

Die nachfolgende Auflistung versucht, möglichst viele Ausbildungsinhalte aufzuzeigen, ohne den Anspruch zu haben, vollständig zu sein. Je nach Niveau und Trainingsphase wählt die Leiterperson die Inhalte aus. Dabei kann die Leiterperson die Zielsetzungen aus den 5 Niveaugruppen Kindersport, Einsteiger vielseitig, Einsteiger sportartspezifisch, Fortgeschrittene und Köhner auswählen. Es wird bewusst darauf verzichtet, Altersangaben zu machen, da sich die Lernbiographie am Einstieg in die Sportart orientiert. Für die Altersgruppe der 5-7jährigen, ist eine separate Lernbiographie erstellt worden, um die von J+S erwünschte Vielseitigkeit zu gewährleisten. Daher gilt für Leiterpersonen die 5-7jährige unterrichten das Ausbildungsprogramm Kindersport GETU/ KUTU/ RG/ RR Tr als Grundlage.

Technik	Einsteiger Grundlagen vielseitig	Einsteiger Grundlagen sportartspezifisch	Fortgeschrittene	Köhner
Schalenmodell	J+S Unterlagen FGL GETU/ KUTU			
Kernposen C+,C-,I	<input type="checkbox"/> können die Kernposen statisch und ausdauernd ausführen	Inhalte	<input type="checkbox"/> können die Kernposen dynamisch und ausdauernd ausführen (Beherrschen auch die S-Pose im Wechsel von C+ zu C-)	<input type="checkbox"/> können die Kernposen differenziert anpassen
Kernstellungen Stand, Stütz, Hang und Variationen	<input type="checkbox"/> können die Kernstellungen in allen Kernposen an den Geräten statisch und ausdauernd ausführen	Inhalte	<input type="checkbox"/> können die Kernstellungen dynamisch und ausdauernd ausführen	<input type="checkbox"/> können die Kernstellungen differenziert anpassen
Kernbewegungen Drehungen um die Körperachse (BAD/ TAD/ LAD) rollen/ drehen	<input type="checkbox"/> können in spielerischer Form um die Achsen (in allen Bewegungsrichtungen) drehen/ rollen	Inhalte	<input type="checkbox"/> können die Rotation/ Drehung selber einleiten <input type="checkbox"/> können rollen und drehen mit korrekter Technik	<input type="checkbox"/> können die Rotation/ Drehung selber einleiten und stoppen <input type="checkbox"/> Können korrekt rollen/ drehen mit wenig/ ohne Unterstützungsfläche <input type="checkbox"/> Können korrekt rollen und drehen mit Variationen
Beispiel	können an verschiedenen Geräten rollen und drehen (vorwärts, rückwärts, seitwärts, mehrere Rollen/ Drehung aneinander hängen)		3/4 Salto Rolle vw mit gestreckten Beinen	Salto zum Stand Spreizsalto
Landungen/ Absprünge	<input type="checkbox"/> können auf verschiedene Arten abspringen <input type="checkbox"/> können auf verschiedene Arten landen	Inhalte	<input type="checkbox"/> können aus Anlauf auf verschiedene Arten, ab verschiedenen Unterlagen abspringen <input type="checkbox"/> können eine Landung durch eine Abrollbewegung durch den Handstand ausführen	<input type="checkbox"/> können bei Verbindungen von zwei Elementen korrekt abspringen <input type="checkbox"/> können eine korrekte Landung nach einer Drehungen ausführen
Beispiel	Einbeinig abspringen Landung auf dem Rücken		Nachstellhüpfer Sprungrolle	Rondat-Salto Salto
Kurbett schaukeln/ schwingen	<input type="checkbox"/> können an verschiedenen Geräten im Hang rhythmisch vor- und rückschwingen	Inhalte	<input type="checkbox"/> Können technisch korrekt schwingen und schaukeln im Hang und im Stütz	<input type="checkbox"/> können Schwung gewinnen in allen Variationen von den Kernstellungen Stütz und Hang
Beispiel	schaukeln an den Ringen schwingen am Reck		technisch korrektes schaukeln an den Ringen technisch korrektes schwingen am Reck	schaukeln im Sturzhang mit öffnen zur Kerze und schliessen schwingen zur Stemme/ zum flüchtigen Handstand
Kurbett stützen	<input type="checkbox"/> können im Stütz vor- und rückschwingen können kopfüberstützen	Inhalte	<input type="checkbox"/> Können an allen Geräten technisch korrekt stützen <input type="checkbox"/> können den Stütz variieren (Kernstellungen) bis in die Kopfüberposition (mit Hilfe)	<input type="checkbox"/> können den Stütz bis zum flüchtigen Handstand halten <input type="checkbox"/> Können den Stütz aus einer dynamischen Bewegung einnehmen
Beispiel	seitlich übers Reck stützen aufschwingen zum flüchtigen Handstand		Stütz vl am Reck aufschwingen zum Handstand	Felge rw Handstand--/ Handstand drücken Stemme
				<input type="checkbox"/> können die Kernposen in komplexen Bewegungen sicher einnehmen und halten <input type="checkbox"/> können die Kernstellungen in komplexen Bewegungen sicher einnehmen und halten <input type="checkbox"/> können Kombinationen von Rotationen und Drehungen selber einleiten, stoppen und variieren <input type="checkbox"/> Können korrekt Mehrfachdrehungen und kombinierte Drehungen ausführen Auerbacher Doppelsalto, Salto 1/2 Drehung <input type="checkbox"/> können in Verbindungen von mehreren unterschiedlichen Elemente korrekt abspringen <input type="checkbox"/> können eine korrekte Landung nach kombinierten Drehungen ausführen Rondat-Flic-Salto Salto1/2 Drehung <input type="checkbox"/> können mit maximal möglichem Schwung turnenkönnen aus dem Schaukeln/ Schwingen die optimale Ausgangslage für eine folgende Kernverbindung erreichen Riesenfelge <input type="checkbox"/> Können den Stütz in einer Kernverbindung, die durch den Handstand halten Freie Felge Streuli Riesenfelge

Athletik	Einsteiger Grundlagen vielseitig		Einsteiger Grundlagen sportartspezifisch		Fortgeschrittene		Köner
Athletik Koordination	J+S Unterlagen: Broschüre Physis						
Orientieren	<input type="checkbox"/> Können sich in allen Kernstellungen und deren Variationen in statischen wie dynamischen Momenten orientieren <input type="checkbox"/> können sich während des Laufens mit Orientierungshilfe (z. B. Fotos, Zeichnung) zurechtfinden		<input type="checkbox"/> können sich orientieren beim Drehen/ Rollen um mehrere Achsen gleichzeitig		<input type="checkbox"/> können sich orientieren beim Drehen um mehrere Achsen, oder bei Mehrfachdrehungen um ein Achse		<input type="checkbox"/> können sich orientieren beim Mehrfachdrehungen um mehrere Achsen
Reagieren	<input type="checkbox"/> können auf die Rückstosskraft des Reuters/ des Minitrampolins mit angepasster Körperspannung reagieren		<input type="checkbox"/> können beim Einsprung auf die Gegebenheiten des Minitrampolins reagieren		<input type="checkbox"/> können einen optimalen Ein- und Ausprung auf unterschiedliche Sprunganlagen ausführen		<input type="checkbox"/> können den optimalen Ein- und Ausprung optimal anpassen auf die unterschiedlichen Gegebenheiten bei Sprunganlagen
Differenzieren	<input type="checkbox"/> können weit und hoch springen <input type="checkbox"/> können mit Anlauf einbeinig abspringen		<input type="checkbox"/> können differenzieren zwischen Absprüngen für weite Flugphase und hohe Flugphasen <input type="checkbox"/> können differenzieren zwischen Einsprungposition am Sprung mit dem Reuter oder mit dem Minitrampolin		<input type="checkbox"/> können den Ein- und Ausprung entsprechend der folgenden Kernverbindung variieren		<input type="checkbox"/> können einen optimalen Ein- und Ausprung auf dem Minitrampolin mit maximaler Geschwindigkeiten und Kraft ausführen für jede folgende Kernverbindung
Rhythmisieren	<input type="checkbox"/> können sich passend und kreativ zu Musik bewegen <input type="checkbox"/> spüren den Rhythmus und setzen ihn in Bewegung um <input type="checkbox"/> können verschiedene Sprünge rhythmisch ausführen und kennen Grundsprünge		<input type="checkbox"/> können sich anhand von musikalischen Höhepunkten in einem Musikstück orientieren <input type="checkbox"/> können verschiedene Rhythmen in Kernverbindungen erkennen <input type="checkbox"/> können verschiedene Sprünge wie Rösslsprung, Schersprung, Streck sprung mit ½ Dr. (Längsachs enddrehung.)		<input type="checkbox"/> können ein Musikstück durchzählen <input type="checkbox"/> können geplante Turneinlagen zum richtigen Zeitpunkt turnen <input type="checkbox"/> können verschiedene Rhythmen in Kernverbindungen ausführen <input type="checkbox"/> können schwierigere Sprünge ausführen		<input type="checkbox"/> können Einsätze im Musikstück erkennen <input type="checkbox"/> können eine Choreographie zu Musik turnen <input type="checkbox"/> können Rhythmen in komplexen Kernverbindungen halten <input type="checkbox"/> können verschiedene komplexe Sprünge ausführen
Gleichgewicht	<input type="checkbox"/> können auf einer labilen Unterlage balancieren <input type="checkbox"/> können auf verschiedene Arten auf einer schmalen und über eine schmale Unterlage balancieren		<input type="checkbox"/> Können das Gleichgewicht in dynamischen Bewegungen auf unterschiedlichen Unterlagen und Grössen der Unterstützungsfläche halten		<input type="checkbox"/> können das Gleichgewicht und das Ungleichgewicht erleben		<input type="checkbox"/> können das Gleichgewicht und das Ungleichgewicht in Bewegungen bewusst nutzen

Athletik Kondition	Broschüre Physis							
Kraft	<p>können die Muskeln kräftigen und die Knochen stärken in spielerischer Form, verpackt in anderen Bewegungsgrundformen (z.B. kämpfen, raufen)</p> <input type="checkbox"/>		<p>bauen ein kompaktes Muskelkorsett auf, um den Körper auf die sportartspezifischen Belastungen vorzubereiten</p> <input type="checkbox"/>	<p>bauen ein kompaktes und dauerhaft belastbares Muskelkorsett auf, um den Körper auf die sportartspezifischen Belastungen vorzubereiten und erhalten es während den körperlichen Veränderungen in der Pubertät</p> <input type="checkbox"/> <p>Belastung anpassen an sich verändernden Körper</p> <input type="checkbox"/>	<p>erhalten das Muskelkorsett und optimieren es um gut vorbereitet auf maximale (Intrakoordinativkraft), anhaltende- oder repetitive (Kraftausdauer) Belastungen zu sein</p> <input type="checkbox"/>			
Schnelligkeit	<p>können bei wiederkehrenden Laufdistanzen (z.B. Sprunganlauf) eine Distanz schnell laufen. nach der Faustregel „5 Meter pro Altersjahr“ maximal schnell laufen (z.B. 5-jährig = 25 Meter, 7-jährig = 35 Meter)</p> <input type="checkbox"/>		<p>können den Anlauf zum Sprung möglichst schnell laufen</p> <input type="checkbox"/>	<p>Können den Anlauf zum Sprung möglichst schnell laufen und von weit Einspringen ins Minitrampolin</p> <input type="checkbox"/>	<p>trainieren die physischen Voraussetzungen optimal um maximale Laufgeschwindigkeit, Einsprungweite und Sprunghöhe/-weite erreichen zu können</p> <input type="checkbox"/>			
Ausdauer	<p>können ihr Alter in Minuten am Stück laufen</p> <input type="checkbox"/>		<p>können ihr Alter in Minuten am Stück laufen</p> <input type="checkbox"/>	<p>trainieren aerobe Ausdauer mit Zielsetzungen in der Regenerationsunterstützung und im Ausgleich</p> <input type="checkbox"/>	<p>trainieren aerobe Ausdauer mit Zielsetzungen in der Regenerationsunterstützung und im Ausgleich</p> <input type="checkbox"/>			
Beweglichkeit	<p>können ihre Beweglichkeit in spielerischer Form, verpackt in anderen Bewegungsgrundformen verbessern</p> <input type="checkbox"/>		<p>können ihre Beweglichkeit für sportartspezifischen Ansprüche verbessern</p> <input type="checkbox"/>	<p>können die für die Sportart benötigte Beweglichkeit während der sich verändernden körperlichen Voraussetzungen erhalten</p> <input type="checkbox"/>	<p>besitzen die für die Sportart benötigte Beweglichkeit</p> <input type="checkbox"/>			

Psyche	Einsteiger Grundlagen vielseitig		Einsteiger Grundlagen sportartspezifisch		Fortgeschrittene		Köner
Psyche Regeneration	Psyche Broschüre, Ethikcharta						
Den eigenen Körper wahrnehmen	<input type="checkbox"/> können Körperteile isoliert bewegen <input type="checkbox"/> können die Atmung in spielerischer Form wahrnehmen <input type="checkbox"/> können den Muskeltonus erleben		<input type="checkbox"/> können Körperteile isoliert und bewegungsunterstützend bewegen <input type="checkbox"/> können bewusst atmen <input type="checkbox"/> können mit Hilfe (verbalem, visuellem Feedback) ihre Fähigkeiten einschätzen		<input type="checkbox"/> können ihren, auf Grund der Pubertät, sich verändernden Körper wahrnehmen und mit den neuen Voraussetzungen umgehen <input type="checkbox"/> können die Atmung bewusst einsetzen <input type="checkbox"/> können den Muskeltonus optimal an die Bewegung anpassen <input type="checkbox"/> können selbständig Bewegungen wahrnehmen, verbalisieren oder visualisieren (mental/ graphisch)		<input type="checkbox"/> können ihren Körper optimal auslasten <input type="checkbox"/> können den Muskeltonus an komplexe Bewegungen anpassen <input type="checkbox"/> können das Wahrnehmen, Verbalisieren und Visualisieren bewusst als Trainingsinstrument nutzen
Beruhigen/ entspannen	<input type="checkbox"/> können unter Anleitung in Zweiergruppen Entspannungsformen durchführen.		<input type="checkbox"/> können selbständig in Zweiergruppen Entspannungsformen durchführen		<input type="checkbox"/> können Techniken anwenden um sich selber zu beruhigen/ entspannen		<input type="checkbox"/> können Techniken anwenden um sich selber zu beruhigen/ entspannen

Psyche Emotionen/ Regeln							
Emotionen	<input type="checkbox"/> können Emotionen kontrolliert zum Ausdruck bringen (z. B. Umgang mit Sieg und Niederlage).		<input type="checkbox"/> können Emotionen von anderen wahrnehmen und kontrolliert darauf reagieren <input type="checkbox"/> können Ängste wahrnehmen <input type="checkbox"/> können Grundeinstellungen zu Training und Wettkampf erlernen		<input type="checkbox"/> können Emotionen differenzieren und einen guten Zugang zu sich selbst aufbauen <input type="checkbox"/> können mit Ängsten umgehen <input type="checkbox"/> können die Stimmung für Trainings- und Wettkampfsituationen positiv beeinflussen		<input type="checkbox"/> können ihre Emotionen und wissen damit umzugehen <input type="checkbox"/> können eine optimale psychische Stimmung aufbauen für Trainings- und Wettkampfsituationen
Rituale und Regeln	<input type="checkbox"/> können innerhalb ihrer Gruppe Konflikte mit Hilfe der Leiterperson lösen.		<input type="checkbox"/> können innerhalb ihrer Gruppe Konflikte alleine lösen		<input type="checkbox"/> können innerhalb ihrer Gruppe Konflikte alleine lösen und daraus konstruktive Massnahmen ableiten		<input type="checkbox"/> können ihre sozialen Kompetenzen und nutzen sie um ein gutes Klima zu gestalten
	<input type="checkbox"/> behalten wenige, einfache Regeln und beherrschen die Rituale der Gruppe		<input type="checkbox"/> beachten Regeln und soziale Grundlagen im Umgang in einer Gruppe		<input type="checkbox"/> respektieren Regeln und soziale Umgangsformen		<input type="checkbox"/> respektieren Regeln und Umgangsformen