



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 unterrichteten Lernbiografie Kindersport GETU/ KUTU/ RG/ RR Tr als Grundlage.

Technik	Einsteiger Grundlagen vielseitig	Einsteiger Grundlagen sportartspezifisch	Fortgeschrittene	Könnler
Schalenmodell	J+S Unterlagen FGL GETU/ KUTU			
Kernposen C+,C-,I	<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
Beispiel				
Kernstellungen Stand, Bauch, Sitz, Rücken	<input type="checkbox"/> können die Kernstellungen in allen Kernposen auf dem Trampolin 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
Beispiel				
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	<input type="checkbox"/> können die Rotation/ Drehung selber einleiten, mit korrekter Technik <input type="checkbox"/> Beherrschen von mehreren LAD Techniken (mind 2) <input type="checkbox"/> erste Kombination von BAD-LAD	<input type="checkbox"/> können die Rotation/ Drehung selber einleiten und stoppen <input type="checkbox"/> Können Rotation BAD variieren <input type="checkbox"/> Können alle 3 LAD Techniken <input type="checkbox"/> Kombination von BAD-LAD	<input type="checkbox"/> können Kombinationen von Rotationen und Drehungen selber einleiten, stoppen und variieren <input type="checkbox"/> Können korrekt Mehrfachdrehungen und kombinierte Drehungen ausführen <input type="checkbox"/>
Beispiel	können an verschiedenen Geräten rollen und drehen (vorwärts, rückwärts, seitwärts, in Form von <u>Schulungselementen/ Educatifs</u>)	Schulungselemente mit LAD und über Kopf (Bsp. Bank Salto vw) Schulungselemente mit BAD (Bauch - 1/2 Rücken)	Salto zum Stand, Barani, 3/4 Svw A, 3/4 Srw A, 1/2 in 3/4 Srw, Rölleli, Baby, Cody, Schulungselemente Rudy	Full, Rudy, Schulungselemente Mehrfachsalti mit Schrauben, Doppelsalto, Fliffis, Mehrfachsalti mit LAD

Landungen/ Absprünge	<input type="checkbox"/> können auf verschiedene Arten abspringen <input type="checkbox"/> können auf verschiedene Arten landen	<input type="checkbox"/> Vertiefen von Können von auf verschiedene Arten abspringen <input type="checkbox"/> Vertiefen von Können von auf verschiedene Arten landen	<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 Elemente korrekt abspringen <input type="checkbox"/> können eine korrekte Landung nach kombinierten Drehungen ausführen
Beispiel	Bremsen, Standsprung, Sitz, Rücken flach, Bank, 1/2 Schraube	1/2 Bauch, alle Grundsprünge CBD, Rücken, klares Bremsen, Armbvorbereitung, 1/1 Schraube, alle Landungsarten mit LAD, Bank + 3/4 vw, Salto vw & rw mit Hilfe	Hocke - Salto vw 1/2 Sitz- Stand-Salto	Salto rw - Barani - Salto rw Salto rw - Barani - Full Fliffis - Doppelsalto rw

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 und ersten dynamischen Momenten orientieren <input type="checkbox"/> können sich während des Laufens mit Orientierungshilfe (z. B. Fotos, Zeichnung) zurechtfinden	<input type="checkbox"/> Können sich in allen Kernstellungen und deren Variationen in dynamischen Momenten orientieren <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 Drehungen um ein Achse	<input type="checkbox"/> können sich orientieren beim Mehrfachdrehungen um mehrere Achsen
Reagieren	<input type="checkbox"/> können auf die Rückstosskraft Trampolins mit angepasster Körperspannung reagieren	<input type="checkbox"/> können beim Einsprung auf die Gegebenheiten des Trampolins 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 und verschiedenen Flugphasen <input type="checkbox"/> können Differenzieren zwischen verschiedenen Rotationsmengen (BAD / LAD)	<input type="checkbox"/> können den Absprung und die Öffnungen entsprechend der folgenden Kernverbindung variieren	<input type="checkbox"/> können einen optimalen Absprung und Öffnung auf dem Trampolin 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 / können zur Musik Trampolin springen <input type="checkbox"/> können verschiedene Rhythmen in Kernverbindungen erkennen <input type="checkbox"/> können verschiedene Sprünge wie Rösslisprung, Schersprung, Strecksprung mit ½ Dr. (Längsachsendrehung.) lernen Seilspringen auf dem Trampolin lernen Synchronspringen	<input type="checkbox"/> können ein Musikstück durchzählen <input type="checkbox"/> können Seilspringen auf dem Trampolin <input type="checkbox"/> können geplante Turneinlagen zum richtigen Zeitpunkt turnen <input type="checkbox"/> können verschiedene Rhythmen in Kernverbindungen ausführen <input type="checkbox"/> können sich im Synchronspringen gut anpassen <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	<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
Schnelligkeit	<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"/> lernen der verschiedenen Schliessungs- und Öffnungsgeschwindigkeiten	<input type="checkbox"/> Beherrschen die verschiedenen Schliessungs- und Öffnungsgeschwindigkeiten und können diese variieren	<input type="checkbox"/> trainieren die physischen Voraussetzungen optimal um maximale Schliessungen, Öffnungen, Landungen, und Sprung erreichen zu können
Ausdauer	<input type="checkbox"/> können ihr Alter in Minuten am Stück laufen	<input type="checkbox"/> können ihr Alter in Minuten am Stück laufen	trainieren aerobe Ausdauer mit <input type="checkbox"/> Zielsetzungen in der Regenerationsunterstützung und im Ausgleich	trainieren aerobe Ausdauer mit Zielsetzungen in <input type="checkbox"/> der Regenerationsunterstützung und im Ausgleich
Beweglichkeit	<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	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	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
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 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
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