



# Trainingshandbuch

## J+S-Kindersport Allround

### Ausbildungsprogramm J+S-Kindersport Allround

Die nachfolgende Auflistung versucht, möglichst alle Ausbildungsinhalte im Allround-Bereich aufzuzeigen, ohne den Anspruch zu haben, dass diese in einem einzelnen J+S-Angebot umfassend vermittelt werden. Je nach Alter, 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 Minimalanforderungen, eher für jüngere Kinder (5–8-jährig)	Mittleres Niveau Normanforderungen, erschwert für jüngere Kinder, erleichtert für ältere Kinder	Anspruchsvolles Niveau Maximalanforderungen, eher für ältere Kinder (7–10-jährig)
Voraussetzungen schaffen	Rituale und Regeln einhalten	 S. 4	<b>Die Kinder...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• können innerhalb der Gruppe Rücksicht auf andere Kinder nehmen.</li> <li>• können einfache Regeln einhalten.</li> <li>• kennen die Rituale der Gruppe und können sich daran orientieren.</li> </ul>	<b>Die Kinder...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• können innerhalb ihrer Gruppe Konflikte mit Hilfe der Leiterperson lösen.</li> <li>• können sich an Regeln halten (in kleinen Spielformen oder bei Kampfspielen).</li> <li>• beherrschen die Rituale der Gruppe.</li> </ul>	<b>Die Kinder...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• können Mit- und Gegenspieler respektieren.</li> <li>• können fair mit- und gegeneinander spielen oder kämpfen und dabei die Regeln einhalten (z. B. Spiel ohne Schiedsrichter).</li> <li>• können die Rituale der Gruppe selbständig durchführen.</li> </ul>
	Den eigenen Körper wahrnehmen	 S. 5 «Sanität» und «Spaghetti»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können ihren Körper wahrnehmen und dessen einzelne Teile (z. B. Rücken, Bein, Arm usw.) spüren und benennen.</li> <li>• können ihren Körper als entspannt/locker oder angespannt erleben.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können ihren Körper wahrnehmen und dessen einzelne Teile (z. B. Schultern, Kniekehlen, Ellenbogen usw.) spüren und benennen.</li> <li>• können Körperteile unabhängig voneinander anspannen und entspannen.</li> <li>• können auf den Händen stützen und den Körper spannen (z. B. Reck, Handstand).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Körperteile isoliert bewegen.</li> <li>• können Spannung und Entspannung bewusst wahrnehmen und einsetzen.</li> <li>• können in Bewegungsabläufen den Körper im richtigen Moment an und entspannen (z. B. Bodenturnen, Ringe).</li> </ul>
	Orientieren in der Gruppe und im Raum	 S. 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können sich innerhalb eines Spielfeldes bewegen, ohne mit anderen Kindern oder Hindernissen zusammenzustossen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können in einfachen Spielformen die Laufwege der anderen Kinder wahrnehmen, einschätzen und entsprechend ausweichen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können in schnellen Spielformen die Laufwege der anderen Kinder wahrnehmen, einschätzen und entsprechend ausweichen.</li> </ul>
	Beruhigen und Entspannen	 S. 7 «Wettermacher»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können unter Anleitung der Leiterperson ruhig liegen und sich entspannen sowie beruhigen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können unter Anleitung in Zweiergruppen Entspannungsformen durchführen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können sich nach Lektionen und Trainings selbständig beruhigen und entspannen.</li> </ul>
	Emotionen	 S. 20–21	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Emotionen wahrnehmen (z. B. Freude über einen Sieg).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Emotionen kontrolliert zum Ausdruck bringen (z. B. Umgang mit Sieg und Niederlage).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• können Emotionen kontrollieren und reflektieren (z. B. Schiedsrichterentscheid akzeptieren).</li> </ul>

Übersicht Inhalte	Konkrete Inhalte	Verweis zu Lehrmittel J+S-Kindersport	Einfaches Niveau Minimalanforderungen, eher für jüngere Kinder (5–8-jährig)	Mittleres Niveau Normanforderungen, erschwert für jüngere Kinder, erleichtert für ältere Kinder	Anspruchsvolles Niveau Maximalanforderungen, eher für ältere Kinder (7–10-jährig)
Bewegungsgrundformen	Laufen, Springen: Schnell laufen	 S. 10–12	<b>Die Kinder...</b> • können schnell laufen (z. B. in Fangspielen, Stafetten, über Hindernisse).	<b>Die Kinder...</b> • können aus verschiedenen Positionen schnell starten und eine kurze Strecke maximal schnell laufen.	<b>Die Kinder...</b> • können bei wiederkehrenden Laufdistanzen (z. B. Stafetten) eine Distanz nach der Faustregel «5 Meter pro Altersjahr» maximal schnell laufen (z. B.: 5-jährig = 25 Meter, 10-jährig = 50 Meter).
	Ausdauernd laufen	 S. 10 «Laufe dein Alter»	• können sich nach kurzen Erholungspausen während eines Spiels erneut intensiv bewegen.	• können ihr Alter in Minuten am Stück laufen.	• können während einer Laufbelastung die Laufgeschwindigkeit entsprechend anpassen.
	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.	• können sich während des Laufens mit einem Plan auf dem Schulgelände orientieren.
	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.
	Rhythmisch springen	 S. 11 «Tausendfüßler»	• können rhythmisch hüpfen (z. B. einfache Gummitwist-Folge).	• können fließend seilspringen (Grundformen des Seilspringens).	• können verschieden Arten des Seilspringens ausführen (rückwärts, Doppel).
	Balancieren	 S. 13–15	• können auf einem Bein stehen (Beidseitigkeit beachten!).  • können auf einer schmalen Unterlage balancieren (z. B. über Langbank gehen).	• können auf einem Bein stehen (Beidseitigkeit beachten!) 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).	• können auf einer labilen Unterlage balancieren (Stelzen, Pedalo usw.).  • können auf verschiedene Arten auf einer schmalen und über eine schmale Unterlage balancieren und dazu eine Zusatzaufgabe ausführen (z. B. etwas aufwerfen und fangen, einen Gegenstand im Gleichgewicht halten, einander zuspülen).
	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, Walze, Judorolle).	• können an verschiedenen Geräten rollen und drehen (vorwärts, rückwärts, seitwärts), z. B. Rad, drehen an Ringen, Felgaufschwung. • können Elemente/ Drehungen kombinieren.
	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).	• können eine Folge von Hindernissen gewandt überwinden und Kletteraufgaben bewältigen.
	Schaukeln, Schwingen	 S. 20–21	• können an verschiedenen Geräten schaukeln und schwingen.	• können rhythmisch an den Ringen schaukeln.  • können im Schaukeln und Schwingen den Umkehrpunkt wahrnehmen.	• können kopfüber an verschiedenen Geräten schaukeln. • können das Schaukeln und Schwingen mit Elementen ergänzen (z. B. halbe Drehung an den Ringen).

Übersicht Inhalte	Konkrete Inhalte	Verweis zu Lehrmittel J+S-Kindersport	Einfaches Niveau Minimalanforderungen, eher für jüngere Kinder (5–8-jährig)	Mittleres Niveau Normanforderungen, erschwert für jüngere Kinder, erleichtert für ältere Kinder	Anspruchsvolles Niveau Maximalanforderungen, eher für ältere Kinder (7–10-jährig)
Bewegungsgrundformen	Rhythmisieren, Tanzen	 S. 22–24  Musik und Bewegung: Bewegungsspiele für Kids/Bewe- gungsimitationen für Kids.	<b>Die Kinder...</b> • können z. B. Tiere, Gefühle, einfache Tätig- keiten imitieren und sich entsprechend fort- bewegen. • können sich zu Rhythmen, Musik, Versen und Liedern bewegen und deren Inhalte improvisierend darstellen. • spüren einen Rhythmus und setzen ihn in Bewegung um.	<b>Die Kinder...</b> • können Bewegungen und komplexere Tätigkeiten imitieren.  • können sich passend und kreativ zu Musik bewegen.  • können Bewegungsformen mit verschiedenen Materia- lien und ohne ausführen.	<b>Die Kinder...</b> • können Gefühle darstellen und eigene Bewegungen erfinden.  • können tanzspezifische Bewegungen (drehen, springen, laufen) ausführen.  • können Bewegungen ver- binden und ausdrucksvoll gestalten.
	Werfen, Fangen: Ball/Spielobjekt führen	 S. 26–29  S. 32–33	• Können den Ball oder das Spielobjekt kontrolliert füh- ren (mit Hand, Fuss, Stock usw.).	• können den Ball oder das Spielobjekt unter Kontrolle halten/führen und sich dabei im Raum orientieren (prellen, führen mit Hand, Fuss, Stock usw.).	• können den Ball oder das Spielobjekt im Spiel führen.
	Annehmen und Abspielen	 S. 50–53	• können Gegenstände annehmen und wegspielen (aufwerfen, fangen, zuwerfen).	• können in Bewegung einen Ball oder ein Spielobjekt annehmen und abspielen (insbesondere mit der Hand, dem Fuss, dem Schläger oder dem Stock).	• können im Spiel den Ball oder das Spielobjekt annehmen und abspielen.
	Abschiessen	 S. 48–49 S. 52–53	• können aus dem Stand ein Ziel treffen. • können verschiedene Gegenstände (weit) weg werfen (Beidseitigkeit beachten!).	• können aus der Bewegung ein Ziel treffen.	• können im Spiel abschiessen.
	Kämpfen, Raufen	 S. 30–31  S. 44–45	• können Berührungen im Rahmen von Spielen zulassen (Körperkontakt).	• können Objekte oder Raum erobern und verteidigen. • können das Gegenüber gezielt aus dem Gleich- gewicht bringen.	• können Bewegungen des Gegenübers wahrnehmen und darauf reagieren.
	Rutschen, Gleiten	 S. 32–33	• können sich rollend und rutschend fortbewegen und im Gleichgewicht halten.	• halten ihr Gleichgewicht unter erschwerten Bedingungen. • können Rollgeräte kontrol- liert fahren und sicher bremsen. Sie kennen deren Risiken (z. B. Trottinett, Rollbrett, Inlineskates).	• können sich auf gleitenden Geräten kontrolliert fortbewegen (z. B. Schlittschuhe).
Spiele	Rollen übernehmen	 S. 38–39	• können Rollen in Spielen erkennen und übernehmen (z. B. Fänger, Verfolgte/r).	• können in unterschiedlichen Rollen an Spielen teilnehmen und diese Rollen im Spiel wechseln.	• können Spiele selbständig spielen.
	Mit- und Gegenspieler erkennen	 S. 50–55	• können Positionen und Bewegungen des Mit- und Gegenspielers erkennen.	• können Bewegungen des Mit- und Gegenspielers erkennen und darauf reagie- ren (z. B. Schnappball).	• können sich anbieten und Mitspielende sinnvoll einsetzen (z. B. Reifen- schnappball).
	Vorteile herausspielen	 S. 50–53	• können individuelle Vorteile nutzen.	• können individuelle oder kollektive Vorteile heraus- spielen und nutzen.	• können kollektive Vorteile herausspielen und nutzen wie Räume im Spiel öffnen und schliessen und Über- zahlsituationen schaffen.

In Anlehnung an die Sachkompetenzen von QIMS (Qualität im Sportunterricht) entwickelt. [www.qims.ch](http://www.qims.ch).