung durchgeführt wird.





# Umgebungswechsel



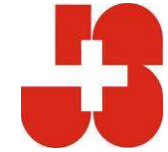
## Zielsetzung

- In verschiedenartigen Sportumgebungen und Bewegungsräumen erfahren, dass Sport und Bewegung überall möglich ist. Dazu soll die gewohnte Sportumgebung verlassen werden.
- Wahrnehmung/Sinne vielseitig ansprechen.
- Zusammenarbeit mit anderen Sportanbietern (Vereine, Schulen etc.) anregen und fördern.





# Umgebungswechsel



## «best practice» (= anzustreben)

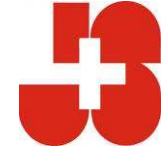
Kurs mit Hauptsportart Handball (Halle) ergänzt mit Trainings:

- im Dojo beim Karateclub der gleichen Gemeinde
- im Wald, auf dem Pausen-/Rasenplatz
- auf dem Eisfeld
- in der Kletterhalle usw.

## «good practice»

- Wechsel von der Halle auf den Hart- oder Pausenplatz (z.B. Turnen)
- Wechsel vom Wasserbecken auf den Rasen (z.B. Schwimmen)
- Sommertraining auf Rasen, Wintertraining in der Halle (z.B. Fussball)



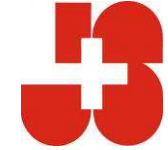


**J+S-Kids**

**Kursplanung/-dokumentation**



# Führung des Kursjournals



## Weisungen

„Die J+S-Leiterperson führt ein Kursjournal, mit dem sie die Stoffplanung und die Lektionsinhalte plant und dokumentiert.“

Weisungen für die Durchführung von J+S-Kursen Kids

**Kursjournal J+S-Kids "mit Hauptsportart"**

Das Kursjournal dient als Planungshilfe und muss bei der Kursanmeldung der kantonalen Amtsstelle für J+S zur Bewilligung eingereicht werden. Es können andere Vorlagen verwendet werden, sofern sie den gleichen Informationsgehalt aufweisen. Die Kursleitung hat die Möglichkeit unter Einhaltung der Weisungen von J+S-Kids kurzfristige Programmänderungen vorzunehmen.

Organisation:  
 Gruppenbezeichnung:  
 Alter der Kinder:  
 Hauptsportart:  
 Angebots-Nr.:  
 J+S-LeiterIn Kids:  
 J+S-Coach:  
 Ort und Zeit:

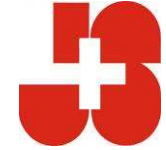
Lektion/Training	Datum	Sportart / Schwerpunktthema	Hauptsportart, max. 60%	Verwandte Sportart(en)	Schwinger-Ausgleichs- mind. 25%	Ort / Kursumgebung	Umgebungswechsel
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
Total			0	0	0		Anzahl 0
Prozentual			####	####	####		Prozent #####

**Polysportivität:** Kurse mit Hauptsportart müssen mind. 25% der Anzahl Trainings in Schwinger-Ausgleichsportarten und max. 50% in der Hauptsportart abwickeln. Die restliche Anzahl Trainings kann für verwandte Sportarten/Bewegungsformen eingesetzt werden.  
**Umgebungswechsel:** In Sinne der ganzheitlichen Entwicklung der Kinder empfiehlt das Bundesamt für Sport BASPO, einen Viertel der Trainings in verschiedenen Umgebungen durchzuführen.

Bundesamt für Sport BASPO  
Jugend- und Erwachsenensport



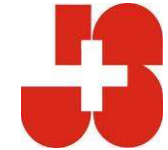
# Führung des Kursjournals



- Jugend+Sport empfiehlt die Verwendung des auf der Homepage zur Verfügung gestellten Kursjournals. Werden andere Planungs-/Dokumentationsvorlagen verwendet, müssen diese den gleichen Informationsgehalt aufweisen.
- Das Kursjournal muss vom J+S-Coach eingesehen und dem kantonalen Sportamt bei der Kursanmeldung eingereicht werden.
- Im Verlauf des Kurses können geplante Inhalte geändert und angepasst werden. Die J+S-Leiterperson hält das Kursjournal aktuell und dokumentiert damit den Kurs. So können die korrekten Angaben in der SPORTdb eingegeben werden (Anwesenheitskontrolle, Umgebungswechsel u.a.).



# Kursjournal «allround»

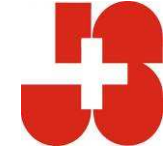


Lektion/Training	Datum	Schwerpunktthema	Laufen, Springen	Balancieren	Rollen, Drehen	Klettern, Stützen	Schaukeln, Schwingen	Rhythmisieren, Tanzen	Werfen, Fangen	Kämpfen, Raufen	Rutschen, Gleiten	Weitere Formen	Ort / Kursumgebung	Umgebungswechsel
1	Do, 08.01.	Elementares Begleiten						1					Turnhalle Musterhausen	
2	Do, 15.01.	Imitationsspiele						1					Turnhalle Musterhausen	
3	Do, 22.01.	Wintersport									1		Schlittelhang	1
4	Do, 29.01.	Spielen, Bewegen, Tanzen						1					Turnhalle Musterhausen	
5	Do, 05.02.	Improvisationsspiele						1					Turnhalle Musterhausen	
	Do, 05.02.	Hauptprobe Abendunterhaltung												
	Fr, 06.02.	Vorführung Abendunterhaltung												
	Sa, 07.02.	Vorführung Abendunterhaltung												
6	Do, 12.02.	Spiel mit und im Schnee							1				Spielwiese	1
	14.02.-01.03.	Sportferien												
7	Do, 05.03.	Zwerge suchen den Schwindel			1	1							Turnhalle Musterhausen	
8	Do, 12.03.	Zirkus, Bodenturnen			1								Turnhalle Musterhausen	
9	Do, 19.03.	Der Baum	1	1		1							Waldkindergarten	1

Im Kursjournal wird der Umgebungswechsel in der entsprechenden Spalte eingetragen («1») sowie die andere Lektions-/Trainingsumgebung angegeben.



# Kursjournal «mit Hauptsportart»

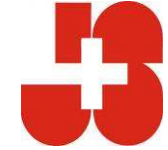


Lektion/Training	Datum	Sportart / Schwerpunktthema	Hauptsportart, max. 50%	Verwandte Sportart(en)	Schnuppern/Ausgleich, mind. 25%	Ort / Kursumgebung	Umgebungswechsel
1	Mo, 05.01.	Eislaufen			1	Eisbahn Musterhausen	1
2	Do, 08.01.	Aqua-Fit, Einführung 1			1	Hallenbad Wasserdorf	1
3	Mo, 12.01.	Eishockey			1	Eisbahn Musterhausen	1
4	Do, 15.01.	Aqua-Fit, Einführung 2			1	Hallenbad Wasserdorf	1
5	Mo, 19.01.	Schlitteln			1	Schlittelweg Musterberg	1
6	Do, 22.01.	Aqua-Fit, Einführung 3			1	Hallenbad Wasserdorf	1
	Sa, 24.01.	Besuch 1. Ligaspiel, Spielbeob.					
7	Mo, 26.01.	Badminton	1			Sporthalle Musterhausen	
8	Do, 29.01.	Racketlon		1		Sporthalle Musterhausen	
	31.01.-08.02.	Sportferien					
9	Mo, 09.02.	kidstennis, Vertiefung 1		1		Sporthalle Musterhausen	
10	Do, 12.02.	kidstennis, Vertiefung 2		1		Sporthalle Musterhausen	
11	Mo, 16.02.	Tischtennis/Squash, Einführung 1		1		Sporthalle Musterhausen	
12	Do, 19.02.	Tischtennis/Squash, Einführung 2		1		Sporthalle Musterhausen	

Die Zuteilung der Sportarten (verwandte Sportart, Haupt-/ Schnupper-sportart) erfolgt im Kursjournal mit dem Eintrag («1») in der entsprechenden Spalte. Wettkämpfe oder nicht-sportliche Anlässe (Elternabend etc.) zählen nicht als Kursaktivität und werden nicht vermerkt.



# SPORTdb



## Der J+S-Coach

- meldet den Kurs über die SPORTdb an,
- führt (zusammen mit der J+S-Leiterperson Kids) in der SPORTdb die Anwesenheitskontrolle sowie Schnupper-/Ausgleichssportarten und Umgebungswechsel nach und
- schliesst den Kurs in der SPORTdb nach Abschluss ab.



