



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 Könnler auswählen. Es wird bewusst darauf verzichtet, Altersangaben zu machen, da sich die Lernbiographie am Einstieg in die Sportart orientiert. Für die Altersgruppe der 5-7-jährigen, ist eine separate Lernbiographie erstellt worden, um die von J+S erwünschte Vielseitigkeit zu gewährleisten. Daher gilt für Leiterpersonen die 5-7-jährige unterrichten das Ausbildungsprogramm Kindersport GETU/ KUTU/ RG/ RR Tr als Grundlage.

Technik	Einsteiger Grundlagen vielseitig	Einsteiger Grundlagen sportartspezifisch	Fortgeschrittene	Könnler
Sprünge	<input type="checkbox"/> können in alle Richtungen (beidbeinig/einbeinig) hüpfen	<input type="checkbox"/> können erste Basis Schwierigkeiten lernen und in der Reihenfolge von einer Choreographie durchführen	<input type="checkbox"/> können Schwierigkeiten mit grosse Amplitude lernen und in der Reihenfolge von einer Choreographie durchführen	<input type="checkbox"/> können Schwierigkeiten mit grosse Amplitude in der Reihenfolge von einer Choreographie verbinden
	<input type="checkbox"/> können auf 1 und 2 Beine abspringen, landen		<input type="checkbox"/> können verschiedene Sprüngen verbinden	
Beispiel	Chassé vorwärts, seitwärts Senkrechte Sprünge in verschiedene Formen			
Gleichgewichtselemente	<input type="checkbox"/> können Gleichgewichtselemente (beidbeinig/einbeinig (flache Füße) halten	<input type="checkbox"/> können Gleichgewicht Schwierigkeiten (beidbeinig/einbeinig (relevé) halten	<input type="checkbox"/> können hohe Gleichgewichtsschwierigkeiten (flache Füße) machen	<input type="checkbox"/> können hohe Gleichgewichtsschwierigkeiten korrekt machen
Beispiel		Gleichgewicht mit Spielbein in Horizontale in verschiedenen Richtungen Gleichgewicht mit Spielbein hoch in verschiedenen Richtungen mit Unterstützung	"Penché" Gleichgewicht	

Drehungen (pivots)	<input type="checkbox"/> können in spielerischer Form um alle Achsen (in allen Bewegungsrichtungen) drehen/rollen	<input type="checkbox"/> können eine Drehung in alle Basis Forme in relevé machen	<input type="checkbox"/> können mehrere Drehungen in Basis Forme machen <input type="checkbox"/> können hohe Schwierigkeiten lernen	<input type="checkbox"/> können hohe Schwierigkeiten mehrere Dreungen machen
Beispiel		Passé Drehung Drehung Spielbein gestreckt oder gebeugt, horizontal	Pivot Fouetté mit mehrere Drehungen "Attitude" Drehung	Mehrere "Attitude" Drehungen

Beweglichkeitselemente (Gleichgewicht / Drehung)	<input type="checkbox"/> können in spielerischer Form (in alle Richtungen, Ebene, Weise) bewegen/drehen <input type="checkbox"/> können Gleichgewichtselemente (auf verschiedene Körperteilen) halten <input type="checkbox"/> Entwicklung der Beweglichkeit	<input type="checkbox"/> können dynamische Elemente/ kleine Schwierigkeiten machen <input type="checkbox"/> die Sportartspezifische Beweglichkeit zu trainieren	<input type="checkbox"/> können Schwierigkeiten mit einer Drehung/Welle bevor oder danach machen	<input type="checkbox"/> können hoch Schwierigkeiten mit einer Drehung/Welle bevor oder danach machen
Beispiel	Ganzkörperwelle nach unten, seitig	Spagatdrehung Ganzkörperwelle nach oben Überschläge		"Penché" Drehung "Penché" Gleichgewicht mit direkter Rolle

Handgeräte	<input type="checkbox"/> können in spielerischer Form alle RG Geräte benutzen	<input type="checkbox"/> Alle technische Basis Elemente der Handgeräte lernen	<input type="checkbox"/> können komplexe Geräteelementen mit Schwierigkeiten verbinden	<input type="checkbox"/> können komplexe Geräteelementen schnell nacheinander machen
		<input type="checkbox"/> Verschiedene Formen von Gerätekontrolle im Verbindung mit Raum Kontrolle	<input type="checkbox"/> können komplexe Geräteelementen mit dynamische Elemente verbinden	
Beispiel		Handgerätschwierigkeiten machen	Originelle Handgerätschwierigkeiten machen	

Athletik	Einsteiger Grundlagen vielseitig	Einsteiger Grundlagen sportartspezifisch	Fortgeschrittene	Köner
Athletik Koordination	J+S Unterlagen: Broschüre Physis			
Orientieren	<input type="checkbox"/> können in spielerischer Form um alle Achsen (in allen Bewegungsrichtungen) drehen/rollen	<input type="checkbox"/> können sich in komplexe Bewegungen orientieren <input type="checkbox"/> können mit andere Mädchen zusammen (Synchro) arbeiten	<input type="checkbox"/> können sich in allen Raumwege, Raumformationen, Formationsveränderungen und -verschiebungen orientieren <input type="checkbox"/> können komplexe Zusammenarbeit machen	<input type="checkbox"/> können sich schnell in allen Raumwege, Raumformationen, Formationsveränderungen und -verschiebungen orientieren
Reagieren	<input type="checkbox"/> können diverse Bewegungen konbinieren	<input type="checkbox"/> können ihre Bewegungen an andere Mädchen / die Geräte adaptieren	<input type="checkbox"/> können in verschiedene Situationen das Gerät fangen	<input type="checkbox"/> können mehrere Zusammenarbeit nacheinander machen
Differenzieren	<input type="checkbox"/> können alle Handgeräte an verschiedene Hohe werfen	<input type="checkbox"/> können alle Handgeräte an verschiedene Distanz werfen	<input type="checkbox"/> können mit andere Mädchen Geräte wechseln	<input type="checkbox"/> können alle Handgeräte in verschiedene Weise handeln/werfen/fangen
Rhythmisieren	<input type="checkbox"/> können sich passend und kreativ zu Musik bewegen <input type="checkbox"/> spüren den Rhythmus und setzten ihn in Bewegung um	<input type="checkbox"/> können sich anhand von musikalischen Höhepunkten in einem Musikstück orientieren <input type="checkbox"/> können ein Musikstück durchzählen	<input type="checkbox"/> können eine Choreographie mit Musik turnen	<input type="checkbox"/> können eine Choreographie mit andere Mädchen mit Musik turnen
Gleichgewicht	<input type="checkbox"/> können das Gleichgewicht auf verschiedene Fläche halten	<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 nützen
Athletik Kondition	Broschüre Physis			
Kraft	<input type="checkbox"/> Kraft in variierten Formen trainieren	<input type="checkbox"/> Arbeit an die Steigerung der Kraft zu verbessern <input type="checkbox"/> Steigerung der Kraft als Basis der Schnelligkeit	<input type="checkbox"/> Allgemeine und spezifische Kraft trainieren <input type="checkbox"/> Rücken und Rumpfstabilität verbessern <input type="checkbox"/> Die schnelle und explosive Kraft entwickeln	<input type="checkbox"/> Kraftformen mit konditionellen und koordinativen Elementen (Beweglichkeit, Gleichgewicht) kombinieren <input type="checkbox"/> Rücken und Rumpfstabilität optimieren und konstant trainieren (globale und lokale Muskulatur) <input type="checkbox"/> Reaktive Sprungkraft -Wurf Kraft und Wurf Präzision akzentuieren
Schnelligkeit	<input type="checkbox"/> Schnelligkeit in variierten Formen trainieren	<input type="checkbox"/> Arbeit an die Steigerung der Kraft und der Reaktion um die Schnelligkeit der Übungen zu verbessern	<input type="checkbox"/> Beim disziplinspezifischen Schnelligkeitstraining auf eine korrekte Bewegungsausführung achten	<input type="checkbox"/> Schnelligkeit und Reaktion kontinuierlich trainieren
Ausdauer	<input type="checkbox"/> Ausdauer in variierten Formen trainieren	<input type="checkbox"/> Ausdauer in variierten Formen trainieren	<input type="checkbox"/> Sportartspezifisches Ausdauer zu trainieren	<input type="checkbox"/> Sportartspezifisches Ausdauer zu trainieren
Beweglichkeit	<input type="checkbox"/> Anfangen die sportartspezifische Beweglichkeit zu trainieren	<input type="checkbox"/> Grosse Achtung an die passive und aktive Beweglichkeit	<input type="checkbox"/> Passive und aktive Beweglichkeit stark verbessern	<input type="checkbox"/> Konditionell : Extreme aktive und passive Beweglichkeit

Psyche	Einsteiger Grundlagen vielseitig	Einsteiger Grundlagen sportartspezifisch	Fortgeschrittene	Köner
Psyche Regeneration	Psyche Broschüre, Ethikcharta			
Den eigenen Körper wahrnehmen	<input type="checkbox"/> Den eigenen Körper und die Leistungsfähigkeit erfahren (Steigerung des Selbstwertgefühl) <input type="checkbox"/> Einführung im klassischen Ballett	<input type="checkbox"/> Komplexe technische Aufgaben lösen lassen <input type="checkbox"/> Einführung in die komplexen Ballett Formen <input type="checkbox"/> Einführung zu den Video Analyse für das technische Training und Wettkampf Analyse	<input type="checkbox"/> Die Größen- und Gewichtszunahme bringt eine Abnahme der koordinativen Leistungsfähigkeiten mit sich. An der Optimierung der konditionellen und koordinativen Kompetenzen arbeiten <input type="checkbox"/> Komplexe Ballettformen an der Stange und in der Mitte <input type="checkbox"/> Video Analyse für Trainings und Wettkampfs Qualität Steigerung	<input type="checkbox"/> Bewegungsvorstellung (mental) und Bewegungsablauf (physisch – technisch) in Einklang bringen <input type="checkbox"/> Bewegungsformen durch andere Bewegungselemente vom klassischen Ballett und Modern + Jazz Tanz kombinieren und ergänzen <input type="checkbox"/> Nur die hohe Leistung suchen durch Video Analyse, Wettkampf Simulation und Test Kontrolle
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"/> Externe Motivation wird immer wichtiger <input type="checkbox"/> Besserer Umgang mit Emotionen	<input type="checkbox"/> können Emotionen von anderen wahrnehmen und kontrolliert darauf reagieren <input type="checkbox"/> Ausdruck mit der Musik arbeiten <input type="checkbox"/> die Aufmerksamkeit wird besser auf relevante Dinge gelenkt und von irrelevanten ausgeblendet <input type="checkbox"/> Das Gelernte verstärkt die Spuren im Gehirnnetzwerk	<input type="checkbox"/> können Emotionen differenzieren und einen guten Zugang zu sich selbst aufbauen <input type="checkbox"/> Ausdruck mit der Musik arbeiten <input type="checkbox"/> Die Erwartungen der Mädchen steigen	<input type="checkbox"/> kennen ihre Emotionen und wissen damit umzugehen <input type="checkbox"/> Musik interpretieren <input type="checkbox"/> Gute Leistungsbereitschaft <input type="checkbox"/> Gute Konzentrationsfähigkeit
Rituale und Regeln	<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