



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 die Lernbiografie (LB) Kindersport GETU/ KUTU/ RG/ RR Tr als Grundlage.

Technik	Einsteiger Grundlagen vielseitig	Einsteiger Grundlagen sportartspezifisch	Fortgeschrittene	Köhner
<b>Schalenmodell</b>	J+S Unterlagen FGL Rhönrad			
<b>Kernposen: C+,C-,I</b>	<input type="checkbox"/> können die Kernposen statisch und ausdauernd ausführen	<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	<input type="checkbox"/> können die Kernposen in komplexen Bewegungen sicher einnehmen und halten
<b>Kernstellungen: Stand, Stütz, Hang, Sitz, Bauchlage, Rückenlage und Variationen</b>	<input type="checkbox"/> können die Kernstellungen in allen Kernposen an den Geräten statisch und ausdauernd ausführen	<input type="checkbox"/> können die Kernstellungen dynamisch und ausdauernd ausführen	<input type="checkbox"/> können die Kernstellungen differenziert anpassen	<input type="checkbox"/> können die Kernstellungen in komplexen Bewegungen sicher einnehmen und halten
<b>Kernbewegungen: Drehungen um die Körperachse (BAD/ TAD/ LAD) rollen/ drehen</b>	<input type="checkbox"/> können in spielerischer Form um die Achsen (in allen Bewegungsrichtungen) drehen/ rollen	<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	<input type="checkbox"/> können Kombinationen von Rotationen und Drehungen selber einleiten, stoppen und variieren  <input type="checkbox"/> Können korrekt Mehrfachdrehungen und kombinierte Drehungen ausführen
<b>Beispiel</b>	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	Auerbacher  Doppelsalto, Salto 1/2 Drehung

<b>Landungen/ Absprünge</b>	<input type="checkbox"/> können auf verschiedene Arten abspringen <input type="checkbox"/> können auf verschiedene Arten landen	<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	<input type="checkbox"/> können in Verbindungen von mehreren unterschiedlichen Elementen korrekt abspringen <input type="checkbox"/> können eine korrekte Landung nach kombinierten Drehungen ausführen
<b>Beispiel</b>	Einbeinig abspringen  Landung auf dem Rücken	Nachstellhüpfer  Sprungrolle	Schaukeln im Hockstand auf Griff mit anschl. Saltoabgang  Salto	Aufbücken aufs Rad Salto  Salto1/2 Drehung
<b>Schaukeln / pendeln</b>	<input type="checkbox"/> können im Geradeturnen auf verschiedenen Sprossen in verschiedenen Radgrößen stehend, sitzend, liegend und im Hockstand rhythmisch schaukeln	<input type="checkbox"/> Können technisch korrekt im Stand, Hockstand, Sitz und in der Bauchlage schaukeln	<input type="checkbox"/> können Schwung gewinnen in allen Variationen von den Kernstellungen Stand, Sitz und Bauchlage	<input type="checkbox"/> können mit maximal möglichem Schwung turnen  <input type="checkbox"/> können aus dem Schaukeln die optimale Ausgangslage für eine folgende Kernverbindung erreichen
<b>Beispiel</b>	Schaukeln im Stand (auf Brettern) im Geradeturnen  pendeln im Kniehang am Reck und am statischen Rad	technisch korrektes Schaukeln im Stand auf den Brettern im Geradeturnen  technisch korrektes Pendeln am dynamischen Rad	schaukeln im Stand über den flüchtigen Sturzhang in den Sitz vorwärts mit anschliessendem "Ausschaukeln" (Sitzaufschwung)  technisch korrektes Pendeln im Kniehang am dynamischen Rad	Schaukeln im Stand auf Brettern, rückwärts auf Sprosse Sitzen, rw. schaukeln, Pendel in Hohe Liegestütz
<b>Kurbett stützen</b>	<input type="checkbox"/> können im Stütz vor- und rückschwingen <input type="checkbox"/> können kopfüberstützen	<input type="checkbox"/> Können an verschiedenen 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	<input type="checkbox"/> Können den Stütz in einer Kernverbindung, durch den Handstand halten
<b>Beispiel</b>	seitlich übers Reck stützel  im Geradeturnen zum flüchtigen Handstand rollen und wieder zurück (an Mattenwagen)	Stütz vl an der Sprosse  aufschwingen zum Handstand	Hüftumschwung  Handstand--/ Handstand drücken (Schweizer Handstand)	gesprungener Handstand, Riesenbrücken

Athletik	Einsteiger Grundlagen vielseitig	Einsteiger Grundlagen sportartspezifisch	Fortgeschrittene	Köner
<b>Athletik Koordination</b>				
<b>Orientieren</b>	<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
<b>Reagieren</b>	<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 Aussprung auf unterschiedliche Sprunganlagen ausführen	<input type="checkbox"/> können den optimalen Ein- und Aussprung optimal anpassen auf die unterschiedlichen Gegebenheiten bei Sprunganlagen
<b>Differenzieren</b>	<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 Einsprungsposition am Sprung mit dem Reuter oder mit dem Minitrampolin	<input type="checkbox"/> können den Ein- und Aussprung entsprechend der folgenden Kernverbindung variieren	<input type="checkbox"/> können einen optimalen Ein- und Aussprung auf dem Minitrampolin mit maximaler Geschwindigkeiten und Kraft ausführen für jede folgende Kernverbindung
<b>Rhythmisieren</b>	<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 Rösslisprung, Schersprung, Strecksprung mit ½ Dr. (Längsachsendrehung.)	<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
<b>Gleichgewicht</b>	<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			
<b>Kraft</b>	<input type="checkbox"/> können die Muskeln kräftigen und die Knochen stärken in spielerischer Form, verpackt in anderen Bewegungsgrundformen (z.B. kämpfen, raufen)	<input type="checkbox"/> bauen ein kompaktes Muskelkorsett auf, um den Körper auf die sportartspezifischen Belastungen vorzubereiten	<input type="checkbox"/> 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  <input type="checkbox"/> Belastung anpassen an sich verändernden Körper	<input type="checkbox"/> erhalten das Muskelkorsett und optimieren es um gut vorbereitet auf maximale (Intrakordinativkraft), anhaltende- oder repetitive (Kraftausdauer) Belastungen zu sein
<b>Schnelligkeit</b>	<input type="checkbox"/> 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)	<input type="checkbox"/> können den Anlauf zum Sprung möglichst schnell laufen	<input type="checkbox"/> können den Anlauf zum Sprung möglichst schnell laufen und von weit Einspringen ins Minitrampolin	<input type="checkbox"/> trainieren die physischen Voraussetzungen optimal um maximale Laufgeschwindigkeit, Einsprungweite und Sprunghöhe/ -weite erreichen zu können
<b>Ausdauer</b>	<input type="checkbox"/> können ihr Alter in Minuten am Stück laufen	<input type="checkbox"/> können ihr Alter in Minuten am Stück laufen	<input type="checkbox"/> trainieren aerobe Ausdauer mit Zielsetzungen in der Regenerationsunterstützung und im Ausgleich	<input type="checkbox"/> trainieren aerobe Ausdauer mit Zielsetzungen in der Regenerationsunterstützung und im Ausgleich
<b>Beweglichkeit</b>	<input type="checkbox"/> können ihre Beweglichkeit in spielerischer Form, verpackt in anderen Bewegungsgrundformen verbessern	<input type="checkbox"/> können ihre Beweglichkeit für sportartspezifischen Ansprüche verbessern	<input type="checkbox"/> können die für die Sportart benötigte Beweglichkeit während der sich verändernden körperlichen Voraussetzungen erhalten	<input type="checkbox"/> besitzen die für die Sportart benötigte Beweglichkeit

Psyche	Einsteiger Grundlagen vielseitig	Ensteiger Grundlagen sportartspezifisch	Fortgeschrittene	Köner
<b>Psyche Regeneration</b>	Psyche Broschüre, Ethikcharta			
<b>Den eigenen Körper wahrnehmen</b>	<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 nützen
<b>Beruhigen/ entspannen</b>	<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				
<b>Emotionen</b>	<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 positive beeinflussen	<input type="checkbox"/> kennen ihre Emotionen und wissen damit umzugehen  <input type="checkbox"/> können eine optimale psychische Stimmung aufbauen für Trainings- und Wettkampfsituationen
<b>Rituale und Regeln</b>	<input type="checkbox"/> können innerhalb ihrer Gruppe Konflikte mit Hilfe der Leiterperson lösen.  <input type="checkbox"/> behalten wenige, einfache Regeln und beherrschen die Rituale der Gruppe	<input type="checkbox"/> können innerhalb ihrer Gruppe Konflikte alleine lösen  <input type="checkbox"/> beachten Regeln und soziale Grundlagen im Umgang in einer Gruppe	<input type="checkbox"/> können innerhalb ihrer Gruppe Konflikte alleine lösen und daraus konstruktive Massnahmen ableiten  <input type="checkbox"/> respektieren Regeln und soziale Umgangsformen	<input type="checkbox"/> kennen ihre sozialen Kompetenzen und nützen sie um ein gutes Klima zu gestalten  <input type="checkbox"/> respektieren Regeln und Umgangsformen