



Trainingshandbuch


J+S-Kindersport Getu/Kutu/RG/RR/Tr 5-7 Jahre


Ausbildungsprogramm J+S-Kindersport Geräteturnen, Kunstturnen, Rhythmische Gymnastik, Rhönrad und Trampolin 5-7 Jahre


Die nachfolgende Auflistung versucht, möglichst viele Ausbildungsinhalte aufzuzeigen, ohne den Anspruch zu haben, dass diese in einem einzelnen J+S-Angebot umfassend vermittelt werden. Je nach Niveau und Vorkenntnissen der Kinder wählt die Leiterperson die geeigneten Inhalte aus. Dabei kann die Leiterperson zwischen einfachem, mittlerem oder anspruchsvollem Niveau unterscheiden. Es wird bewusst darauf verzichtet, genaue Altersempfehlungen abzugeben, da die Kinder ihre Entwicklung unterschiedlich durchlaufen und jede J+S-Kindersport-Gruppe andere Voraussetzungen mitbringt und andere Ziele verfolgt.










Die Leiterperson trifft eine geeignete Auswahl und Anzahl an Inhalten, die während eines J+S-Angebots trainiert und geübt werden sollen.









Übersicht Inhalte	Konkrete Inhalte	Verweis zu Lehrmittel J+S-Kindersport	Einfaches Niveau	Mittleres Niveau	Anspruchsvolles Niveau	
Voraussetzungen schaffen	Rituale und Regeln einhalten	 S. 4	Die Kinder ... <ul style="list-style-type: none"> • können einfache Regeln einhalten. • kennen die Rituale der Gruppe und können sich daran orientieren. 	Die Kinder ... <ul style="list-style-type: none"> • können innerhalb der Gruppe Rücksicht auf andere Kinder nehmen. • können sich an Regeln halten (in kleinen Spielformen). 	Die Kinder ... <ul style="list-style-type: none"> • können innerhalb ihrer Gruppe Konflikte mit Hilfe der Leiterperson lösen. • beherrschen die Rituale der Gruppe. 	
	Den eigenen Körper wahrnehmen	 S. 5 «Sanität» und «Spaghetti»	<ul style="list-style-type: none"> • können ihren Körper wahrnehmen und dessen einzelne Teile (z. B. Rücken, Bein, Arm usw.) spüren und benennen. • können ihren Körper als entspannt/locker oder angespannt erleben. 	<ul style="list-style-type: none"> • können ihren Körper wahrnehmen und dessen einzelne Teile (z.B. Schultern, Kniekehlen, Ellenbogen usw.) spüren und benennen. • können Körperteile unabhängig voneinander anspannen und entspannen. 	<ul style="list-style-type: none"> • können Körperteile isoliert bewegen. • können auf den Händen stützen und den Körper spannen (z. B. Reck, Handstand). 	
	Orientieren in der Gruppe und im Raum	 S. 6	<ul style="list-style-type: none"> • können sich innerhalb eines Spielfeldes bewegen, ohne mit anderen Kindern oder Hindernissen zusammenzustossen. 	<ul style="list-style-type: none"> • können unter Anleitung der Leiterperson ruhig liegen und sich entspannen sowie beruhigen. 	<ul style="list-style-type: none"> • können unter Anleitung der Leiterperson ruhig liegen und einzelne Körperteile bewusst entspannen. 	<ul style="list-style-type: none"> • können in einfachen Spielformen die Laufwege der anderen Kinder wahrnehmen, einschätzen und entsprechend ausweichen.
	Beruhigen und Entspannen	 S. 7 «Wettermacher»	<ul style="list-style-type: none"> • können unter Anleitung der Leiterperson ruhig liegen und sich entspannen sowie beruhigen. 	<ul style="list-style-type: none"> • können unter Anleitung der Leiterperson ruhig liegen und einzelne Körperteile bewusst entspannen. 	<ul style="list-style-type: none"> • können unter Anleitung in Zweiergruppen Entspannungsformen durchführen. 	
	Emotionen	 S. 20-21	<ul style="list-style-type: none"> • können eigene Emotionen wahrnehmen und einordnen (z. B. Freude über einen Sieg). 	<ul style="list-style-type: none"> • können Emotionen eigene und die anderer Kinder erkennen 	<ul style="list-style-type: none"> • können Emotionen kontrolliert zum Ausdruck bringen (z. B. Umgang mit Sieg und Niederlage). 	




 Lehrmittel «J+S-Kids – Praktische Beispiele»

 Lehrmittel «J+S-Kindersport – Spielen»

 Lehrmittel Fachgrundlagen Getu- und Kutu / RR / RG oder Tr

Übersicht Inhalte	Konkrete Inhalte	Verweis zu Lehrmittel J+S- Kindersport	Einfaches Niveau	Mittleres Niveau	Anspruchsvolles Niveau
Bewegungsgrundformen	Laufen, Springen: Schnell laufen	 S. 10-12	Die Kinder ... • können schnell laufen (z. B. in Fangspielen, über Hindernisse)	Die Kinder ... • können aus verschiedenen Positionen schnell starten und eine kurze Strecke schnell laufen.	Die Kinder ... • 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)
	Ausdauernd laufen	 S. 10 «Laufe dein Alter»	• können sich nach kurzen Erholungsphasen während eines Spieles erneut intensiv bewegen		• können ihr Alter in Minuten am Stück laufen
	Laufen und sich orientieren	 S. 38 «Foto-OL»	• können auf dem (Schul-) Gelände herumrennen und sich dabei orientieren.		• können sich während des Laufens mit Orientierungshilfe (z. B. Fotos, Zeichnung) zurechtfinden.
	Hoch und weit springen	 S. 11 «Wandkleberei»	• können ein- und beidbeinig in die Weite und Höhe springen.	• können mit Anlauf einbeinig abspringen (Beidseitigkeit beachten!).	• können weit und hoch springen • können mit Anlauf einbeinig abspringen und Einsprunghöhe am Sprung einnehmen
	Rhythmisch springen	 S. 11 «Tausendfüßler»	• können rhythmisch hüpfen (z. B. einfache Gummitwist-Folge, Strecksprung)	• können fließend seilspringen • können Sprünge wie Hocksprung, Nachstellhüpfer, Gallophüpfer sw.	• können verschiedene Sprünge wie Rösslisprung, Strecksprung mit ½ Dr. (Längsachsendr.)
	Balancieren	 S. 13-15	• können auf einem Bein stehen (Beidseitigkeit beachten!) • können auf einer schmalen Unterlage balancieren (z. B. über Balken, Langbank gehen).	• können auf einem Bein stehen und Zusatzaufgaben ausführen (z. B. etwas aufwerfen und fangen). • können auf verschiedene Arten auf einer schmalen und über eine schmale Unterlage balancieren (z. B. seitwärts, rückwärts, im Zehenstand)	• können auf einer labilen Unterlage balancieren • können auf verschiedene Arten auf einer schmalen und über eine schmale Unterlage balancieren (z.B. Standwaage, Hocksprung, Spreizschritte ..)
	Rollen, Drehen	 S. 16–17	• können unter erleichterten Bedingungen (z. B. auf einer schiefen Ebene) rollen und drehen.	• können funktionelle Roll- und Drehbewegungen ausführen (z. B. Rolle vorwärts)	• können an verschiedenen Geräten rollen und drehen (vorwärts, rückwärts, seitwärts, mehrere Rollen /Drehungen aneinander hängen), z.B. Rad, Rolle vw, Felgaufschwung
	Klettern, Stützen	 S. 18-19	• können sich stützend und kletternd an Geräten und auf dem Boden bewegen.	• können Hindernisse stützend und kletternd bewältigen (z. B. Sprossenwand, Barren, Kasten, Tau)	• können im Stütz vor- und rückschwingen (z.B. Barren, Rückschwung Stuba, Reck) • können kopfüberstützen (z.B. Aufschwüngen in den flüchtigen Handstand am Boden)
	Schaukeln, Schwingen	 S. 20-21	• können an verschiedenen Geräten hängen	• können an verschiedenen Geräten schaukeln und schwingen. • können in verschiedenen Griffen hängen	• können an verschiedenen Geräten im Hang rhythmisch vor- und rückschwingen. • können im Hang «schiffen» C+/C-

Übersicht Inhalte	Konkrete Inhalte	Verweis zu Lehrmittel J+S- Kindersport	Einfaches Niveau	Mittleres Niveau	Anspruchsvolles Niveau
Bewegungsgrundformen	Rhythmisieren, Tanzen	 S. 22–24 Musik und Bewegung: Bewegungsspiele für Kids/Bewe- gungsimitationen für Kids.	Die Kinder ... <ul style="list-style-type: none"> • können z. B. Tiere, Gefühle, einfache Tätigkeiten imitieren und sich entsprechend fortbewegen. • können sich zu Rhythmen, Musik, Versen und Liedern bewegen und deren Inhalte improvisierend darstellen. 	Die Kinder ... <ul style="list-style-type: none"> • können Bewegungen und Tätigkeiten imitieren. • können sich passend und kreativ zu Musik bewegen. • spüren einen Rhythmus und setzen ihn in Bewegung um. 	Die Kinder ... <ul style="list-style-type: none"> • können eigene Bewegungen erfinden. • können tanzspezifische Bewegungen (drehen, springen, laufen) ausführen. • können Bewegungsformen mit verschiedenen Materialien und ohne ausführen.
	Werfen, Fangen: Ball/Objekt führen	 S. 26–29  S. 32–33	<ul style="list-style-type: none"> • können den Ball, das Handgerät oder das Objekt kontrolliert führen (mit Hand usw.). 	<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> • können den Ball, das Handgerät oder das Objekt unter Kontrolle halten/führen und sich dabei im Raum orientieren und bewegen (prellen, führen mit Hand usw.).
	Annehmen und werfen	 S. 50–51	<ul style="list-style-type: none"> • können verschiedene Gegenstände (konventionelle und unkonventionelle) hoch werfen (Beidseitigkeit beachten!). 	<ul style="list-style-type: none"> • können Gegenstände aufwerfen, fangen. Alleine sowie miteinander (sich gegenseitig zuwerfen und fangen) 	<ul style="list-style-type: none"> • können in Bewegung einen Ball oder ein Objekt annehmen und werfen • können aus und in verschiedenen Positionen werfen und fangen (Bsp. Ball gegen Wand prellen und im Sitzen fangen)
	Abschiessen	 S. 48–49 S. 52–53	<ul style="list-style-type: none"> • können aus dem Stand ein Ziel treffen. • können verschiedene Gegenstände (weit) weg werfen (Beidseitigkeit beachten!). 	<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> • können aus der Bewegung ein Ziel treffen.
	Kämpfen, Raufen	 S. 30–31  S. 44–45	<ul style="list-style-type: none"> • können Berührungen im Rahmen von Spielen zulassen (Körperkontakt). 	<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> • können Objekte oder Raum erobern und verteidigen. • können das Gegenüber gezielt aus dem Gleichgewicht bringen
	Rutschen, Gleiten	 S. 32–33	<ul style="list-style-type: none"> • können sich rollend und rutschend fortbewegen und im Gleichgewicht halten. 	<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> • halten ihr Gleichgewicht unter erschwerten Bedingungen. • können Rollgeräte kontrolliert fahren und sicher bremsen (z.B. Trotinett)
Disziplinen Basic	Kernposen	FGL Getu, Kutu FGL Trampolin FGL Rhönrad	<ul style="list-style-type: none"> • können die Kernposen statisch ausführen 	<ul style="list-style-type: none"> • können die Kernposen statisch in verschiedenen Lagen (senkrecht, horizontal) ausführen 	<ul style="list-style-type: none"> • können die Kernposen statisch und ausdauernd ausführen.
	Kernstellungen	FGL Getu, Kutu FGL Trampolin FGL Rhönrad		<ul style="list-style-type: none"> • können die Kernposen in den Kernstellungen statisch ausführen 	<ul style="list-style-type: none"> • können die Kernposen in den Kernstellungen an verschiedenen Geräten statisch und ausdauernd ausführen

Übersicht Inhalte	Konkrete Inhalte	Verweis zu Lehrmittel J+S- Kindersport	Einfaches Niveau	Mittleres Niveau	Anspruchsvolles Niveau
Spielen	Rollen übernehmen	 S. 38–39	<ul style="list-style-type: none"> können Rollen in Spielen erkennen und übernehmen (z. B. Fänger, Verfolgte/r). 	•	<ul style="list-style-type: none"> können in unterschiedlichen Rollen an Spielen teilnehmen und diese Rollen im Spiel wechseln.
	Mit- und Gegenspieler erkennen	 S. 50–55	<ul style="list-style-type: none"> können Positionen und Bewegungen des Mit- und Gegenspielers erkennen. 	•	<ul style="list-style-type: none"> können Bewegungen des Mit- und Gegenspielers erkennen und darauf reagieren (z. B. Schnappball).
	Vorteile herausspielen	 S. 50–53	<ul style="list-style-type: none"> können individuelle Vorteile nutzen. 	•	<ul style="list-style-type: none"> können individuelle oder kollektive Vorteile herausspielen und nutzen

In Anlehnung an die Sachkompetenzen von QIMS (Qualität im Sportunterricht) entwickelt. www.qims.ch.