



J+S-Manual

Grundlagen



- 2 Vorwort
- 4 Einleitung
- 6 Digitale Lernbausteine und Zusatzmaterialien
- 7 J+S – Das Sportförderungsprogramm des Bundes

9 Sich als J+S-Leiterin oder -Leiter engagieren

- 10 Das J+S-Ausbildungsverständnis
- 12 J+S-Leiterinnen und -Leiter
- 14 Kinder und Jugendliche
- 16 J+S-Aktivitäten

21 Sportart verstehen

- 22 FTEM Schweiz
- 24 Das Wichtigste in Kürze: Was unterrichten?
- 25 Erscheinungsformen
- 26 Trainingsformen
- 30 Entwicklungsfaktoren

31 Sportart unterrichten

- 32 Das Wichtigste in Kürze: Wie unterrichten?
- 33 Vermitteln
 - 34 Lernförderliches Klima ermöglichen
 - 36 Lernziele priorisieren und Struktur schaffen
 - 39 Gruppe sicher und effizient führen
 - 43 Attraktive Aufgaben stellen und Rückmeldungen geben
- 46 Fördern
 - 47 Persönliche Entwicklung unterstützen
 - 49 Beziehungen gestalten und Team stärken
- 51 Innovieren
- 52 Umfeld pflegen

53 Good Practice

- 55 Bewegungsgrundformen: Übungen und Spiele
- 60 Bewegungsgrundformen: Parcours
- 63 Spielgrundformen

Vorwort

**«In dir muss brennen,
was du in anderen entzünden willst.»**

Augustinus Aurelius

Liebe angehende J+S-Leiterin, lieber angehender J+S-Leiter

In dir lodert das Feuer für Sport und Bewegung. Ein Feuer für die Vielfalt, die es in diesem Feld zu entdecken, erleben und erkunden gibt: Begeisterung, Bewunderung, Erfolg, Freude, Leidenschaft, Motivation, Siege, Spass, Wille und auch Ärger, Frustration, Niederlagen, Misserfolg und Wut. Das vorliegende Manual Grundlagen unterstützt dich dabei, für Sport und Bewegung zu brennen und bei anderen diese Flamme zu entzünden. Es ermöglicht dir, dir Wissen und Können anzueignen sowie eine Haltung zu entwickeln, die dich in der Praxis mit Kindern und Jugendlichen leitet.

Das Manual Grundlagen dient dir als Wegbegleiter im Rahmen der anstehenden J+S-Grundausbildung. Mit dem Besuch des J+S-Leiterkurses tauchst du in die J+S-Welt ein. Nun begibst du dich mit grossen Schritten auf den Weg zur J+S-Leiterin oder zum J+S-Leiter. Bald schon wirst du «vorne stehen», J+S-Aktivitäten anleiten und Kinder und Jugendliche für das Sporttreiben begeistern. Der Funke wird – in Anlehnung an das obenstehende Zitat von Augustinus Aurelius – von dir auf deine Teilnehmenden überspringen. J+S gratuliert dir zum eingeschlagenen Weg und bedankt sich herzlich für dein Engagement.

Als J+S-Leiterin oder -Leiter übernimmst du eine herausfordernde, freudvolle und auch verantwortungsvolle Tätigkeit. Du bist ein Vorbild und orientierst dich an den Werten und Grundsätzen der Ethik-Charta und des Codes of Conduct (vgl. S. 12–13). Sie dienen dir als Orientierungsrahmen – nicht nur für deine Aktivitäten mit Kindern und Jugendlichen, sondern auch im Rahmen deiner eigenen Aus- und Weiterbildung.

Deshalb hat J+S die nebenstehenden Verhaltensgrundsätze für die Aus- und Weiterbildung erarbeitet (vgl. Abbildung 1). Dabei sind alle Beteiligten für die Einhaltung bzw. individuelle Umsetzung der Verhaltensgrundsätze verantwortlich. Damit tragen sie zu einem angenehmen, wertschätzenden und offenen Lernklima bei, das für gelingende Lernprozesse Voraussetzung ist.

In diesem Sinne wünschen wir dir einen spannenden und bereichernden Leiterkurs sowie eine anregende Lektüre.

Dein J+S-Ausbildungsteam



Abbildung 1: Verhaltensgrundsätze in der J+S-Aus- und -Weiterbildung

Einleitung

Der J+S-Leiterkurs – ein Erfolgsmodell

Am Anfang steht der J+S-Leiterkurs. Ein Erfolgsmodell, das jährlich von rund 23 000 Kursteilnehmenden in über 85 verschiedenen Sportarten besucht wird. Im Laufe dieser Ausbildung stossen sie das Tor zur Leitertätigkeit auf. Sie geniessen spannende, lehrreiche Ausbildungstage und erhalten das Rüstzeug, um ihre Leiterkarriere zu lancieren.

Kompaktes Wissen praxisnah aufbereitet

Das vorliegende J+S-Manual Grundlagen unterstützt dich auf dem Weg zur J+S-Leiterin oder zum J+S-Leiter. Zusammen mit den sportartspezifischen Broschüren bildet es die inhaltliche Grundlage für die Ausbildung. In kompakter Form fasst es die sportartübergreifenden Inhalte des J+S-Leiterkurses zusammen und dient dir so auch später als Gedankenstütze und Nachschlagewerk.

Aufbau des Manuals

Das J+S-Ausbildungsverständnis ist Dreh- und Angelpunkt im J+S-System (vgl. Abbildung 2). Entsprechend bildet es den Ausgangspunkt für dieses Manual und wird gleich zu Beginn im Kapitel «Sich als J+S-Leiterin oder -Leiter engagieren» thematisiert.

Die beiden darauffolgenden Kapitel sind die Schwergewichte dieses Lehrmittels. Das Kapitel «Sportart verstehen» setzt sich mit den Inhalten der Sportarten auseinander. Es beantwortet die Frage, was du in deiner J+S-Aktivität unterrichten wirst. Das Kapitel «Sportart unterrichten» zeigt auf, wie du die Inhalte unterrichten kannst. Es wendet sich pädagogischen und methodisch-didaktischen Fragestellungen zu. Dabei lernst du konkrete Handlungsempfehlungen kennen und ergründest so die Erfolgsgeheimnisse einer gelungenen J+S-Aktivität.

Das abschliessende Kapitel «Good Practice» beinhaltet eine Übersicht mit bewährten Spiel- und Übungsformen.

Begleiterinnen und Begleiter eröffnen verschiedene Blickwinkel

Auf dem Weg durch dieses Manual erhältst du Gesellschaft. Fünf Protagonistinnen und Protagonisten stehen dir zur Seite und eröffnen dir verschiedene Blickwinkel.



J+S-Leiterin Sandra (Leiterin Kindertraining) und J+S-Leiter Simon (Leiter Jugendtraining) plaudern gewissermassen aus dem Nähkästchen. Sie formulieren konkrete Praxistipps – «Good Practice»-Beispiele aus erster Hand. Da sie mit unterschiedlichen Zielgruppen arbeiten, erhältst du einen Eindruck, wie du deine Trainingsinhalte altersgerecht aufbereiten kannst.



Dank Laura (13 Jahre) und Luca (8 Jahre) erhalten die Teilnehmenden von J+S-Aktivitäten eine Stimme. Sie ermöglichen einen Perspektivenwechsel. Ihre *Beweggründe* werden ersichtlich und erlauben Schlüsse für die Trainingsgestaltung.



Mit Nina kommt zudem eine J+S-Expertin zu Wort. Sie bereichert dieses Manual mit Hintergrundwissen an und erlaubt so eine thematische Vertiefung.

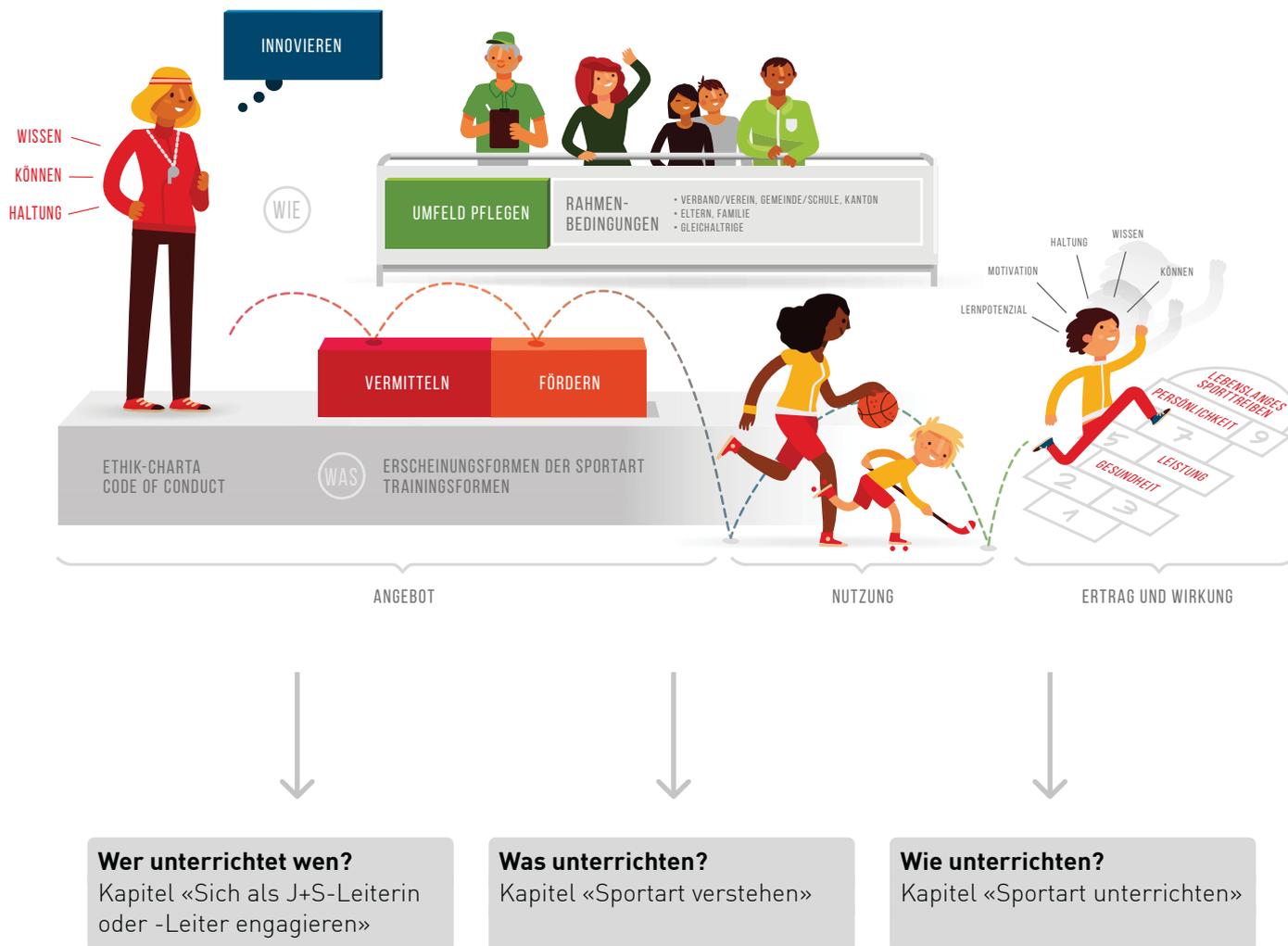


Abbildung 2: J+S-Ausbildungsverständnis als Ausgangspunkt für das J+S-Manual Grundlagen

Digitale Lernbausteine und Zusatzmaterialien

Das J+S-Manual Grundlagen kommt bewusst schlank daher. Wir wollen dich nicht mit Wissen erschlagen. Vielmehr möchte dir das Manual Grundlagen eine erste thematische Einordnung erlauben und grundlegendes Know-how für die Leitertätigkeit vermitteln. In diesem Sinne versteht sich das Manual Grundlagen auch als Appetizer, der Lust auf mehr machen soll. Du wirst sehen, wie vielfältig und spannend die Themen sind, denen du im Laufe deiner Leiterkarriere begegnen wirst. Möchtest du dich vertieft mit einem Thema auseinandersetzen, steht dir eine digitale Welt mit Lernbausteinen und weiteren Materialien offen.

Manual und digitale Lernbausteine als Paket

Die digitalen Lernbausteine vermitteln die Ausbildungsinhalte webbasiert. Sie sind didaktisch so gestaltet, dass du sie selbstständig bearbeiten kannst. Die Bearbeitung eines einzelnen Lernbausteins dauert rund 20–30 Minuten. Das Manual Grundlagen und die digitalen Lernbausteine sind eng miteinander verzahnt. Die digitalen Lernbausteine docken am Manual Grundlagen an und bereichern dessen Themen mit zusätzlichem Wissen an. Dabei steht ein hoher Praxisbezug im Vordergrund. Fragen und interaktive Übungen regen zur Reflexion und aktiven Auseinandersetzung mit den Ausbildungsinhalten an.

Allgemeine und sportartspezifische Lernbausteine

Auf tool.jugendundsport.ch erhältst du Zugriff auf die digitalen Lernbausteine. Du findest dort eine Palette von sportartübergreifenden Lernbausteinen, die dieses Manual Grundlagen komplementieren. Ergänzend stehen dir sportartspezifische Lernbausteine zur Verfügung. Diese werden von den Partnerverbänden entwickelt und beleuchten ausgewählte Manual-Inhalte aus Sicht der jeweiligen Sportart.

Dynamischer Prozess

Wenn von Lernbausteinen die Rede ist, wird klar, dass Bauarbeiten im Gang sind. Aufbauend auf dem Fundament, das 2021 erstellt wurde, erarbeiten J+S und die Partnerverbände laufend neue Lernbausteine. Gerade im Bereich der Weiterbildung dürften in den nächsten Jahren noch viele sportartspezifische Lernbausteine dazukommen. Entsprechend lohnt es sich, die erwähnte Webseite auch nach deiner Grundausbildung regelmässig zu besuchen und so in den Genuss von neuen Lernbausteinen zu kommen.

Umfangreiche Zusatzmaterialien

Ergänzend zum vorliegenden Manual und den digitalen Lernbausteinen stehen dir zusätzliche Online-Materialien zur Verfügung. Weblinks, PDF-Dokumente oder Literaturempfehlungen erlauben dir eine vertiefte Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Thema. Ausgewählte Manual-Inhalte sind zudem mit einem QR-Code verlinkt.



Vertiefungsangebot

Zu vielen Themen findest du mittels eines Shortlinks digitale Lernbausteine und/oder Zusatzmaterialien. Das nebenstehende Icon verweist jeweils auf diese Option.



Multimediales Lernerlebnis

Das Scannen des QR-Codes mit einem Smartphone ermöglicht dir einen Schnellzugriff auf interaktive oder visuelle Lerninhalte (z. B. Videoclips).

Tabelle 1: Digitale Lernbausteine und Zusatzmaterialien als Ergänzung zum J+S-Manual Grundlagen

	Lebenslanges Sporttreiben und sportliche Leistung <ul style="list-style-type: none">– Nachhaltige Sportprägung dank positiven Erfahrungen in J+S-Kursen und -Lagern– Gezielte Förderung der Sport- und Bewegungskompetenzen– Freude, Fairness und Sicherheit als oberste Gebote
	Persönlichkeit und Werte <ul style="list-style-type: none">– Gemeinsam Neues lernen– Im Team oder einzeln fair Kräftermessen– Regeln und Werte verinnerlichen– Herausfordern und herausgefordert werden– Angemessenen Umgang mit Erfolg und Misserfolg pflegen– Persönliche Entwicklung der Kinder und Jugendlichen unterstützen
	Gesundheit, Prävention und Integration <ul style="list-style-type: none">– Gesundheit der Kinder und Jugendlichen fördern– Gesellschaftsrelevante Themen aufgreifen– Prävention, Integration und Gesundheit als feste Inhalte in der Leiteraus- und Weiterbildung

Tabelle 2: Wirkungsziele von J+S

J+S (Jugend+Sport) umfasst mehr als 85 Sportarten und ist das grösste Sportförderungsprogramm des Bundes. Jährlich bewegt es rund 650 000 Kinder und Jugendliche zwischen 5 und 20 Jahren in über 80 000 Sportkursen und Lagern.

Das Bundesamt für Sport BASPO führt das Programm J+S und arbeitet in seiner Umsetzung partnerschaftlich mit den Kantonen und den nationalen Sport- und Jugendverbänden zusammen.

Vielfältige Wirkungsziele

Die regelmässige Teilnahme an J+S-Aktivitäten soll bei Kindern und Jugendlichen zu positiven Erfahrungen und Erlebnissen führen, die sie dazu anregen, lebenslang Sport zu treiben. Dabei werden die obenstehenden Wirkungsziele angestrebt (vgl. Tabelle 2).

 jsle.ch/fa7L

Gemeinsam für einen fairen, sauberen und werteorientierten Sport

J+S ist gut vernetzt und arbeitet mit starken Partnern zusammen. Gemeinsam mit den Partnernverbänden, Kantonen, Swiss Olympic und Antidoping Schweiz setzt sich J+S für die Werte des Sports ein. Als J+S-Leiterin oder -Leiter vermittelst du Kindern und Jugendlichen die Grundsätze eines fairen, sauberen und von gegenseitigem Respekt geprägten Sports. So bilden Ethik-Charta und Code of Conduct (vgl. S. 12–13) das Fundament für alle J+S-Aktivitäten. Im Rahmen deiner Aus- und Weiterbildung setzt du dich intensiv mit dem Handlungsbereich «Fördern» auseinander (ab S. 46). Anhand konkreter Handlungsempfehlungen lernst du, wie du die Werte des Sports altersgerecht aufbereiten und vermitteln kannst. Dieser Handlungsbereich geht Hand in Hand mit der Präventionskampagne «cool and clean» von Swiss Olympic.

 jsle.ch/iP5R

Video:
So funktioniert J+S



Video:
Lebenskompetenzen fördern





**Sich als J+S-Leiterin
oder -Leiter engagieren**

Das J+S-Ausbildungsverständnis

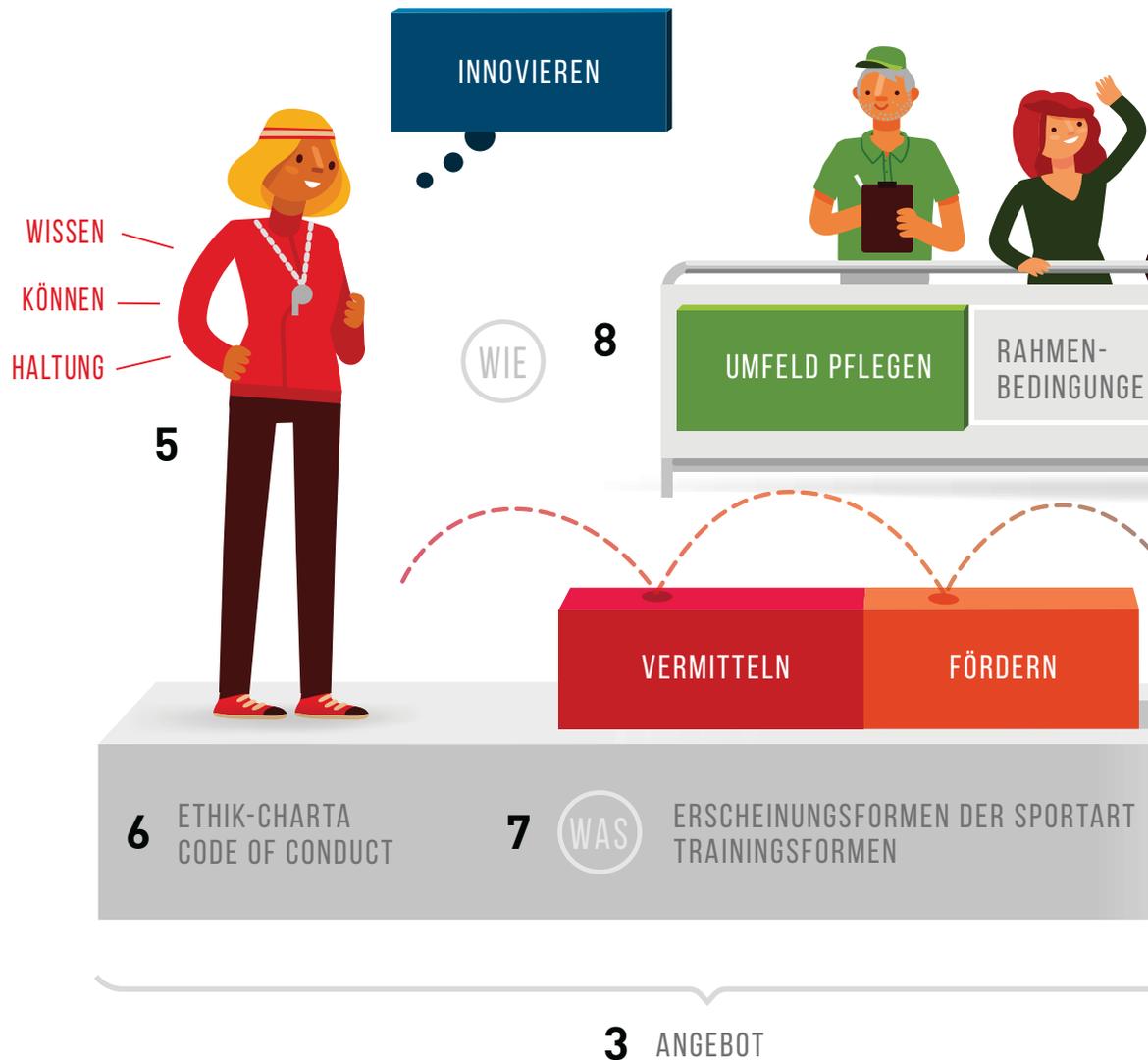


Abbildung 3: Das J+S-Ausbildungsverständnis

Wegweisendes J+S-Ausbildungsverständnis

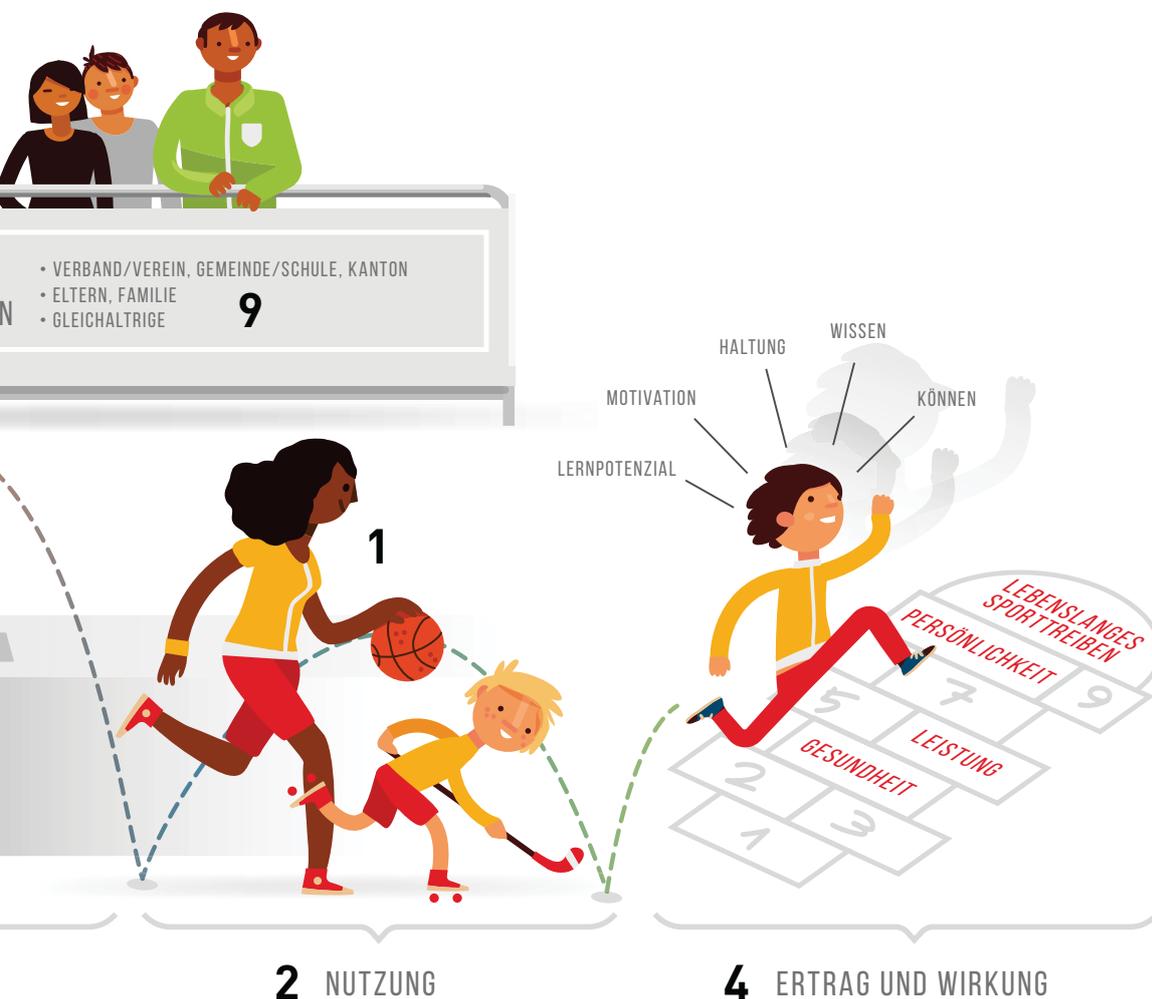
Das J+S-Ausbildungsverständnis (vgl. Abbildung 3) dient dir als Wegweiser für die Gestaltung deiner Leitertätigkeit. Es schafft eine gemeinsame Struktur über alle J+S-Sportarten hinweg. Dabei stehen die Kinder und Jugendlichen (1) im Zentrum. Die Teilnahme (2) an J+S-Aktivitäten (3) soll ihnen sportliche Erfolgserlebnisse ermöglichen, ihre Gesundheit und Persönlichkeit stärken und sie dazu animieren, lebenslang Sport zu treiben (4). Diese übergeordneten Ziele von J+S bilden den Ausgangspunkt für das J+S-Ausbildungsverständnis. Ob sich diese Ziele erreichen lassen, hängt in erster Linie von dir als J+S-Leiterin oder -Leiter (5) ab. Mit deinem Wissen und Können gewährleistest

du alters- und bedürfnisgerechte J+S-Aktivitäten. Du verhältst dich gemäss den Richtlinien des Codes of Conduct und legst eine Haltung an den Tag, die sich mit den Grundsätzen der Ethik-Charta deckt (6).

jsle.ch/qB8C

Was wird wie vermittelt?

Bei der Gestaltung deiner Aktivitäten setzt du dich intensiv mit dem «Was» und dem «Wie» auseinander. Bei der Frage nach dem «Was» (7) geht es um die eigentlichen Trainingsinhalte. Im Fokus stehen hierbei die Erscheinungsformen der jeweiligen Sportart sowie



die sportartübergreifenden und sportartspezifischen Trainingsformen. Bei der Frage nach dem «Wie» (8) liegt das Augenmerk auf der Art und Weise, wie du diese Inhalte vermitteln kannst. Hierbei kannst du dich an vier grundlegenden Aufgabenbereichen orientieren, den sogenannten Handlungsbereichen: «Vermitteln», «Fördern», «Innovieren» und «Umfeld pflegen». Die Interaktion zwischen dir als J+S-Leiterin oder -Leiter und den Kindern und Jugendlichen wird von verschiedenen Rahmenbedingungen beeinflusst (9).

Video:
Gute J+S-Aktivitäten



«J+S möchte in jungen Jahren den Grundstein für lebenslanges Sporttreiben legen. Diese Zielvorstellung basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Verhaltensforscher sprechen in diesem Zusammenhang vom sogenannten Trackingeffekt. Dieser besagt, dass uns Einstellungen und Verhaltensweisen, die wir früh erwerben, oft ein Leben lang begleiten.»



J+S-Leiterinnen und -Leiter

Ethik-Charta – 9 Prinzipien für den Schweizer Sport

Die olympischen Werte – Höchstleistung, Freundschaft und Respekt – bilden weltweit die Grundlage für einen fairen und nachhaltigen Sport. Die Ethik-Charta von Swiss Olympic und dem BASPO baut auf diesen Werten auf:

1. Gleichbehandlung für alle
2. Sport und soziales Umfeld im Einklang
3. Stärkung der Selbst- und Mitverantwortung
4. Respektvolle Förderung statt Überforderung
5. Erziehung zu Fairness und Umweltverantwortung
6. Gegen Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe
7. Absage an Doping und Drogen
8. Verzicht auf Tabak und Alkohol während des Sports
9. Gegen jegliche Form von Korruption

 jsle.ch/zA2U

J+S-Leiterinnen und -Leiter als Schlüsselfiguren

J+S geniesst schweizweit einen ausgezeichneten Ruf. Massgeblich tragen dazu die über 80 000 aktiven J+S-Leiterinnen und -Leiter bei. Woche für Woche stehen sie auf dem Platz, in der Halle oder an ihrem jeweiligen Trainingsort und setzen sich mit viel Herzblut für den Kinder- und Jugendsport ein. Mit ihrem Know-how, ihrer Motivation und ihrer Haltung tragen sie entscheidend dazu bei, gute Aktivitäten zu gestalten und die Programmziele von J+S zu erreichen.

Vorbild und Verantwortungsträger

Wer den J+S-Leiterkurs besucht, vollzieht einen Hutwechsel vom Trainingspartizipierenden zur J+S-Leiterin oder zum J+S-Leiter. Du schlüpfst damit in eine neue Rolle und verpflichtest dich für die Zeit deiner Leitertätigkeit zu bestimmten Verhaltensweisen. So identifizierst du dich mit der Institution J+S und stehst für deren Ziele ein.

Sei dir deiner Verantwortung gegenüber den Kindern und Jugendlichen bewusst. Engagiere dich im Dienst deiner jungen Sportlerinnen und Sportler, tritt als Vorbild auf und setz dich für die neun Prinzipien der Ethik-Charta ein.



«Als J+S-Leiter stehe ich im Schaulfenster. Die Kinder und Jugendlichen beobachten und kopieren mich. Dabei ahmen sie nicht nur sportliche Bewegungsabläufe nach, sondern auch mein Verhalten. Entsprechend achte ich auf mein Auftreten, meine Sprache und darauf, wie ich mit meinen Emotionen umgehe. Dies umso mehr, wenn es mal nicht rund läuft. An einem Wettkampf beispielsweise bleibe ich bei strittigen Schiedsrichterentscheiden ruhig und gehe nach einer Niederlage sofort zum Gegner, um ihm zu gratulieren. So lebe ich den Kindern und Jugendlichen vor, wie man sich fair und respektvoll verhält.»



Code of Conduct als Leitlinie

Aufbauend auf der Ethik-Charta hat Swiss Olympic je einen Verhaltenskodex für Trainerrinnen und Trainer sowie für Athletinnen und Athleten erstellt. Dieser Code of Conduct zeigt auf, wie die Grundsätze der Ethik-Charta im Sportalltag umgesetzt werden. Als J+S-Leiterin oder -Leiter verinnerlichst du die entsprechenden Werte und lebst sie vor. Thematisiere in deiner Trainingsgruppe den Code of Conduct für Athletinnen und Athleten und motiviere die Teilnehmenden, ihr eigenes Verhalten danach auszurichten.

 jsle.ch/aW2C

Pflichten der J+S-Leiterinnen und -Leiter

Nach absolvierter J+S-Grundausbildung darfst du J+S-Aktivitäten leiten. Dabei kennst du deine Pflichten als J+S-Leiterin oder -Leiter und kommst diesen nach (vgl. Tabelle 3).

Besuch von Aus- und Weiterbildungsmodulen

Als J+S-Leiterin oder -Leiter bildest du dich laufend weiter (vgl. dazu auch das Kapitel «Innovieren»). Dazu wählst du aus dem vielfältigen J+S-Weiterbildungsangebot die für deine Tätigkeit sinnvollen Module aus. Durchläufst du den Ausbildungsweg und schliesst die Weiterbildung 2 ab, kannst du dich im Rahmen der Spezialisierung zur Trainerin oder zum Trainer und/oder zur Expertin oder zum Experten weiterbilden.

Arbeitest du mit verschiedenen Zielgruppen, steht dir der Besuch von zusätzlichen Ausbildungskursen offen (z. B. J+S-Leiterkurs Kindersport oder Leiterkurs Erwachsenensport esa).

Die Anmeldung zu den J+S-Aus- und Weiterbildungsmodulen erfolgt über den J+S-Coach (vgl. S. 16).

 jsle.ch/hG1Y



«Als J+S-Leiterin bin ich verpflichtet, eine Anwesenheitskontrolle zu führen. Ich erledige das bequem auf meinem Smartphone. In der «mobilen AWK» sehe ich alle meine J+S-Aktivitäten und kann bei den anwesenden Teilnehmenden einfach ein Häkchen setzen.»

 jsle.ch/hY9D



Einhaltung ethischer Grundsätze und Wahrung der Sicherheit der anvertrauten Teilnehmenden.



Durchführung der J+S-Kurse und -Lager gemäss den spezifischen Anforderungen.



Führung der Anwesenheitskontrolle (AWK) und einer Trainingsplanung (Dokumentation der J+S-Aktivitäten für eine korrekte Abrechnung).



Sachgerechter Umgang mit J+S-Leihmaterial und dessen Reinigung vor der Rückgabe.



Alle 2 Jahre: Verlängerung der J+S-Anerkennung durch Besuch eines Moduls aus dem Angebot der J+S-Weiterbildung.

Tabelle 3: Pflichten der J+S-Leiterinnen und -Leiter

Kinder und Jugendliche

Die Teilnehmenden einer Trainingsgruppe bringen unterschiedliche Voraussetzungen mit. Sie unterscheiden sich bezüglich ihres Entwicklungsstands sowie ihres Wissens und Könnens. Sie haben zudem eigene Haltungen, Wertvorstellungen und Interessen sowie unterschiedliche Motive für das Sporttreiben. Diese Vielfalt macht die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen spannend, stellt dich als Leiterin oder Leiter aber auch vor Herausforderungen.

Strukturen schaffen

Ausgeprägte Wachstums- und Entwicklungsprozesse prägen das Kindes- und Jugendalter. Bewegung und Sport spielen hierbei eine wichtige Rolle. Sei dir dessen bewusst und stärke den Bewegungsapparat von Kindern und Jugendlichen mit alters- und entwicklungsangepassten Übungsformen. Dabei trägst du eine grosse Verantwortung. Schliesslich kannst du in jungen Jahren mit gezieltem und regelmässigem Training Voraussetzungen schaffen, die den Teilnehmenden bis ins hohe Erwachsenenalter zugutekommen.

Belastung individuell steuern

Als J+S-Leiterin oder -Leiter forderst und förderst du. Du weisst aber auch, dass Kinder und Jugendliche keine kleinen Erwachsenen sind und entsprechend andere biologische Voraussetzungen aufweisen. Insbesondere während Wachstumsphasen, in denen sich das Skelett schneller entwickelt als die Muskeln, ist das Gewebe sehr empfindlich. Pass

die sportliche Belastungsintensität entsprechend individuell an. Vermeide eine zu frühe, einseitige Spezialisierung und beuge so der Gefahr von Schäden durch Fehl- und Überbelastung vor. Erhöhe die Belastung schrittweise und plane genügend Erholungs- und Regenerationszeit ein.

Sportartspezifische Inhalte anpassen

Viele Trainingsinhalte aus dem Erwachsenen-Training lassen sich nicht 1:1 auf das Kinder- und Jugendtraining übertragen. Prüfe mit Blick auf deine eigene Sportart, ob es Techniken oder Übungsformen gibt, die für junge Teilnehmende ungeeignet sind oder altersgerecht angepasst werden müssen. Orientiere dich dabei am Ausbildungskonzept deiner Sportart.

Teilnehmende im Wandel

Das J+S-Alter umfasst die Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen. Diese Entwicklung beinhaltet nebst biologischen Veränderungen auch psychologische und soziale Anpassungen wie die Ablösung des Jugendlichen vom Elternhaus und die vermehrte Hinwendung zu Gleichaltrigen. Während dieser Zeitspanne verändert sich auch das Lern- und Bewegungsverhalten. Dabei werden vier Stufen unterschieden (vgl. Tabelle 4). Sowohl die angeführten Altersangaben wie auch die farbliche Kennzeichnung der Ausprägungen sind als grobe Richtwerte zu verstehen. Aus Tabelle 4 lassen sich für die Aktivitäten mit Kindern und Jugendlichen einige grundlegende Schlüsse ziehen.



«Neulich hielt ich ein Teamfoto meiner U14-Trainingsgruppe in der Hand. Aufgenommen vor rund einem Jahr.

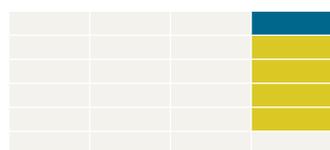
Wahnsinn, wie sich ein paar der Teilnehmenden verändert haben. Sven, der mich mittlerweile fast um einen Kopf überragt, mit tiefer Stimme und erstem Bartwuchs. Anna, damals noch ein kleines Mädchen mit Zahnsperre, heute fast schon eine junge Frau. Andere hingegen sehen praktisch noch gleich aus, wirken auch heute eher noch wie Kinder. Gerade im Verhalten, bei den Gesprächsthemen und natürlich bei der sportlichen Leistung gibt es grosse Unterschiede. Diese ungleiche Gruppenzusammensetzung ist für mich als Leiter eine Herausforderung. Ich bin mir dessen bewusst und bemühe mich, individuell auf alle einzugehen. Ich höre zu und versuche die einzelnen Bedürfnisse wahrzunehmen. Übungen und Spiele gestalte ich so, dass alle auf ihre Kosten kommen.»

	Frühes Schulkindalter 5-9-jährig	Spätes Schulkindalter 9-12-jährig	Pubeszenz ♀: 11/12-13/14-jährig ♂: 12/13-14/15-jährig	Adoleszenz ♀: 13/14-17/18-jährig ♂: 14/15-18/19-jährig
Psychische und soziale Merkmale	Gutes psychisches Gleichgewicht, eher optimistische Lebenseinstellung, eher unbekümmert, oft aber ichbezogen.	Selbstbewusst, zweifeln noch nicht an sich und ihren Kompetenzen, meist mutig und risikofreudig, aber weiterhin ichbezogen, suchen zunehmend eine Gemeinschaft (Gruppe, Training) und werden teamfähig.	Auf der Suche nach Identität, leicht zu verunsichern und verbreitet mangelndes Selbstwertgefühl (Mut für schwierige Übungen fehlt oft); Folge: ausgeprägtes Gruppenbewusstsein (wichtig für die Zusammensetzung der Trainingsgruppen).	Soziale Integration und zunehmende individuelle Persönlichkeitsausprägung.
Wunsch nach Mitsprache				
Bewegungsdrang				
Lernbereitschaft				
Leistungsbereitschaft				
Freude am Wettkämpfen				
Konzentration Aufnahme-fähigkeit				

Tabelle 4: Die Entwicklungsstufen im Kindes- und Jugendalter (angelehnt an Zahner & Schweizer, 2008)



Mit Eintritt in die Pubeszenz nimmt bei den meisten Jugendlichen der Bewegungsdrang ab. Bei vielen sinkt die Lern- und Leistungsbereitschaft sowie die Freude am Wettkampf. In diesem Alter braucht es von dir viel Unterstützung und eine geschickte Trainingsgestaltung, um die Motivation der Teilnehmenden hochzuhalten. Leg viel Wert auf freudvolle Gruppenaktivitäten und achte darauf, dass alle Teilnehmenden Erfolgserlebnisse haben. Autoritäre Personen werden von den Jugendlichen eher abgelehnt. Pflege entsprechend einen kooperativen Führungsstil und eröffne den Teilnehmenden Mitsprachemöglichkeiten.



Während der Adoleszenz steigt bei vielen Jugendlichen die Bewegungsfreude wieder an. Die Lern- und Leistungsbereitschaft gestaltet sich dabei sehr individuell und hängt von den Inhalten und Rahmenbedingungen ab. Während die einen sich wettkampfmässig stark engagieren und sich vielleicht gar dem Leistungssport zuwenden, sehen andere den Sport mehr als Ausgleichsaktivität oder als Möglichkeit, sich mit Gleichaltrigen zu treffen. Für dich als J+S-Leiterin oder -Leiter ist es wichtig, diese unterschiedlichen Motive zu kennen. Erfrage die Bedürfnisse deiner Teilnehmenden und versuche Angebote zu schaffen, die allen gerecht werden.



Die Konzentrations- und Aufnahme-fähigkeit ist bei Kindern niedriger als bei Jugendlichen. Berücksichtige dies beim Vorzeigen, bei Erklärungen oder bei Rückmeldungen und pass die Informationsmenge dem Alter der Teilnehmenden an.

J+S-Aktivitäten

J+S hat sich vielfältige Wirkungsziele auf die Fahne geschrieben (vgl. S. 7). Um diese Ziele zu erreichen, ist es notwendig, dass die Kinder und Jugendlichen qualitativ gut angeleiteten Sport treiben. Den Schlüssel dazu bilden die J+S-Aktivitäten. Sie sind das eigentliche Fundament von J+S. Zusammen mit den Kindern und Jugendlichen spielst du als J+S-Leiterin oder -Leiter dabei die Hauptrolle. Du planst, strukturierst, gestaltest und evaluiert die J+S-Aktivitäten und förderst so die jungen Teilnehmenden nachhaltig – im Sport und darüber hinaus.

J+S-Aktivitäten sind Teil eines J+S-Angebots. Abbildung 4 veranschaulicht die grundlegenden Zusammenhänge zwischen J+S-Aktivitäten, J+S-Kursen, J+S-Trainingslagern und -tagen sowie dem J+S-Angebot, das diese umfasst. Dabei bezieht sich die Darstellung auf den Grossteil der J+S-Sportarten (J+S-Nutzergruppen 1 und 2). Ausgewählte Sportarten (z. B. Lagersport/Trekking oder J+S-Schulsport) sind anders strukturiert und sind in dieser Darstellung nicht berücksichtigt.

Detaillierte Leitfäden

Um detailliertere Informationen zu den Rahmenbedingungen eines J+S-Angebots zu erhalten, konsultiere den Leitfaden deiner Sportart. Dieser Leitfaden fasst die relevanten rechtlichen Grundlagen zusammen und gibt dir eine Übersicht zu den geltenden Bestimmungen (z. B. Sicherheitsbestimmungen, Kurs- und Aktivitätendauer, Gruppengrösse usw.).

 jsle.ch/dF3K

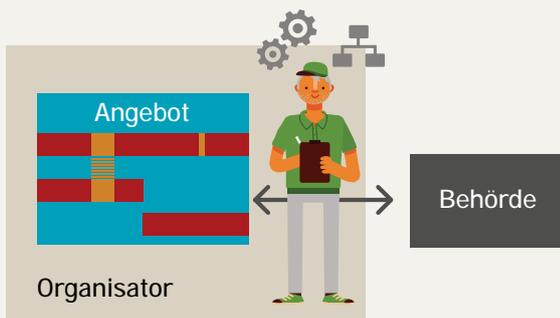


Der J+S-Coach als Anlaufstelle für J+S-Leiterinnen und -Leiter

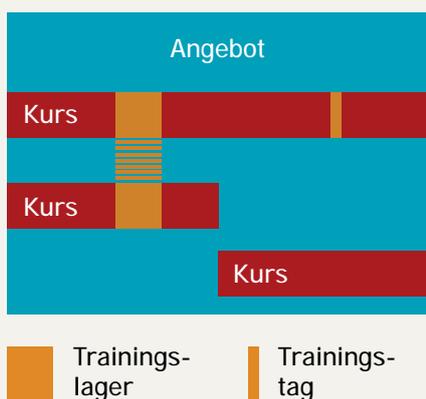
Der J+S-Coach nimmt im Verein eine Schlüsselrolle ein. Er vertritt diesen gegenüber der kantonalen Fachstelle für J+S und gegenüber dem BASPO. Dabei stellt er den Informationsfluss für J+S-Themen sicher. Er administriert in Zusammenarbeit mit den J+S-Leiterinnen und -Leitern die J+S-Angebote seines Vereins. Interessierte und geeignete Kandidatinnen und Kandidaten meldet er zur J+S-Aus- oder Weiterbildung an.

Der J+S-Coach dient dir als wichtige Anlaufstelle. Wende dich bei Fragen zu J+S-Aus- und Weiterbildungen oder im Umgang mit der SPORTdb (z. B. Handhabung der Anwesenheitskontrollen) an deinen J+S-Coach.

 jsle.ch/nA3Q



Der J+S-Coach (vgl. S. 16) eines Organisations (z. B. Verein) meldet bei den zuständigen Behörden ein **Angebot** zur Bewilligung.



Ein Angebot setzt sich aus **Kursen** zusammen. Diese Kurse richten sich an beständige Trainingsgruppen, werden von J+S-Leitern geleitet und dauern in der Regel mehrere Monate bis ein Jahr. Ergänzend zu den Kursen können innerhalb eines Angebots auch **Trainingslager und -tage** durchgeführt werden.



Ein Kurs umfasst regelmässige **Aktivitäten** (in der Regel Trainings), die mindestens 60 Minuten dauern.



J+S-Aktivitäten richten sich an **zwei Zielgruppen**: Kinder (5–10 Jahre) oder Jugendliche (10–20 Jahre). In den meisten Sportarten sind auch gemischte Gruppen möglich (Kinder und Jugendliche). Möchte ein J+S-Leiter Jugendsport auch Kinder unterrichten, absolviert er eine zusätzliche Ausbildung zum J+S-Leiter Kindersport (und umgekehrt).

Abbildung 4: Zusammenhänge zwischen J+S-Angebot, J+S-Kursen, J+S-Trainingslagern und -tagen sowie J+S-Aktivitäten; vereinfachte Darstellung für den Grossteil der J+S-Sportarten (J+S-Nutzergruppen 1 und 2)



Faszination Lager

Sei es ein Schulsportlager, ein Trainingslager eines Sportvereins oder beispielsweise das Pfingstlager eines Jugendverbands – sie alle bieten einen hohen Lern- und Erlebnisfaktor. Sie ermöglichen es, wertvolle und prägende Erfahrungen zu machen und bleiben den Beteiligten meist lange in Erinnerung.

(Trainings-)Lager eröffnen dir zusätzliche Möglichkeiten. Fernab vom Alltag hast du Raum und Zeit, um dich gemeinsam mit der Gruppe den sportlichen und aussersportlichen Zielen zu widmen. Nutze das (Trainings-)Lager, um beispielsweise technisch-taktische Inhalte zu vertiefen oder mit gezielten Übungen den

Gruppenzusammenhalt zu stärken. Einzel- und Gruppengespräche sowie zusätzliche Aktivitäten wie z. B. Ausflüge oder Wanderungen bieten dir die Chance, deine Gruppe besser kennenzulernen.

Tipps und Planungshilfen

Damit ein (Trainings-)Lager zum Erfolg wird, braucht es eine sorgfältige und durchdachte Vorbereitung. Auf mobilesport.ch findest du organisatorische Hilfestellungen, Checklisten, Tipps für die Aktivitätenplanung und vieles mehr.

 jsle.ch/fL7Z



«Unser Verein organisiert jedes Jahr ein Trainingslager. Auf das freue ich mich immer wahnsinnig. Bevor es losgeht, bin ich so aufgeregt, dass ich kaum schlafen kann. Es kommen auch ältere Jugendliche mit, die schon richtig gut sind. Von denen kann ich viel lernen. Toll sind die zusätzlichen Aktivitäten. Letztes Jahr haben wir eine Nachtwanderung gemacht. So mit der Taschenlampe im Wald, das hat schon Mut gebraucht.»



Sportart verstehen

FTEM Schweiz

Für eine erfolgreiche und nachhaltige Sportförderung braucht es einen systematischen und klaren Rahmenplan. Mit diesem Grundsatz vor Augen widmet sich Swiss Olympic in enger Zusammenarbeit mit den Sportverbänden, dem BASPO und den Kantonen seit 2016 der Umsetzung des Rahmenplans FTEM Schweiz. Dabei steht die Abkürzung FTEM

für die vier Schlüsselbereiche «Foundation» (Fundament, Grundlagen, Basis), «Talent», «Elite» und «Mastery» (Weltklasse). Diese wiederum sind in insgesamt zehn Phasen aufgeteilt und bilden den Idealverlauf einer sportlichen Karriere bis hin zur Weltspitze ab (vgl. Abbildung 5).

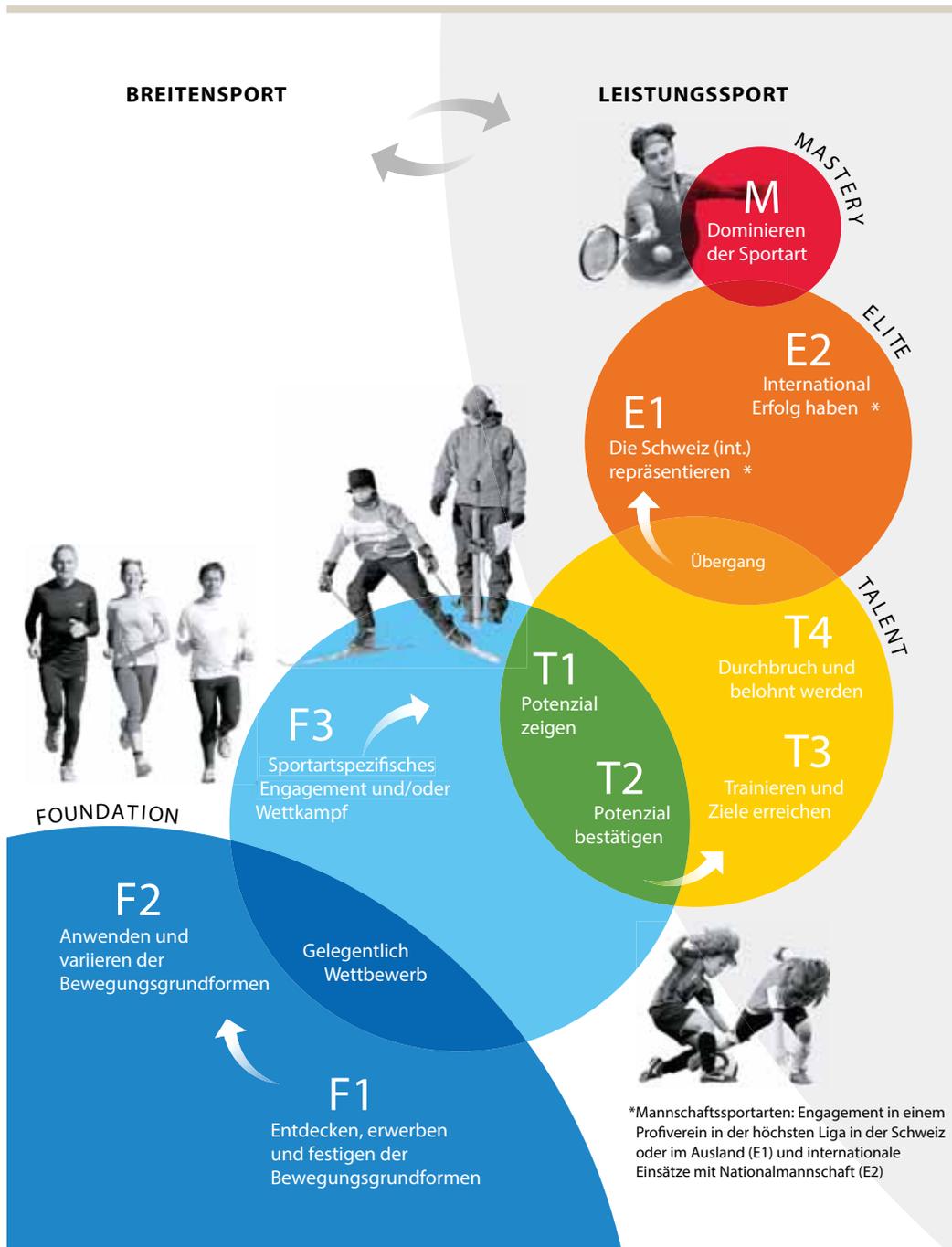


Abbildung 5: Die zehn Phasen des FTEM Schweiz

FTEM Schweiz als Wegweiser

FTEM Schweiz bildet die Grundlage für den Breiten- und Leistungssport und verfolgt drei Hauptziele:

1. Koordination und Systematik der Sportförderung verbessern
2. Niveau im Leistungssport steigern
3. Menschen lebenslang im Sport halten

Um diese Ziele zu erreichen, muss FTEM Schweiz für die einzelnen Sportarten ausdifferenziert werden. Mittlerweile verfügen die meisten J+S-Partnerverbände über einen sportartspezifischen Massnahmenkatalog für

die zehn Phasen des Konzepts. Diese Übersichten dienen dir als Wegweiser und erlauben es dir, die grundlegenden Zielsetzungen und Ausbildungsinhalte für deine Trainingsgruppe abzuleiten.

Auch die Ausbildung von Leiterinnen und Leitern, Trainerinnen und Trainern orientiert sich an FTEM Schweiz. Sowohl die J+S-Ausbildungsstruktur wie auch die Lehrgänge der Trainerbildung Schweiz richten sich nach den FTEM-Schlüsselbereichen (vgl. Abbildung 6).

 jsle.ch/uY4A

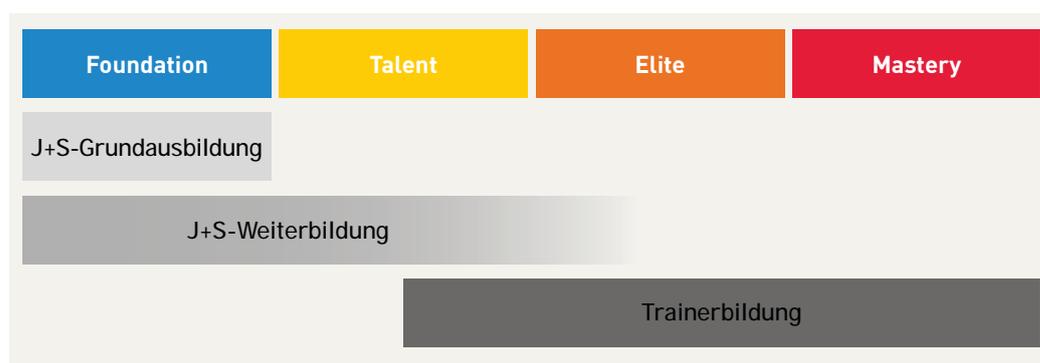


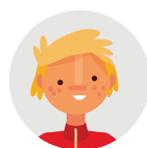
Abbildung 6: Anlehnung der Aus- und Weiterbildungsstruktur von Jugend+Sport und der Trainerbildung Schweiz an FTEM Schweiz

Fokus Foundation in der J+S-Grundausbildung

Die Inhalte der J+S-Grundausbildung fokussieren auf den Schlüsselbereich Foundation. Du lernst, wie du den Teilnehmenden eine breite und vielseitige Basis an motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten vermitteln kannst. Gestalte deine Aktivitäten so, dass vor allem die Bewegungsfreude im Mittelpunkt steht.

Der Schlüsselbereich Foundation stellt den Einstieg in den sportlichen Lebenslauf dar. Erfahrungen, die Kinder und Jugendliche hier machen, bilden die Grundlage für ihr späteres Sportverhalten. Entsprechend haben J+S-Leiterinnen und -Leiter, die in diesem Schlüsselbereich unterrichten, einen prägenden Einfluss.

Video:
FTEM Schweiz



«Mir gefällt, dass wir bei uns im Verein auch andere Sportarten ausprobieren. Manchmal kommt eine Trainingsgruppe aus einer anderen Sportart zu uns ins Training und eine Woche später gehen wir dann zu ihnen. In den Ferien organisiert unser Verein regelmässig Themenwochen. Letztes Jahr hatten wir das Thema Japan. Wir durften Sushi machen, Origami falten und haben jeden Tag eine asiatische Kampfsportart kennengelernt. Cool!»

Das Wichtigste in Kürze: Was unterrichten?

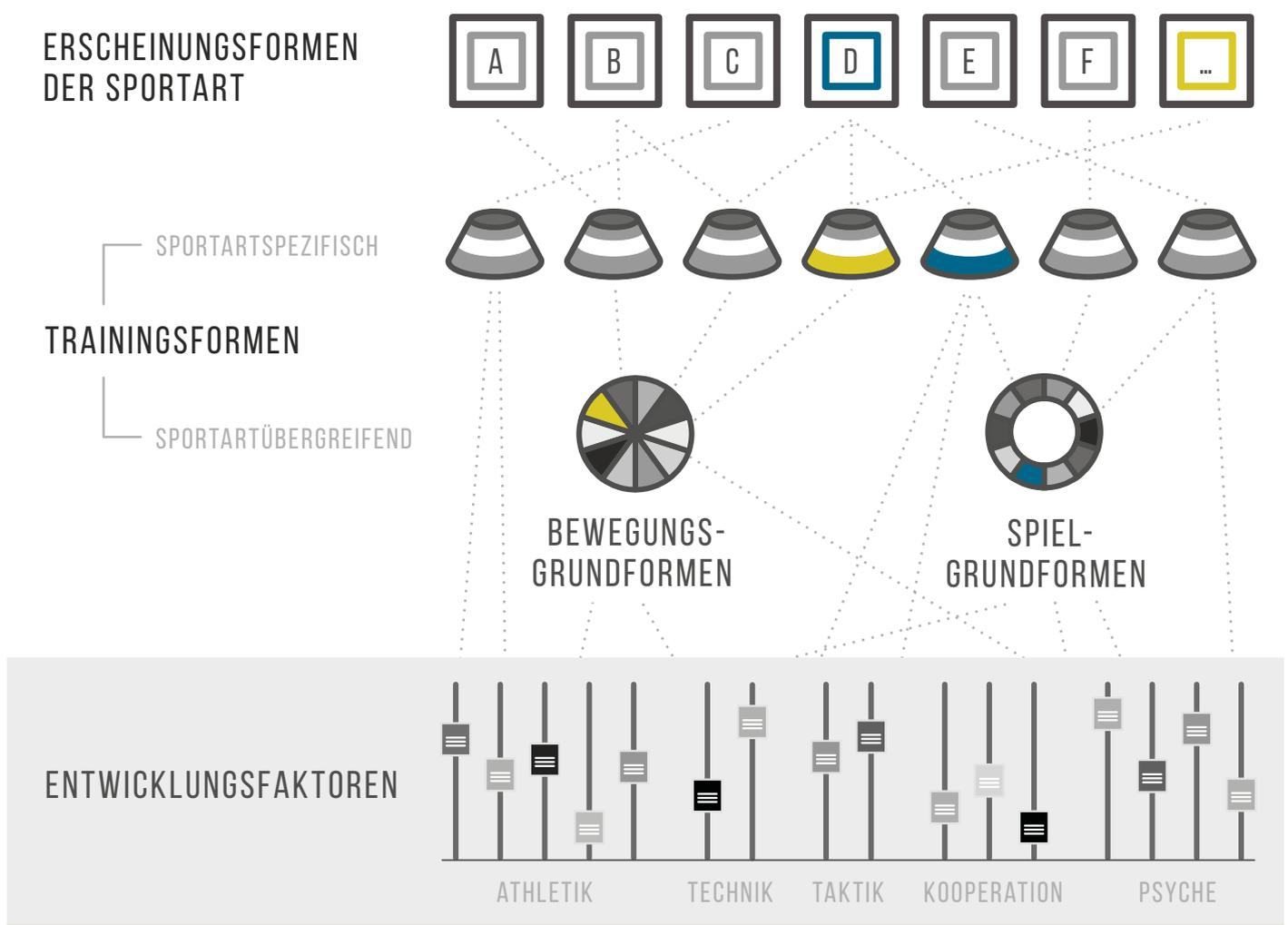


Abbildung 7: Sportart verstehen anhand von Erscheinungsformen, Trainingsformen und Entwicklungsfaktoren

Interaktive Grafik



Basierend auf FTEM formulieren die Sportverbände ihre Ausbildungsinhalte für die einzelnen Schlüsselbereiche und Phasen. Im Fokus stehen dabei die **Erscheinungsformen** (S. 25), die idealtypischen Bewegungs-, Verhaltens- und Spielmuster in der jeweiligen Sportart. Damit Kinder und Jugendliche diese Erscheinungsformen ausbilden können, braucht es Training.

Als J+S-Leiterin oder -Leiter nutzt du hierzu verschiedene **Trainingsformen** (S. 26). Mit jungen Kindern (Stufe F1/F2) arbeitest du primär mit **sportartübergreifenden Trainingsformen**. Diese orientieren sich inhaltlich an den Bewegungs- und Spielgrundformen (S. 28). Sie bilden die Grundlage für den weiteren Trainings- und Entwicklungsprozess.

Auf Stufe F2 ergänzst du die allgemeinen, sportartübergreifenden Trainingsformen mit **sportartspezifischen Trainingsformen**. Ab Stufe F3 stehen diese dann im Zentrum. Die Erscheinungs- und Trainingsformen basieren auf den **Entwicklungsdimensionen** (S. 30). Diese lassen sich den Bereichen Athletik, Technik, Taktik, Kooperation und Psyche zuordnen.



«Der J+S-Leiterkurs vermittelt dir die grundlegenden Erscheinungsformen deiner Sportart für den Schlüsselbereich Foundation. Damit du diese bei deinen Kindern und Jugendlichen ausbilden kannst, lernst du zusätzlich die entscheidenden Trainingsformen kennen. Mit diesem «Startpaket» im Rucksack begibst du dich auf den Weg als J+S-Leiterin oder -Leiter. Natürlich ist die Reise damit noch nicht vorbei. Das Know-how zu weiteren Erscheinungs- und Trainingsformen – beispielsweise für den Schlüsselbereich Talent – holst du dir im Rahmen der J+S-Weiterbildung.»

Erscheinungsformen

Wegweisend für die Trainingsgestaltung

Erscheinungsformen sind Bewegungs-, Verhaltens- und/oder Spielmuster, die sich in konkreten sportlichen Situationen beobachten lassen. Sie werden von Expertinnen und Experten der jeweiligen Sportart formuliert und orientieren sich am idealtypischen Lösungsweg einer sportlichen Aufgabe. Tabelle 5 veranschaulicht beispielhaft verschiedene sportartspezifische Erscheinungsformen.

Im Sinne eines angestrebten Sollzustands lassen sich aus den Erscheinungsformen konkrete Lernziele ableiten. So dienen sie den Teilnehmenden als Orientierungsmarke, um sich in ihrer Sportart zu verbessern. Entsprechend sind die Erscheinungsformen für dich als J+S-Leiterin oder -Leiter wegweisend. Sie bilden den wichtigen Ausgangspunkt für die Planung und Durchführung deiner Aktivitäten und Trainings. Je nachdem, welche Erscheinungsform du ausbilden willst, wählst du die passenden Trainingsformen aus (vgl. S. 26).

J+S-Grundausbildung:

Ausgewählte Erscheinungsformen im Fokus

Die Ausprägung von Erscheinungsformen ist entwicklungs- und leistungsabhängig. Entsprechend formulieren die J+S-Partnerverbände für die unterschiedlichen Phasen des FTEM Schweiz angepasste Erscheinungsformen. Die meisten Sportarten sind überaus komplex. Die Sportlerinnen und Sportler werden mit vielfältigen, oft variierenden Situationen und Aufgaben konfrontiert. Viele sportartspezifische

Erscheinungsformen sind die Folge. Mit Blick auf die begrenzte Ausbildungsdauer von J+S-Leiterinnen und -Leitern folgen die Partnerverbände der Devise «weniger ist mehr». Entsprechend setzt du dich im Rahmen deiner Grundausbildung nur mit ausgewählten, aber entscheidenden Erscheinungsformen auseinander. Diese sind auf die Bedürfnisse von Teilnehmenden auf Stufe Foundation ausgerichtet und werden vom Verband der jeweiligen Sportart als essentiell angesehen.

Sportart	Erscheinungsform
Fussball	Ein Spieler führt den Ball variantenreich und an die jeweilige (Spiel-) Situation angepasst.
Judo	Eine Judoka dreht eine Gegnerin, die sich in Bauchlage verteidigt, auf den Rücken und kontrolliert sie mit einem Haltegriff.
Skifahren	Eine Skifahrerin fährt auf mittelschweren Pisten sicher und in angemessenem Tempo mit verschiedenen Radien in paralleler Skistellung.
Leichtathletik	Ein Athlet beschleunigt einen Wurfgegenstand mit Anlauf maximal, damit dieser weit fliegt.
Volleyball	Die Spieler gehen im Volleyballspiel auch unter Druck positiv miteinander um und unterstützen sich gegenseitig.

Tabelle 5: Beispiele von Erscheinungsformen in ausgewählten Sportarten

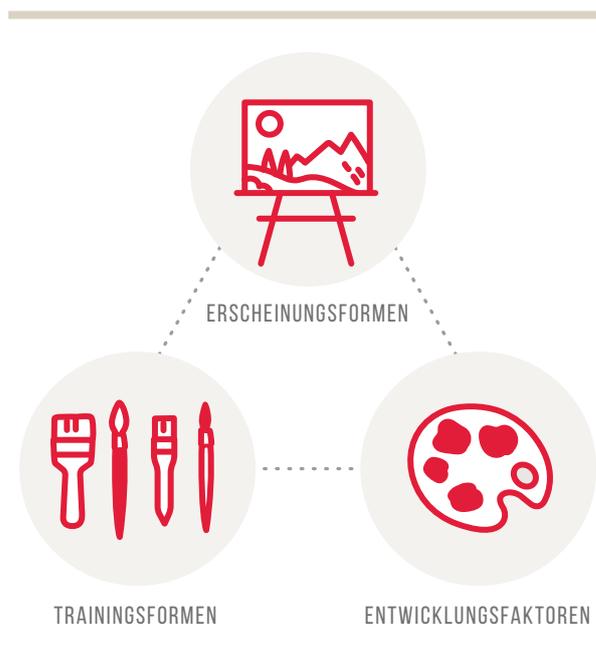


Abbildung 8: Zusammenhang zwischen Erscheinungsformen, Trainingsformen und Entwicklungsfaktoren als Metapher

Die Zusammenhänge zwischen Erscheinungsformen, Trainingsformen und Entwicklungsfaktoren lassen sich mit einer Metapher veranschaulichen. Das Gemälde (Erscheinungsformen) steht für das Sichtbare bzw. Beobachtbare. Es stellt den Zielzustand dar.

Um ein Bild zu malen, braucht es Farben (Entwicklungsfaktoren). Je nach Bild braucht es unterschiedliche Farben (Athletik, Technik, Taktik, Kooperation, Psyche). Die vorhandenen Farben werden nicht gleichmässig verwendet (eine Erscheinungsform ist stärker techniklastig, eine andere Form beinhaltet vielleicht eine hohe athletische Komponente).

Um die Farben aufzutragen, braucht es verschiedene Pinsel (Trainingsformen). Ihre Nutzung steht für den Prozess, für die eigentliche Aktivität, das Training. Je nach angestrebtem Bild und beteiligten Akteuren kommen verschiedene Pinsel (Trainingsformen) zum Einsatz.

Trainingsformen

Trainingsformen sind zielführende Aufgaben, Übungen und Spielformen, die Teilnehmende in ihrem Lern- und Entwicklungsprozess unterstützen. Unterschieden werden allgemeine, sportartübergreifende Trainingsformen versus sportartspezifische Trainingsformen.

Sportartübergreifende Trainingsformen prägen

Die sportartübergreifenden Trainingsformen basieren auf den Bewegungs- und Spielgrundformen (vgl. S. 28). Sie bilden die Basis für die weitere sportliche Entwicklung.

Abbildung 9 veranschaulicht, wie wichtig sportartübergreifende Trainingsformen im Kindertraining sind. Als J+S-Leiterin oder -Leiter bist du dir dessen bewusst und legst viel Wert auf das Training der Bewegungs- und Spielgrundformen. So schaffst du bei den Kindern ideale Voraussetzungen und erleichterst ihnen die späteren Lernprozesse in der Sportart. Nehmen wir das Beispiel des jungen American-Football-Spielers (1). Im Rahmen einer sportartspezifischen Trainingsform weicht er einem Gegenspieler aus und passt dann den Ball zum Mitspieler. Allgemeine Spiel- und Bewegungskompetenzen, die er sich in jungen Jahren angeeignet hat, kommen ihm bei dieser anspruchsvollen Trainingsform zugute. So haben ihn vielfältige Wurfspiele (2) gelehrt, einen Ball zielgenau zu werfen. Fangspiele (3) haben ihm beigebracht, flink auszuweichen, schnell die Richtung zu wechseln sowie die Laufwege des Gegners zu anti-

zipieren. Beim Raufen und Ringen (4) ist er stabiler und robuster geworden und geht nun beim American Football mit Selbstvertrauen in die Zweikämpfe.

Sportartspezifische Trainingsformen mit klarem Fokus

Während bei den sportartübergreifenden Trainingsformen eine breite, vielseitige Förderung im Zentrum steht, ist der Fokus bei den sportartspezifischen Trainingsformen enger. Sie richten sich jeweils nach einer bestimmten Erscheinungsform. Einerseits gibt es Trainingsformen, die relativ isoliert auf eine spezifische Erscheinungsform hinwirken (z. B. eine Basketballerin, die Freiwürfe übt). Andererseits existieren komplexere Trainingsformen, die auf mehrere Erscheinungsformen hinzielen. Dazu gehören beispielsweise Trainingsformen mit unterschiedlicher Rollen- oder Aufgabenverteilung (z. B. Übungskämpfe beim Ringen, bei denen ein Kämpfer nur angreifen und der andere nur verteidigen darf).

Den engen Zusammenhang zwischen sportartspezifischen Erscheinungs- und Trainingsformen verdeutlicht Abbildung 9. Die Trainingsform simuliert die angestrebte Erscheinungsform und berücksichtigt dabei den aktuellen Entwicklungsstand der Teilnehmenden. Häufig zeichnen sich die Trainingsformen durch erleichterte Bedingungen aus und führen die Teilnehmenden so schrittweise an die gewünschte Erscheinungsform heran. Beispielsweise vergrößert die J+S-Leiterin Turnen die Auflagefläche und

«Ich hinterfrage meine Trainingsformen regelmässig und kritisch. Fragt mich jemand, warum ich eine bestimmte Trainingsform im Training mache, möchte ich eine klare Antwort geben können. Ich möchte sagen können, was das Ziel dieser Trainingsform ist und auf welche Erscheinungsform wir gerade hinarbeiten. Kann ich die Frage nicht klar beantworten, ist es vermutlich nicht die richtige Trainingsform. Diese Zielorientierung finde ich wichtig. Schliesslich sehe ich viele Teilnehmenden nur einmal die Woche. Die kurze Trainingszeit möchte ich möglichst gut nutzen. Ich meine, das bin ich ihnen schuldig.»



ERSCHEINUNGSFORMEN DER SPORTART



lässt die Teilnehmerin das Element auf der Breitseite der Langbank turnen (5). Die J+S-Leiterin Snowboard unterstützt die Kurvenbewegung der Teilnehmerin durch Vorfahren (6) und der J+S-Leiter Rollhockey pickt einen Aspekt des Spielgeschehens heraus und lässt die Teilnehmenden eine 1:1-Situation üben (7).

Analysiere im Sinne einer zielorientierten Vorgehensweise die eingesetzten Trainingsformen laufend und prüfe, ob sie den angestrebten Erscheinungsformen dienlich sind.

Abstimmung auf FTEM Schweiz

Die Wahl der Trainingsformen steht im Zusammenhang mit den Stufen und Schlüsselbereichen des FTEM. Nutze allgemeine, sportartübergreifende Trainingsformen primär auf den Stufen F1 und F2. Ab Stufe F2 kommen erste sportartspezifische Trainingsformen hinzu. Diese stehen dann ab Stufe F3 im Zentrum (vgl. Abbildung 10). Zu den sportartübergreifenden Trainingsformen findest du im

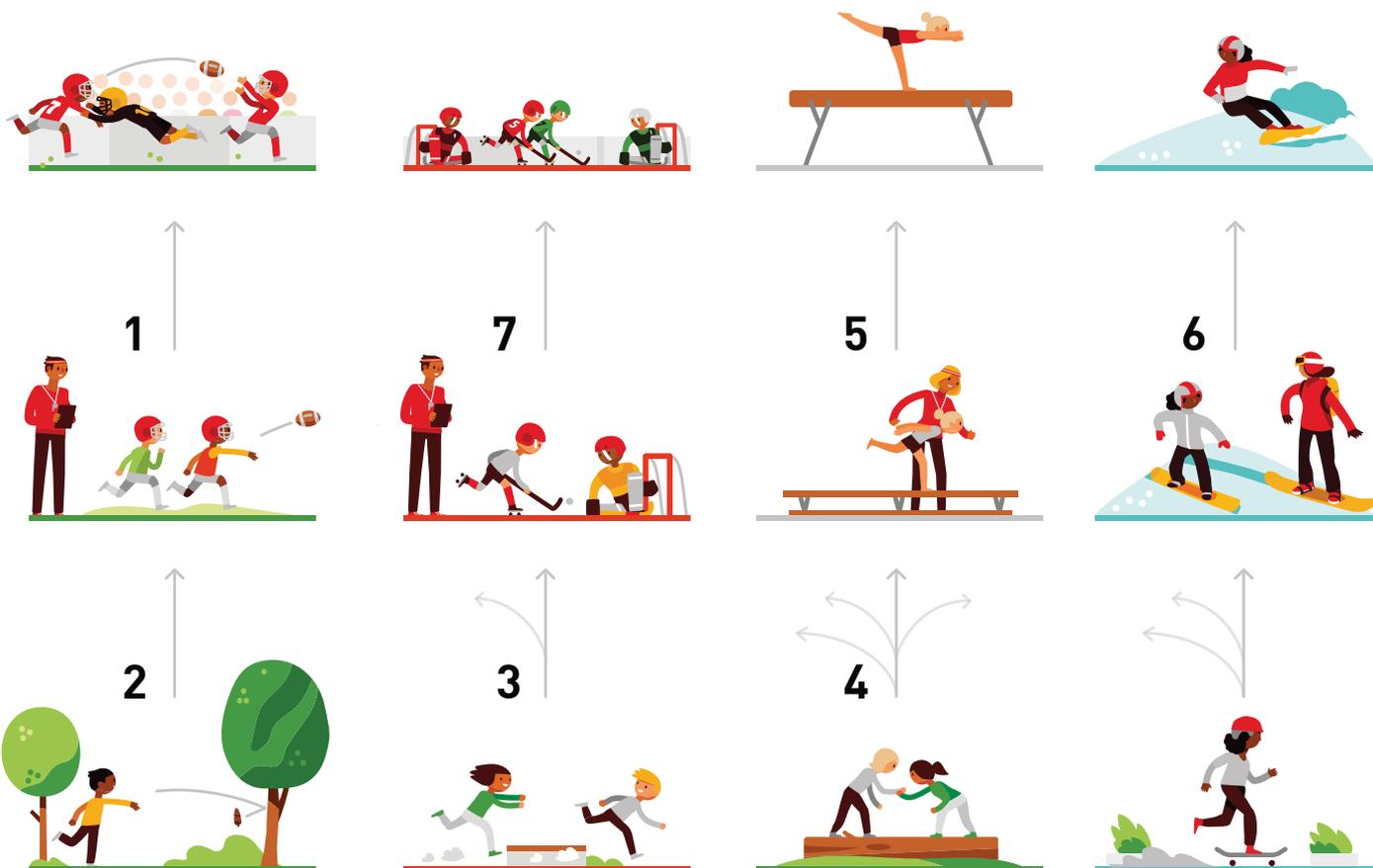


Abbildung 9: Zusammenhänge zwischen Erscheinungsformen, sportartspezifischen und sportartübergreifenden Trainingsformen

abschliessenden Kapitel «Good Practice» bewährte, praxiserprobte Beispiele. Die wirksamsten sportartspezifischen Trainingsformen liefert dir dein Verband.

Massgeschneiderte Trainingsformen

Wähle die geeigneten Trainingsformen für deine Trainingsgruppe basierend auf den Empfehlungen von J+S und deines Verbands. Die entsprechenden Trainingsformen lassen sich jedoch nicht nach dem Giesskannenprinzip einsetzen. Da innerhalb einer Trainingsgruppe oft grosse Leistungsunterschiede bestehen, musst du die nötigen Anpassungen vornehmen. Prüfe, wie du die Trainingsformen erleichtern oder erschweren kannst, um den unterschiedlichen Voraussetzungen und Niveaus deiner Teilnehmenden gerecht zu werden. Orientiere dich dabei an den Grundsätzen der Handlungsempfehlung «Herausfordernde Aufgaben stellen und fachlich korrekt anleiten» (vgl. S. 43). So stellst du sicher, dass eine Trainingsform für alle Teilnehmenden zielführend ist.

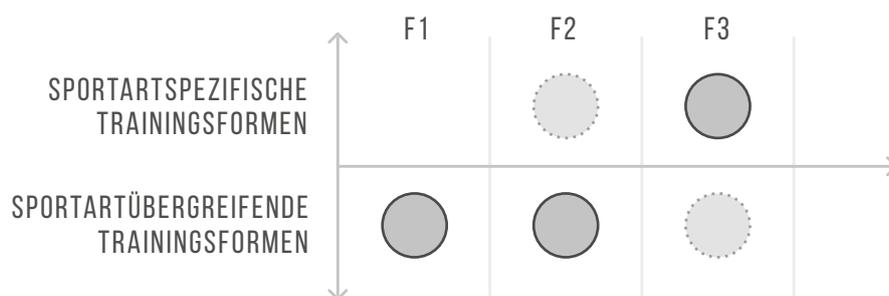
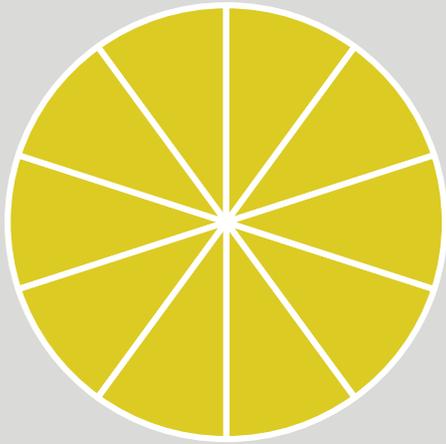


Abbildung 10: Stufenabhängiger Einsatz von Trainingsformen im Schlüsselbereich Foundation



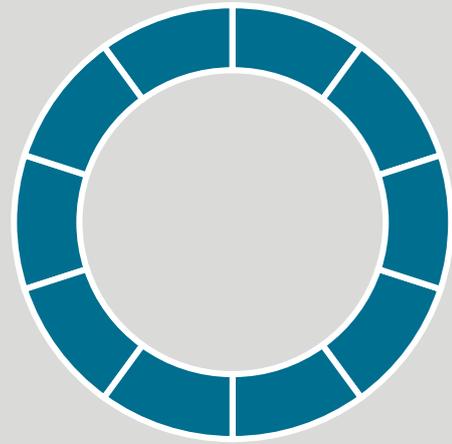
«Den Trainingsbeginn liebe ich besonders. Wir machen immer lustige, spannende Spiele. Mal rennen wir um die Wette, dann werfen wir uns Bälle zu, machen kleine Hüpf- oder Kampfspiele oder dürfen zeigen, wie beweglich wir sind. Unsere Leiterin sagt, dass dies für uns besonders wichtig sei und wählt extra Sachen, die wir im Training sonst nicht üben.»

Bewegungs- und Spielgrundformen



Bewegungsgrundformen

- 1 Laufen, Springen
- 2 Balancieren
- 3 Rollen, Drehen
- 4 Klettern, Stützen
- 5 Schaukeln, Schwingen
- 6 Rhythmisieren, Tanzen
- 7 Werfen, Fangen
- 8 Ringen, Raufen
- 9 Rutschen, Gleiten
- 10 Weitere Formen



Spielgrundformen

- 1 Freie Spiele
- 2 Reaktionsspiele
- 3 Stafettenspiele
- 4 Fang- und Versteckspiele
- 5 Kampfspiele
- 6 Wurfspiele
- 7 Passspiele
- 8 Torschusspiele
- 9 Rückschlagspiele
- 10 Weitere Formen

Abbildung 11: Bewegungs- und Spielgrundformen

Die sportartübergreifenden Trainingsformen (vgl. S. 26) basieren auf zehn Bewegungsgrundformen und zehn Spielgrundformen (vgl. Abbildung 11). Der Zugang zu den Bewegungsgrundformen erfolgt primär spielerisch. Entsprechend treten Bewegungs- und Spielgrundformen in der Praxis häufig gemeinsam auf. So kannst du das Training einer Bewegungsgrundform mit ausgewählten Spielgrundformen verknüpfen.

Bewegungsgrundformen als Grundlage einer vielseitigen Förderung

In den ersten Lebensjahren entwickeln Kinder eine Vielzahl an elementaren Bewegungen, die sich zu Bewegungsgrundformen gruppieren lassen. Jede zu erlernende Bewegung baut auf vorhandenen Bewegungsgrundformen auf. Je breiter die grundlegende Bewegungserfahrung und je stabiler die Bewegungsgrundformen sind, desto komplexere motorische Handlungen lassen sich später umsetzen. Werden

Bewegungsgrundformen häufig und vielseitig geübt, führt das zu starken Verknüpfungen im Gehirn. Dies fördert eine gute und allgemeine Bewegungssteuerung, die wiederum die Basis bildet, um schwierigere sportartspezifische Techniken und Bewegungsabfolgen zu erlernen.

Für eine ganzheitliche, gesunde Entwicklung und für die weiteren Lernphasen in der Sportart ist es darum wichtig, dass Kinder bereits in jungen Jahren auch im angeleiteten Training vielseitige Bewegungserfahrungen sammeln. Diesbezüglich dienen dir die dargestellten Bewegungsgrundformen (vgl. Abbildung 11) als Orientierungshilfe bei deiner Trainingsgestaltung. Berücksichtige auf Stufe Foundation (vgl. S. 22) eine breite und sinnvolle Palette von Bewegungsgrundformen und fördere diese mit motivierenden, spielerischen Bewegungsaufgaben (vgl. Kapitel «Good Practice»).



«Entwicklungspsychologen betonen, wie wichtig das Spiel für die Entwicklung, Erziehung und das lebenslange Lernen ist. So entspricht das Spielen einem menschlichen Grundbedürfnis.

Dabei sind Spielen und Lernen untrennbar miteinander verknüpft.

Im Spiel lernt der Mensch, eigenständige Entscheidungen zu fällen, sich fair zu verhalten, mit seinen Emotionen umzugehen, gemeinsame Strategien zu entwickeln, mit anderen Vereinbarungen zu treffen und sich daran zu halten. Darüber hinaus steigert das Spiel die Kreativität und die Phantasie. Als J+S-Leiterin oder -Leiter kannst du diesen letzten Punkt besonders fördern. Nutze dazu Spielformen, die mit wenigen Vorgaben und Regeln auskommen. So lässt du die Kinder und Jugendlichen verschiedene, auch ungewöhnliche Lösungswege erproben und weckst ihre Entdeckerfreude und Kreativität.»



Spielgrundformen als Motor der sportlichen Entwicklung

Zusammen mit den Bewegungsgrundformen bilden die Spielgrundformen eine zentrale Säule von J+S-Aktivitäten auf Stufe Foundation.

Üben sich Kinder und Jugendliche in verschiedenen Spielgrundformen, fördert das ein breites Spielverständnis und schafft eine gute Ausgangslage, um lebenslang mit Freude an spielerischen Sportaktivitäten teilzunehmen.

In der Regel sind die Spielgrundformen sehr bewegungsintensiv und tragen daher auch hervorragend zur Förderung gesundheitlicher Faktoren bei, indem sie z.B. das Herz-Kreislauf-System stärken oder die Knochendichte erhöhen.

In vielen Sportarten sind die taktischen Kompetenzen eine wesentliche Voraussetzung für gute Einzel- und Teamleistungen. Diesbezüglich liefern die Spielgrundformen einen wichtigen Beitrag, da sich Teilnehmende

bei Spielgrundformen ständig zwischen mehreren möglichen Handlungen entscheiden müssen und so lernen, Handlungen der Mit- und Gegenspieler einzuschätzen und zu bewerten. Eine frühe Förderung durch Spielgrundformen hilft daher unter anderem, Spielmuster zu erkennen, Pass- und Laufwege zu erkennen oder Spielhandlungen vorwegzunehmen.

Nicht zuletzt entsprechen die Spielgrundformen dem ausgeprägten Spieltrieb von Kindern. Der spielerische Ansatz erlaubt ihnen einen freudvollen Zugang zu Sport- und Bewegungsaktivitäten. Das motiviert, steigert das Interesse und macht Lust auf mehr.

Bewährte, praxiserprobte Beispiele zum Training der Spielgrundformen finden sich im Kapitel «Good Practice» [vgl. S. 54].

 jsle.ch/bR2R

Entwicklungsfaktoren

16 grundlegende Entwicklungsfaktoren

Den Erscheinungsformen liegen 16 grundlegende Entwicklungsfaktoren zugrunde (vgl. Tabelle 6). Diese Entwicklungsdimensionen lassen sich den Bereichen Athletik, Technik, Taktik, Kooperation und Psyche zuordnen. Der Einfluss der jeweiligen Entwicklungsfaktoren hängt von der betreffenden Erscheinungsform ab. Die Gewichtung der einzelnen Entwicklungsfaktoren variiert dabei stark.

Die dargestellte Auflistung der Entwicklungsfaktoren ist nicht abschliessend. Sie nimmt eine Eingrenzung vor und beinhaltet jene grundlegenden Entwicklungsfaktoren, die in (fast) allen J+S-Sportarten eine wichtige Rolle spielen. Den Verbänden steht es frei, die Listen gemäss ihren Bedürfnissen anzupassen.

Bedeutung für J+S-Leiterinnen und -Leiter

Für dich als angehende J+S-Leiterin oder angehenden J+S-Leiter stehen die Erscheinungsformen und die dazugehörigen Trainingsformen im Zentrum. Mit Blick auf das Niveau, die Bedürfnisse und Zielsetzungen deiner Trainingsgruppe musst du wissen, welche Erscheinungsformen relevant sind. Ist das geklärt, prüfst du den Einsatz passender Aufgaben, Spiele oder Übungen (Trainingsformen).

Die Entwicklungsfaktoren spielen zu Beginn einer Leiterkarriere eine untergeordnete Rolle. Anfänglich reicht es, wenn du die Entwicklungsfaktoren kennst und verstehst, dass sie die Grundlage der Erscheinungsformen bilden. Im Rahmen der J+S-Weiterbildung setzt du dich dann vertieft mit den Entwicklungsfaktoren auseinander.

Übersicht:
Entwicklungsfaktoren



Erscheinungsform (Beispiel Fussball): Ein Spieler führt den Ball variantenreich und an die jeweilige (Spiel-) Situation angepasst.

	Entwicklungsfaktoren	Gewichtung
Athletik	Ausdauer	
	Stabilität/Mobilität	
	Kraft	
	Explosivität	
	Schnelligkeit	
Technik	Bewegungskoordination	
	Wahrnehmung	
Taktik	Taktische Intelligenz	
	Kreativität	
Kooperation	Kommunikation	
	Ziele/Werte	
	Leadership	
Psyche	Motivation	
	Selbstbewusstsein	
	Emotionale Regulation	
	Konzentration	

Tabelle 6: Beeinflussung einer sportartspezifischen Erscheinungsform durch verschiedene Entwicklungsfaktoren am Beispiel Fussball



«Die verschiedenen Entwicklungsfaktoren stehen in einem komplexen Wechselspiel und beeinflussen entsprechend die sportartspezifischen Erscheinungsformen. Diesen Zusammenhängen widmet sich die J+S-Weiterbildung. J+S-Leiterinnen und -Leiter lernen in diesen Modulen die einzelnen Entwicklungsfaktoren und deren Bedeutung für ihre Sportart kennen. Ausgestattet mit diesem Hintergrundwissen sind sie dann in der Lage, bestehende Trainingsformen zu erweitern oder eigene Trainingsformen zu entwickeln.»

Sportart unterrichten



Das Wichtigste in Kürze: Wie unterrichten?

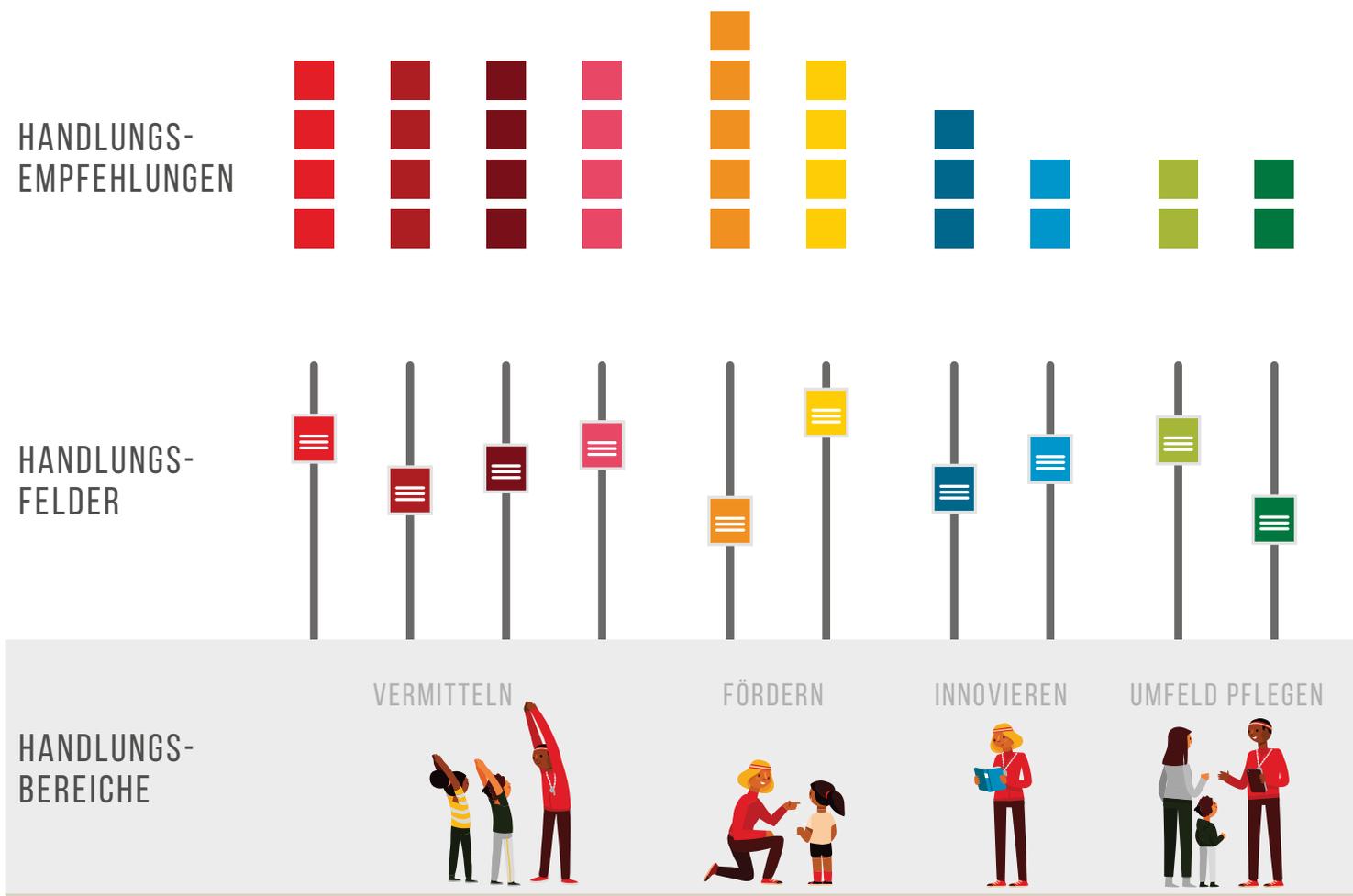


Abbildung 12: Handlungsbereiche, Handlungsfelder und Handlungsempfehlungen des J+S-Ausbildungsverständnisses

Zielgruppengerecht und praxisnah

Im Zentrum von J+S stehen die Kinder und Jugendlichen. Sie bringen unterschiedliche Voraussetzungen mit und entwickeln eigene Ziele, Bedürfnisse, Erwartungen und Ansprüche. Um diesen gerecht zu werden, hat J+S 34 konkrete Handlungsempfehlungen für Leiterinnen und Leiter entwickelt. Diese werden praxisnah aufbereitet und in zehn Handlungsfelder eingebettet. Die Handlungsfelder wiederum lassen sich den vier übergeordneten Handlungsbereichen «Vermitteln», «Fördern», «Innovieren» und «Umfeld pflegen» zuordnen (vgl. Abbildung 12).

«Vermitteln» und «Fördern» im Fokus

Der Handlungsbereich «Vermitteln» widmet sich dem eigentlichen «Kerngeschäft» von J+S-Leiterinnen und -Leitern, sprich dem Unterrichten der jeweiligen Sportart. Dabei wird dargelegt, wie du die sportartspezifischen Inhalte (z. B. Technik und Taktik) alters- und zielgruppengerecht aufbereiten und vermitteln kannst.

Der Handlungsbereich «Fördern» zeigt dir auf, wie du zu einer positiven Entwicklung und Entfaltung von Kindern und Jugendlichen beitragen kannst. Im Zentrum steht dabei die Vermittlung von persönlichkeitsbildenden Gesundheits- und Lebenskompetenzen, die über den Sport hinausgehen.

Die farbliche Nähe zwischen den Handlungsbereichen «Vermitteln» und «Fördern» symbolisiert deren inhaltliche Überschneidung: Wer vermittelt, der fördert auch – und umgekehrt.

Die Handlungsbereiche «Innovieren» und «Umfeld pflegen» werden im vorliegenden Dokument nur am Rande beleuchtet. Eine Vertiefung erfolgt im Rahmen der Weiterbildung.

 jsle.ch/xS2L

Vermitteln



Abbildung 13: Die vier Handlungsfelder des Handlungsbereichs «Vermitteln»

Der Handlungsbereich «Vermitteln» zielt auf die Kernaufgabe von J+S-Leiterinnen und -Leitern, dem Leiten von Trainings und Aktivitäten ab. Entsprechend beschreibt «Vermitteln» alles, was mit dem Lehren und Lernen einer Sportart zu tun hat.

Dabei gliedert sich der Handlungsbereich «Vermitteln» in vier Handlungsfelder (vgl. Abbildung 13). Jedes Handlungsfeld umfasst vier praxisorientierte Handlungsempfehlungen. Diese werden auf den nachfolgenden Seiten erläutert.

Online-Kurs «Vermitteln»



Lernförderliches Klima ermöglichen

Jedem Lernprozess soll ein angenehmes, wertschätzendes und angstfreies Klima zugrunde liegen. Teilnehmende, die sich wohlfühlen, lernen leichter und besser. Dabei ist die Beziehungsqualität zwischen dir als J+S-Leiterin oder -Leiter und den Teilnehmenden sowie zwischen den Teilnehmenden entscheidend. Sei dir dessen bewusst. Leg viel Wert auf ein positives Gruppenklima und kreierte mit deinem Verhalten und deiner Haltung eine lernförderliche Umgebung.

Begeisterung wecken und Freude auslösen

Lachen, Lernen, Leisten! So lauten die Zutaten des Erfolgsrezepts L-L-L, dessen sich schon Generationen von Sportlehrkräften, Leiterinnen und Leitern bedient haben. Das erste «L» spielt eine besonders wichtige Rolle. Bewegungserlebnisse mit hohem Gelingens- und Spassfaktor wirken ungemein motivierend.

 jsle.ch/7BkU

Tipp: Steck die Teilnehmenden mit deiner Bewegungsfreude an, indem du manchmal selber mitmachst oder -spielst. Überleg dir vorgängig, wann dieser (kurzzeitige) Rollenwechsel angebracht ist.

Teilnehmende wertschätzen, respektieren und gerecht behandeln

Leb einen respektvollen und wertschätzenden Umgang vor. Sorge für ein lernförderliches Klima, indem du deinen Teilnehmenden aktiv zuhörst und ihnen echtes Interesse, Herzlichkeit und Höflichkeit entgegenbringst.

 jsle.ch/5LtH

Tipp: Achte darauf, dass du jeden Teilnehmenden persönlich begrüsst und verabschiedest. Nimm dich dabei bewusst auch den unauffälligen Teilnehmenden an und frag sie, wie ihr Tag war oder wie es ihnen geht.



«Ich bringe meine Wertschätzung zum Ausdruck, indem ich den Kindern und Jugendlichen gut zuhöre. Dabei fehlt in konkreten Spiel- oder Trainingssituationen oft die Zeit, um sich vertieft mit einem Anliegen auseinanderzusetzen. Merke ich, dass ein Mitglied der Gruppe Gesprächsbedarf hat, bitte ich ihn oder sie, nach dem Training zu mir zu kommen. Ich plane so, dass ich nach Trainingsende jeweils eine Viertelstunde Zeit habe, um auf individuelle Bedürfnisse eingehen zu können.»

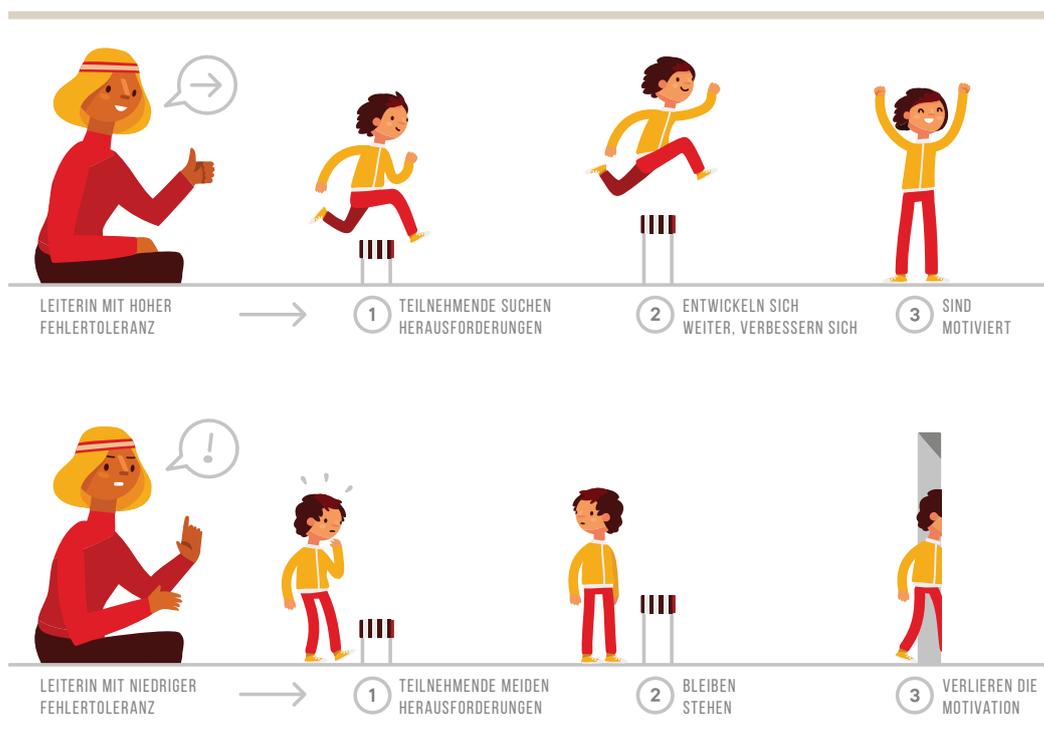


Abbildung 14: Zusammenhang zwischen fehlertolerantem Lernklima und Motivation

Fehler nutzen

Pflege eine fehlertolerante Unterrichtskultur. Teilnehmende haben so keine Angst vor Misserfolgen, suchen die Herausforderung und sind motiviert (vgl. Abbildung 14). Sie analysieren Niederlagen und Fehler, lernen daraus und verbessern sich.

jsle.ch/2PfJ

Tipp: Bestärke deine Teilnehmenden

Bestärke deine Teilnehmenden darin, im Training mutig aufzutreten und neue Sachen auszuprobieren. Lobe sie für ihre Bemühungen und erkläre ihnen, dass Fehler normal sind und dazugehören.

Teilnehmende einbeziehen und Zugehörigkeit fördern

Gib den Teilnehmenden Entscheidungsspielraum und Mitsprachemöglichkeiten bei der Trainingsgestaltung. Achte darauf, dass sich alle in der Gruppe integriert, aufgehoben und willkommen fühlen.

jsle.ch/3FrH

Tipp: Unterteile deine Trainingsumgebung

Unterteile deine Trainingsumgebung und biete Wahlmöglichkeiten an. Beispielsweise organisierst du eine technische Übung auf der einen und eine Spielform auf der anderen Seite. Die Teilnehmenden entscheiden sich für eines der beiden Angebote.

«Jeweils vor den Sommer- und Weihnachtsferien hole ich Rückmeldungen von der ganzen Trainingsgruppe ein. Auf einem Blatt notieren die Jugendlichen Stichworte zu drei Fragen: Was gefällt ihnen am Trainingsbetrieb, was gefällt ihnen weniger und welche Wünsche oder Anregungen haben sie für die Zukunft. Bei der Wiederaufnahme des Trainings fasse ich die Ergebnisse der Umfrage kurz zusammen und zeige ihnen die Massnahmen auf, die ich daraus ableite. Die Jugendlichen können so den Trainingsprozess mitgestalten und fühlen sich ernst genommen.»



Lernziele priorisieren und Struktur schaffen

Richte die Planung, Durchführung und Evaluation deiner Aktivitäten nach Zielen aus. Priorisiere diese im Austausch mit den Teilnehmenden, überprüfe sie regelmässig und passe sie laufend an. Diese zielorientierte Herangehensweise setzt voraus, dass du deine Ausbildungsinhalte sinnvoll gliederst und deine Trainings entsprechend strukturierst.

Ziele priorisieren und transparent kommunizieren

Ziele dienen den Teilnehmenden als Orientierung und Motivationsspritze. Kommuniziere sie im regelmässigen Austausch mit der Trainingsgruppe, hinterfrage sie kritisch, passe sie an und/oder priorisiere sie neu.

 jsle.ch/3uxn

Tipp: Sei SMART bei der Zielformulierung. Demnach ist ein Ziel spezifisch (d. h. möglichst konkret), messbar, attraktiv, realistisch und terminiert (bis wann soll das Ziel erreicht sein?).

Ziele überprüfen und Lernfortschritte aufzeigen

Regelmässige Standortbestimmungen zeigen den Teilnehmenden ihren individuellen Lernfortschritt auf und wirken motivierend. Nutze die bei der Zielüberprüfung gewonnenen Erkenntnisse für die Planung zukünftiger Trainingseinheiten.

 jsle.ch/3uu8

Tipp: Führe in deinen Trainings regelmässig Lernkontrollen durch. Spiel- oder Übungsformen mit messbarem Charakter sind besonders reizvoll, da sie den Fortschritt gut dokumentieren.



«Im Training haben wir über eine längere Zeit an der gleichen Technik gearbeitet. Dabei hat der Leiter am Anfang und drei Monate später Videoaufnahmen gemacht. Ich hatte schon das Gefühl, mich verbessert zu haben. Aber als ich dann den Videovergleich angeschaut habe, war ich schon sehr überrascht, welche Fortschritte ich gemacht hatte. Das hat mich sehr motiviert!»

J+S-Aktivitäten zielgerichtet planen

J+S-Leiterinnen und -Leiter handeln wirksam und zielgerichtet. Werden Ziele erreicht, dann ist das nicht Zufall, sondern das Resultat einer sorgfältigen Vorbereitung. Die Fähigkeit, Aktivitäten sinnvoll und strukturiert zu planen, ist eine Kernkompetenz von J+S-Leiterinnen und -Leitern. Orientiere dich dabei am J+S-Planungskreislauf (vgl. Abbildung 15).

Der J+S-Planungskreislauf

Nimm im Sinne eines Ist-/Soll-Vergleichs zuerst eine Standortbestimmung vor **(1)**. Analysiere die Teilnehmenden (z. B. Stärken vs. Schwächen, Können, Motivation, Bedürfnisse) sowie die Rahmenbedingungen (z. B. Infrastruktur, Anzahl Trainings).

Leg aufbauend auf der durchgeführten Analyse – und im Austausch mit der Trainingsgruppe – die sportlichen, verhaltensbezogenen und sozialen Ziele fest und ordne sie zeitlich ein (kurz-, mittel- oder langfristige Ziele) **(2)**.

Nimm dann in Abhängigkeit der gesetzten Ziele die Planung vor **(3)**. Gewichte die Inhalte und ordne sie bestimmten Zeiträumen zu. Dabei gibt es verschiedene Arten von Planung – von sehr langfristige bis sehr kurzfristig. Im Bereich von J+S werden in erster Linie eine mittelfristige Planung über die Dauer des Kurses (Jahres- oder Halbjahresplanung) sowie Lektionsplanungen verwendet.

Anschliessend geht es an die Umsetzung im Training und/oder Wettkampf **(4)**. Stell dabei immer wieder den Bezug zu den gefassten Zielen her und leg dar, wieso du wann welche Trainingsmassnahmen durchführst.

Im letzten Schritt wertest du die durchgeführten J+S-Aktivitäten gemeinsam mit den Teilnehmenden aus **(5)**. Um die Entwicklung einer Trainingsgruppe besser beurteilen zu können, kannst du zusätzlich die Leistungen von Vergleichsgruppen analysieren **(6)**. Auch der Vergleich mit Bezugsnormen, z. B. Entwicklungsangaben in Rahmentrainingsplänen, kann hilfreich sein. Orientiere dich bei der Auswertung an verschiedenen Leitfragen:

- Hat die Trainingsgruppe die gesetzten Ziele erreicht? Wenn ja, weshalb? Wenn nein, weshalb nicht?
- Was konnte gemäss Planung und in der gewünschten Qualität realisiert werden? Was nicht?
- Welche Erkenntnisse wurden gewonnen?
- Was sollte beim nächsten Mal anders gemacht werden? Was noch einmal gleich?

Planungstools nutzen

Um dir die Planung zu erleichtern, stehen dir verschiedene allgemeine und sportartspezifische Planungstools zur Verfügung. Diese reichen von einfachen Vorlagen bis hin zu ausgeklügelten, digitalen Werkzeugen.

Gemäss den Weisungen von J+S ist eine schriftliche Planung für die Durchführung von J+S-Aktivitäten verbindlich. Dabei entscheidest du, mit welchen Planungswerkzeugen du arbeiten möchtest.

 jsle.ch/3mq0



Abbildung 15: Der J+S-Planungskreislauf



«Untersuchungen zeigen, dass Kinder Mühe haben, sich über einen längeren Zeitraum zu konzentrieren. Eine grobe Faustregel besagt, dass die Aufmerksamkeitsspanne in Minuten ungefähr dem «Alter \times 2» entspricht.

Demnach kann sich ein 10-Jähriger rund 20 Minuten konzentrieren. Diese Zahlen sind nur im Sinne einer groben Annäherung zu verstehen. Gleichwohl liefern sie wichtige Anhaltspunkte für die Unterrichts- und Trainingsgestaltung. Achte deshalb auf eine geschickte Rhythmisierung deiner Aktivitäten. Gerade mit jungen Teilnehmenden lohnt es sich, mehrere – dafür kurze – Phasen konzentrierten Übens (z. B. Technik-Inputs) durchzuführen und diese mit aktivierenden Spiel- und Übungsformen abzuwechseln.»

Inhalte sinnvoll strukturieren

Leg basierend auf den übergeordneten Zielen die Inhalte eines Trainings fest. Halte dich in der Regel an einen dreiteiligen Trainingsaufbau mit Einleitung, Hauptteil und Ausklang und achte darauf, dass die Trainingsinhalte gut aufeinander abgestimmt sind (vgl. Box).

jsle.ch/8Hgp

Tipp: Überleg dir kurze, aktivierende Spielformen, die du einsetzen kannst, falls die Aufmerksamkeit deiner Trainingsgruppe absinkt. Entsprechende Formen – auch Hosensackspiele genannt – benötigen wenig Erklärungen und Material.

Rituale einbauen

Rituale geben Halt und Sicherheit. Nutze Rituale als Fixpunkte, um eine Lektion zu strukturieren. Sie helfen den Teilnehmenden, sich zu orientieren und lenken ihre Aufmerksamkeit. Zudem tragen wiederkehrende Abläufe zu einer speditiven Organisation und mehr Bewegungszeit bei.

jsle.ch/3Rgz

Tipp: Schone deine Stimme und arbeite mit wiederkehrenden akustischen Signalen (z. B. ein kurzer Pfiff = an Ort stehenbleiben; ein langer Pfiff = in der Hallenmitte zusammenkommen).

Tipps zur Trainingsgestaltung

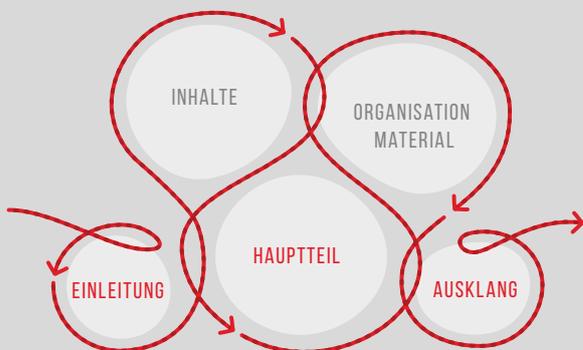


Abbildung 16: Der «rote Faden» als Qualitätsmerkmal einer gelungenen J+S-Aktivität

Qualitativ hochstehende J+S-Aktivitäten lassen einen roten Faden erkennen (vgl. Abbildung 16). So sind Lektionsteile (Einleitung–Hauptteil–Ausklang), Inhalte, Ziele, Material und Organisationsformen gut aufeinander abgestimmt:

- Integriere bereits in der Einleitung Spiel- und Übungsformen, die auf den Hauptteil vorbereiten.
- Plane im Sinne einer Faustregel für den Hauptteil rund die Hälfte der Trainingszeit ein und für die Einleitung und den Ausklang je ungefähr ein Viertel.
- Orientiere dich bei der Trainingsgestaltung an den Merksätzen «vom Einfachen zum Schwierigen» oder «vom Bekannten zum Unbekannten».

- Die Aufmerksamkeit der Teilnehmenden lässt im Laufe eines Trainings nach. Entsprechend gilt: Je «wichtiger» ein Ausbildungs- oder Trainingsinhalt ist, desto früher soll er im Training durchgeführt werden.
- Häufiges Auf- und Abbauen von Material braucht Zeit. Prüfe, ob du Material, das im Hauptteil benötigt wird, auch in der Einleitung und im Ausklang integrieren kannst (vgl. auch S. 42).
- Weniger ist mehr: gerade mit jungen Teilnehmenden lohnt es sich, mit wenigen Übungsformen zu arbeiten und diese stetig zu variieren (vgl. dazu auch Tabelle 8).

jsle.ch/4Tht

Gruppe sicher und effizient führen

Zu deinen Aufgaben als J+S-Leiterin oder -Leiter gehört es, deinen Teilnehmenden grösstmögliche Sicherheit zu gewährleisten. Plane vorausschauend, beobachte aufmerksam, reflektiere kritisch und erkenne mögliche Gefahren frühzeitig. Arbeite mit klaren Regeln

und Konsequenzen bei Nichteinhalten und übe dich im Umgang mit Störungen und Unvorhergesehenem. So führst du deine Gruppe sicher und effizient und ermöglichst den Kindern und Jugendlichen eine maximal hohe Lern- und Bewegungszeit.



«Für die Planung meiner Trainings nehme ich mir viel Zeit. Vor Ort muss ich aber flexibel reagieren können. Manchmal macht es keinen Sinn, am geplanten Trainingsablauf festzuhalten. Möchte ich beispielsweise ein anspruchsvolles Element einführen, achte ich auf die Befindlichkeit der Teilnehmenden. Merke ich, dass die Gruppe unruhig ist oder Mühe hat, sich zu konzentrieren, passe ich die Trainingsinhalte an. Am Ende bin ich für die Teilnehmenden verantwortlich. Ihre Sicherheit hat immer oberste Priorität.»

Sicherheit gewährleisten

Als J+S-Leiterin oder -Leiter gewährleistest du deinen Teilnehmenden körperliche und seelische Unversehrtheit. Plane im Sinne der Unfallprävention sorgfältig und berücksichtige mögliche Gefahrenquellen genauso wie die Voraussetzungen und Verfassung der Teilnehmenden sowie äussere Einflüsse (vgl. Tabelle 7 und Box «Verletzungsprävention»).

Tipp: Spiel deine Aktivität vorgängig im Kopf durch. Schätze mögliche Risiken realistisch ein. Falls nötig, ergreife entsprechende Massnahmen, um das Restrisiko zu minimieren (Übungen entschärfen, Sturzräume absichern usw.).

 jsle.ch/8Dna

Sicherheitsrelevante Leitfragen, z. B.	
<p>Planung</p> <p>1 → Aktivität</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Wie sind die Verhältnisse (Jahreszeit, Tageszeit, Wetter usw.)? – Welche Herausforderungen birgt die Umgebung? – Wie gross ist der Trainingsort, wie ist er materialmässig ausgestattet? – Welche Fähigkeiten und Kompetenzen weise ich als verantwortliche J+S-Leiterin oder verantwortlicher J+S-Leiter auf? – Bringen die Teilnehmenden die technischen, körperlichen und mentalen Voraussetzungen für die geplante Aktivität mit? – Stimmt der methodische Aufbau? Werden sinnvolle Vorübungen eingeplant? Werden die Teilnehmenden schrittweise an eine schwierige Übung herangeführt?
<p>Vor Ort</p> <p>2 → Aktivität</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Wie sind die effektiven Verhältnisse vor Ort? Wie lauten die aktuellen Prognosen? – Findet die Aktivität am geplanten Ort statt? Gibt es vor Ort noch Gefahrenquellen zu beseitigen (z. B. herumliegende Gegenstände)? – Wie ist die Tagesform der Teilnehmenden? Wie ist die Gruppe effektiv zusammengesetzt? – Haben alle Teilnehmenden Uhren und Schmuck abgelegt oder abgeklebt? – Brauchen die Teilnehmenden Hilfe mit der persönlichen Schutzausrüstung? – Sind Apotheke, Notfallnummern und Nummern der Eltern in Griffnähe? – Ist das vorhandene Material und die Ausrüstung intakt und einsatzbereit?
<p>Während der Aktivität</p> <p>3 → Aktivität</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Verändern sich die Verhältnisse während der Aktivität (Gewitter, Nebel u. a.)? – Entspricht die effektive Umgebung meinen Vorstellungen? – Braucht es zusätzliches Material (z. B. weitere Matten o. ä.)? – Wie verändert sich die körperliche und psychische Verfassung der Teilnehmenden? – Braucht es zusätzliche Pausen? – Müssen Übungsformen angepasst werden? Braucht es allenfalls noch zusätzliche Vorübungen?

Tabelle 7: Sicherheitsrelevante Leitfragen im Rahmen von J+S-Aktivitäten



«Als J+S-Leiterin oder -Leiter steht die Sicherheit deiner Teilnehmenden an erster Stelle. Manchmal triffst du auf Situationen, in denen du schwierige Entscheidungen treffen musst. In diesem Zusammenhang verweisen Fachleute auf die Risikokompetenz. Menschen mit einer hohen Risikokompetenz wissen, was sie sich selbst zutrauen können, ohne sich und andere zu gefährden. Sie erkennen, wann sie eine Aktivität abbrechen oder Hilfe anfordern müssen. Mit gezielten Fragen kannst du deine Risikokompetenz stärken: Was würde mir eine vertraute Person (z. B. Götti, Mutter etc.) bei dieser schwierigen Entscheidung raten? Sollte jetzt ein Unfall passieren, mit welchen Argumenten würde ich das einem Polizisten oder Richter erklären? Welche Konsequenzen wird meine Entscheidung in fünf Minuten, in fünf Monaten oder in fünf Jahren haben?»

Risikokompetenz kann man lernen. Das gilt auch für Kinder und Jugendliche. Sie sammeln während Bewegungs- und Sportaktivitäten Erfahrungen und tasten sich langsam an anspruchsvollere Aufgaben heran. Sie lernen mit akzeptierten Risiken umzugehen und Gefahren richtig einzuschätzen. Dies stärkt ihre Eigenverantwortung und ihre Risikokompetenz.»

Verletzungsprävention

Fokussieren und Aktivieren

Zu Beginn jeder Aktivität sollen Körper und Geist aktiviert werden. Das kann mit mentaler Einstimmung, sportartspezifischen oder sportartübergreifenden spielerischen Geschicklichkeitsformen geschehen. Es geht um eine aktive Vorbereitung auf das Kommende. Integriere im Aufwärmen regelmässig dynamische, abwechslungsreiche Mobilisations- und Stabilisationsübungen sowie Kräftigungsübungen für Muskelgruppen, die in der bevorstehenden Aktivität besonders beansprucht werden.

Angepasste Belastung während der Aktivität

Die sportliche Aktivität soll den körperlichen Fähigkeiten, dem Trainingszustand, dem Können sowie der psychischen Verfassung – kurz der individuellen Belastbarkeit der Kinder und Jugendlichen – angepasst sein. Eine Überforderung kann zu verhängnisvollen Verletzungen führen. Stelle attraktive, zielgerichtete

Aufgaben. Steigere Trainingsumfang und Trainingsintensität kontinuierlich. Variiere Übungen und Aufgaben regelmässig, damit Körper und Geist ständig reagieren müssen. Ermögliche abhängig von der Belastung entsprechende Erholungszeit.

Ersthilfemassnahmen bei Verletzungen

Als J+S-Leiterin oder -Leiter weisst du, welche Erste-Hilfe-Massnahmen du auf Basis deiner Kompetenzen einleitest, wenn es trotz sorgfältiger Planung, umsichtiger Entscheide und verantwortungsvollen Handelns während der J+S-Aktivität zu einer Verletzung kommt. Informiere dich, ob in deiner Sportart für das Leiten einer J+S-Aktivität ein Erste-Hilfe- oder BLS-AED-Kurs nötig ist oder eine andere sportartspezifische Zusatzausbildung.

 jsle.ch/9Yhr

Merkblatt zur Unfallprävention
in deiner Sportart anschauen



«In Sicherheitsfragen arbeitet J+S eng mit verschiedenen Partnern zusammen. Gemeinsam mit der Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU) wurde für jede J+S-Sportart ein Merkblatt mit unfallpräventiven Massnahmen erstellt. Weitere Informationen rund um die Sicherheit und Unfall-/Verletzungsprävention findest du auf den Webseiten der Schweizer Sportverbände, der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG) sowie der Schweizerischen Unfallversicherungsanstalt (Suva). Auch die Rega ist eine wichtige Partnerin von J+S. Die ihr gemeldeten Teilnehmenden sowie J+S-Leiterinnen und -Leiter gelten während der J+S-Aktivität als Gönner.»



Präsent und angepasst führen

Sei aufmerksam, präsent und arbeite mit klaren Anweisungen und Regeln. Kommuniziere letztere transparent und leg dar, welche Konsequenzen ein Nicht-Befolgen hat. Setze auch Mimik, Gestik und weitere nonverbale Signale gezielt ein (vgl. Abbildung 17).

 jsle.ch/3Qfo

Tipp: Stärke die persönliche Beziehung und zeige Präsenz, indem du die Teilnehmenden mit ihrem Namen ansprichst und bewusst Augenkontakt herstellst.

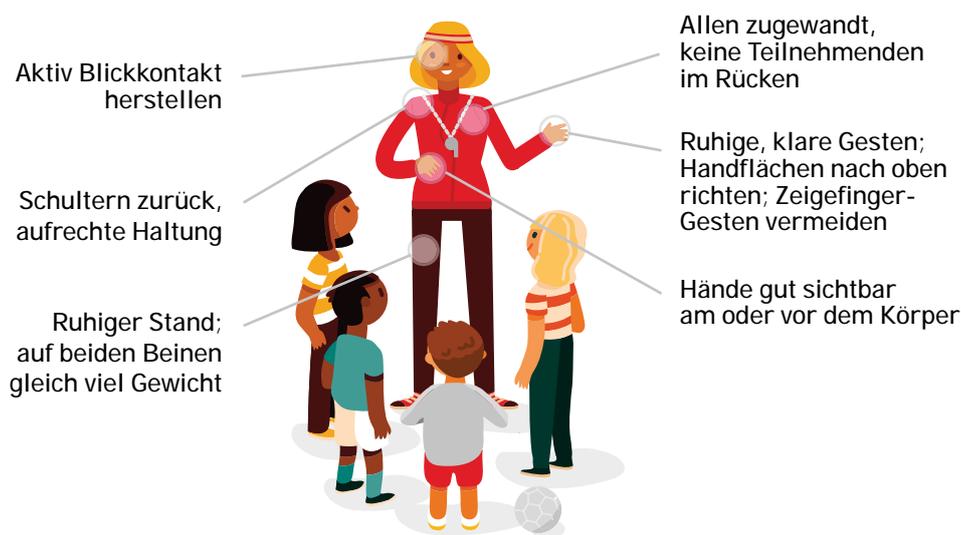


Abbildung 17: Körpersprachliche Empfehlungen für J+S-Leiterinnen und -Leiter

Angepasst mit Störungen umgehen

Versuche mit einer durchdachten Planung Störungen vorzubeugen. Treten sie dennoch auf, bleib ruhig und analysiere zuerst die Situation. Handle dann angemessen, nachvollziehbar und nach Möglichkeit so, dass das Training reibungslos weiterlaufen kann.

 jsle.ch/3Dge

Tipp: Achte beim Erklären und Vorzeigen darauf, dass kaum Ablenkung möglich ist. Platziere deine Gruppe so, dass sie allfällige Störfaktoren im Rücken hat (z. B. zuschauende Eltern, ein grosses Fenster usw.).



«Dort, wo ich früher im Training war, hat es ein paar Kinder gehabt, die immer gestört haben. Der Leiter hat sie einfach machen lassen und nichts gesagt. Wir mussten dann immer warten und der Leiter musste Sachen zwei- oder dreimal erklären. Das war langweilig. Ich finde, der Leiter sollte schon etwas streng sein.»

Hohe Lern- und Bewegungszeit ermöglichen

Achte auf eine hohe Lern- und Bewegungszeit mit fließenden Übergängen, sinnvollen Organisationsformen, kurzen Erklärungen und einem geschickten Materialmanagement (vgl. Abbildung 18).

 jsle.ch/3Ctw

Tipp: Bedenke, dass grosse Gruppen die Bewegungszeit des Einzelnen herabsetzen können. Prüfe deshalb bei Spiel- und Übungsformen, ob sich diese auch in kleineren Gruppen durchführen lassen (z. B. eine Stafette mit vier 3er-Teams statt zwei 6er-Teams).

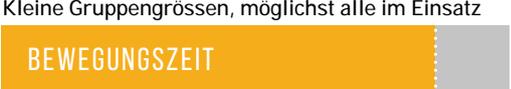
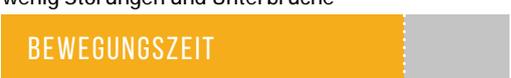
	LEKTION A	LEKTION B
 PÜNKTLICHKEIT	Unpünktlicher Trainingsbeginn 	Pünktlicher Trainingsbeginn 
 ANWEISUNGEN, RITUALE	Lange, unklare Anweisungen; keine Rituale 	Kurze, klare Anweisungen; zeitsparende Rituale 
 MATERIAL-MANAGEMENT	Material nicht bereit; häufiger Materialwechsel 	Material steht bereit und wird nach Möglichkeit mehrmals verwendet 
 GRUPPENGROSSE ORGANISATION	Grosse Gruppengrössen; nicht alle aktiv 	Kleine Gruppengrössen, möglichst alle im Einsatz 
 ZUSATZAUFGABEN	Teilnehmende, die nicht spielen/üben, müssen warten oder zuschauen 	Teilnehmende, die gerade nicht spielen/üben, erhalten Zusatzaufgaben 
 FÜHRUNGSTIL	Führungsstil führt zu vielen Störungen und zu Unterbrüchen 	Störungspräventiver Führungsstil: wenig Störungen und Unterbrüche 
TOTAL BEWEGUNGSZEIT		

Abbildung 18: Massnahmen zur Steigerung der Lern- und Bewegungszeit im Rahmen von J+S-Aktivitäten



«Gerade mit kleinen Kindern braucht der Auf- und Abbau von Material viel Zeit. Deshalb überlege ich mir, wie ich benötigtes Material im Aufwärmen und Schlussteil integrieren kann.

Brauche ich beispielsweise im Hauptteil Matten, so nutze ich diese bereits am Anfang für Kräftigungsübungen und Zweikampfformen und am Ende für ein Hochfangis. So müssen wir während des Trainings kein Material aufstellen und abräumen. Wir gewinnen Trainingszeit und die Übergänge gestalten sich flüssiger.»

Attraktive Aufgaben stellen und Rückmeldungen geben



Unterstütze die Kinder und Jugendlichen beim Lösen reizvoller und herausfordernder Aufgaben. Nutze vielseitige Methoden und Lernwege und wirke so motivierend auf den Lernprozess. Beobachte die Teilnehmenden, gib Rückmeldungen und steh ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Die Qualität dieser Begleitung ist ein Gütezeichen von guten J+S-Aktivitäten.

«Manchmal, wenn wir neue Sachen lernen, habe ich am Anfang etwas Angst oder ich brauche etwas länger, bis ich es begriffen habe. Ich bin froh, wenn der Leiter die Übung dann etwas leichter macht.»

Herausfordernde Aufgaben stellen und fachlich korrekt anleiten

Pass Übungs- und Spielformen so an, dass sie auf das Niveau und die Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmenden zugeschnitten sind (vgl. Tabelle 8). Variiere beim Vorzeigen die Geschwindigkeit, berücksichtige verschiedene Perspektiven und leg den Fokus auf ausgewählte Knotenpunkte.

Tipp: Zeig Übungen bewusst auch mit dem Rücken zu den Teilnehmenden vor. So deckt sich ihre Perspektive mit deiner. Das ist eine grosse Vereinfachung, da es vielen schwerfällt, eine Bewegung nachzumachen, die sie spiegelverkehrt sehen.

 jsle.ch/6Sam

	 EICHTERN ←	→ ERSCHWEREN
Anpassen/Variieren/Verändern ...	Zum Beispiel durch ...	Zum Beispiel durch ...
... der Trainingsform	... Reduktion von Bewegungselementen, Arbeiten mit Teilbewegungen	... Kombination oder Ergänzung mit anderen Bewegungselementen, Wechseln der Seite (z. B. andere Hand/Fuss, andere Richtung), Arbeiten mit Zusatzbewegungen
... der Lernsituation	... einfacheres Gelände (z. B. weniger steil), weniger Spieler, grösseres Feld, einfachere Regeln, Partnerunterstützung, Rhythmisierungshilfen (Musik, Sprache einsetzen)	... schwierigeres Gelände, mehr Spieler, kleineres Feld, erschwerte Regeln, Erhöhung des Drucks und/oder spezielle Wettkampfbedingungen, zusätzliche Ablenkung (Lärm, Zuschauer), Einschränkung der Wahrnehmung (z. B. blind mit Augenbinde)
... der Bewegungs-ausführung	... kürzere, schwächere, langsamere Bewegungen	... weitere, stärkere, schnellere Bewegungen
... des Materials	... Zusatzgeräte und Lernhilfen	... anspruchsvolleres Material (z. B. kleineres Brett, schnellere Rollen)

Tabelle 8: Massnahmen zum Erleichtern oder Erschweren von Spiel- und Übungsformen.

«Zu meiner Trainingsgruppe gehört ein Junge mit einer Behinderung. Ich überlege mir bereits bei der Trainingsplanung, wie ich Spiel- oder Übungsformen individuell anpassen kann. Denn mir ist es wichtig, dass alle in meinem Training aktiv mitmachen können.»



Individuelle und gemeinsame Erfolgserlebnisse ermöglichen
 Erfolgserlebnisse prägen und motivieren die Teilnehmenden. Achte darauf, dass alle Erfolgserlebnisse feiern können. Sie rücken das Engagement des Einzelnen und den individuellen Fortschritt in den Fokus und nicht das Resultat.

 jsle.ch/2Q12

Zeitnahe, zielorientierte und konstruktive Rückmeldungen geben
 Anregende Rückmeldungen und eine enge Begleitung steigern die Motivation der Teilnehmenden. Gestalte dein Feedback wertschätzend und gemäss den unten stehenden Empfehlungen (vgl. Tabelle 9).

 jsle.ch/80id



«Wenn ich ein Kind lobe, so versuche ich, möglichst konkret zu sein. Ich verknüpfe das Lob mit zusätzlichen Informationen. So sage ich nicht nur ‹Toll, wie du heute gespielt hast›, sondern ‹Toll, wie du heute im Spiel immer wieder zurückgelaufen bist›. So ist das Lob motivierend und erlaubt zusätzlich einen Lerneffekt. Das Kind erfährt, was es gut gemacht hat.»

Tipp: Ermögliche gemeinsame Erfolgserlebnisse und formuliere Aufgaben, zu deren Erfüllung die ganze Trainingsgruppe beiträgt (z. B. «als Gruppe absolvieren wir im heutigen Training insgesamt 1000 Ausführungen dieser Technik»).

Tipp: Organisiere deine Aktivitäten so, dass du genügend Zeit zum Beobachten hast. Nimm dir dabei vor, jedem Teilnehmenden mindestens eine persönliche Rückmeldung zu geben.

	Bereitschaft klären: Ist der Empfänger willens, in der aktuellen Situation ein Feedback einer anderen Person entgegenzunehmen?
	Ob Anerkennung oder Korrektur: offen, ehrlich und konstruktiv.
	Beschreibend: ohne Wertung und Interpretation des Verhaltens.
	Konkret: keine Verallgemeinerung, klar und deutlich dargelegt, so konkret wie möglich, nachprüfbar, gleichwohl aber achtsam und angemessen.
	Subjektiv: Ich-Botschaften verwenden, von persönlichen Beobachtungen und Empfindungen sprechen, keine «Man-Botschaften».
	Positiv sein: Anwendung der «Sandwich-Methode», Kritisches wird zwischen aner kennenden Anmerkungen eingelegt.
	Nicht zu viel: nur so viel wie verarbeitet und verändert werden kann. Umfang und auch Wortwahl dem Entwicklungsstand des Teilnehmenden anpassen.
	Rechtzeitig: Bei möglichst unmittelbarer Rückmeldung ist das Erlebte noch frisch und präsent.

Tabelle 9: Feedbackregeln



«Ich arbeite in meinen Trainings mit verschiedenen Methoden. Eher einfache Elemente vermittele ich in der Regel ganzheitlich. Bei komplexen Inhalten oder auch bei anspruchsvollen Techniken, die hohe Anforderungen an die Sicherheit stellen, bevorzuge ich die Teilmethode. Wenn es um taktische oder spielerische Situationen geht, wähle ich häufig den offenen Lernweg. So rege ich die Teilnehmenden zu einer aktiven Auseinandersetzung mit den Lerninhalten an.»



Abbildung 19: Offene versus strukturierte Lernwege im Rahmen von J+S-Aktivitäten

Vielseitige Lernarrangements planen und umsetzen

Arbeite je nach Aufgabe und Teilnehmenden mit verschiedenen Lernwegen und Methoden (vgl. Abbildung 19). Garniere als kreative Verpackungskünstlerin oder kreativer Verpackungskünstler altbekannte Übungen mit neuen Zutaten.

 jsle.ch/tM97

Tipp: Sorge in deinen Trainings mit vielfältigen Organisationsformen für Abwechslung: Übungen im Plenum, Einzel- oder Partnerübungen, Stationen in Kleingruppen.

«In meinen Trainings versuche ich, Übungen immer wieder neu zu verpacken. So habe ich über mehrere Wochen in jedem Aufwärmen den Einbeinstand integriert und diesen jeweils variiert: rechts, links, blind, Kopf im Nacken, auf den Fussballen, mit gebeugtem Bein, mit Ball jonglierend, im Rahmen eines Zweikampfspiels, als Position für gefangene Mitspieler bei einem Fangspiel usw. So kann ich über längere Zeit an einer Übung festhalten, vermeide Langeweile und ermögliche es den Teilnehmenden, Fortschritte zu erzielen.»



Fördern



Abbildung 20: Die beiden Handlungsfelder des Handlungsbereichs «Fördern»

Im Rahmen des Handlungsbereichs «Fördern» unterstützen J+S-Leiterinnen und -Leiter Kinder und Jugendliche in ihrer persönlichen Entwicklung. Zudem zeigen sie ihnen auf, wie sie Beziehungen positiv gestalten und das Team stärken können. Basierend auf diesen

beiden Zielsetzungen umfasst der Handlungsbereich «Fördern» zwei Handlungsfelder (vgl. Abbildung 20). Diese wiederum beinhalten insgesamt neun konkrete Handlungsempfehlungen (vgl. S. 47–50).

Online-Kurs «Fördern»



Video «Fördern»



Persönliche Entwicklung unterstützen

Im Rahmen von J+S-Aktivitäten förderst du als J+S-Leiterin oder -Leiter die persönliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Dabei geht es um eine intensive Auseinandersetzung mit Aspekten der eigenen Person

(z. B. Haltung, Selbstwert, Emotionen, Körper, Bedürfnisse). Plane und gestalte Aktivitäten mit übergreifenden Zielen und orientiere dich dabei an den vier nachfolgenden Handlungsempfehlungen.



Abbildung 21: Die vier Handlungsempfehlungen des Handlungsfelds «Persönliche Entwicklung unterstützen» als Wimmelbild

Interaktives Wimmelbild



Selbstwert stärken (1)

Steigere den Selbstwert der Teilnehmenden, indem du die Stärken des Einzelnen betonst. Stelle gezielte Reflexionsfragen (z. B. «Worauf bist du heute stolz?») und ermögliche allen Teilnehmenden Erfolgserlebnisse.

jsle.ch/2PGH

Tipp: Ausgrenzung und Mobbing sind auch im Sport ein Thema und wirken sich meist gravierend auf den Selbstwert der Betroffenen aus! Schau hin und reagiere, wenn Teilnehmende ausgegrenzt oder schikaniert werden.



«Wenn der Leiter sieht, dass ich etwas besonders gut kann, holt er mich nach vorne und ich darf die Technik vor der ganzen Gruppe zeigen. Das macht mich stolz.»

Selbstwahrnehmung fördern (2)

Reg die Teilnehmenden zur achtsamen Auseinandersetzung mit ihrem Körper, ihren Emotionen, ihren Gedanken und ihren Mitmenschen an («Wie wirke ich auf andere?») und fördere so ihre Selbstwahrnehmung.

 jsle.ch/bHu9

Tipp: Bitte die Teilnehmenden, sich gegenseitig zu beobachten. Im Anschluss an eine Übung schildert ein Teilnehmender, wie er die Bewegung erlebt hat. Dann beschreibt ein Beobachtender seinen Eindruck. Decken sich die beiden Wahrnehmungen?

Selbstregulation fördern (3)

Fördere im Rahmen sportlicher Aktivitäten die Selbstregulation (auch Selbstkontrolle) der Teilnehmenden. Sie sollen lernen, wahrgenommene Emotionen, Gedanken und Handlungen kontrollieren und steuern zu können.

 jsle.ch/jWb1

Tipp: Vereinbare mit den Teilnehmenden präventiv Wenn-Dann-Strategien (z. B. «Wenn mich ein Schiedsrichterentscheid nervt, dann wende ich mich bewusst ab und atme dreimal tief durch»).

«Niederlagen und Enttäuschungen gehören im Sport dazu. Im Wettkampf gibt es immer wieder Situationen, in denen ich mich ärgere oder frustriert bin. Im Sport lerne ich mit diesen Emotionen umzugehen. Man muss das hinter sich lassen und wieder nach vorne schauen.»

**Gesundheitsbewusstsein stärken (4)**

Stärke das Gesundheitsbewusstsein der Teilnehmenden in jungen Jahren. Agiere als Vorbild und reg zu einer bewussten Auseinandersetzung mit gesundheitsrelevanten Themen an (z. B. Warm-up, Medien- oder Suchtmittelkonsum, Doping, Ernährung).

 jsle.ch/3sYm

Tipp: Sei dir der Vorbildrolle als Leiterin oder Leiter bewusst und melde dich bei «cool and clean» an. Bekenne dich zusammen mit den Jugendlichen zu sechs Commitments (zu den Themen Alkohol, Tabak, Doping u. a.).

Beziehungen gestalten und Team stärken

Das zweite Handlungsfeld im Handlungsbe-
reich «Fördern» rückt soziale Werte, Einstel-
lungen und Verhaltensweisen in den Fokus.
So lernen und üben Kinder und Jugendliche
im Sport, die Beziehungen zu ihren Mitmen-
schen konstruktiv zu gestalten und den Team-
gedanken zu entwickeln. Als J+S-Leiterin oder
-Leiter spielst du dabei eine Schlüsselrolle.

Fördere werteorientiert und präge die Teil-
nehmenden positiv. Junge Menschen, welche
die gelebten Werte verinnerlichen, vollziehen
einen Transfer auf andere Lebensbereiche
und eignen sich so wegweisende (Lebens-)
Kompetenzen für den Alltag, die Schule und
den Beruf an.



Abbildung 22: Die fünf Handlungsempfehlungen des Handlungsfelds «Beziehungen gestalten und Team stärken» als Wimmelbild

Interaktives Wimmelbild



Respektvollen und fairen Umgang fördern (1)

Vermittle Werte wie Respekt, Höflichkeit und Anstand und leb sie vor. Begegne Kindern und Jugendlichen auf Augenhöhe. Pflege den Dialog, respektiere Meinungen und Grenzen des Einzelnen, achte die Regeln, zeig Fairplay und halte die Teilnehmenden dazu an, es dir gleichzutun.

jsle.ch/kFt2

Tipp: Nutze einen konkreten Vorfall (z. B. Beleidigung, Auslachen) als Lernsituation und thematisiere Werte wie Respekt und Fairplay. Vereinbart Verhaltensregeln, um solchen Grenzüberschreitungen entgegenzuwirken.

Teamgeist fördern (2)

Stärke das Wir-Gefühl und erarbeite mit deiner Gruppe konkrete Ziele und eine gemeinsame Teamphilosophie. Ermutige die Teilnehmenden, sich ihrer Rollen und Verantwortung im Team bewusst zu werden und fördere ein achtsames Miteinander.

jsle.ch/oBs1

Tipp: Kreiert ein Grussritual für eure Gruppe (mit Abklatschen, Schnippen o.ä.). Begrüsst und verabschiedet euch so inner- und ausserhalb der Aktivität.

Verantwortung und Aufgaben übertragen (3)

Fördere die Persönlichkeitsentwicklung der Teilnehmenden, indem du ihnen Verantwortung und Aufgaben überträgst. Signalisiere Vertrauen, akzeptiere andere Standpunkte und zeig dich fehlertolerant.

 jsle.ch/eZc2

Tipp: Erstelle in Absprache mit den Teilnehmenden einen Ämtliplan. Dieser weist ihnen für eine bestimmte Zeit eine Aufgabe zu (z. B. Lea ist im Mai dafür zuständig, dass die Garderobe ordentlich hinterlassen wird).



«Bei uns im Verein haben wir ein Götti-System. Wer neu in den Verein kommt, erhält einen Götti zugewiesen.

Das ist jemand, der schon länger in der Trainingsgruppe ist.

Der kümmert sich dann um das neue Mitglied und zeigt ihm, wie alles läuft.»

Konstruktiven Umgang mit Konflikten fördern (4)

Biete den jungen Sportlern die Chance, einen konstruktiven Umgang mit Konflikten zu erlernen. Fördere dabei wichtige Kompetenzen wie die Emotionskontrolle, die Kompromissfähigkeit oder die Fähigkeit zum Perspektivenwechsel.

 jsle.ch/3mvg

Tipp: Kreiere ein Versöhnungsritual (z. B. Handschlag). Das Ritual – gekoppelt mit einer mündlichen Entschuldigung – hilft den Beteiligten, einen Streit beizulegen.

Vielfalt leben (5)

Nutze die Vielfalt als Chance (z. B. Geschlecht, soziale Herkunft, Alter, Sprache, Religion, Behinderungen). Heb individuelle Stärken und deren Wichtigkeit für die Gruppe hervor und setz dich für Angebote ein, die allen Menschen offenstehen.

 jsle.ch/3dL4

Tipp: Sensibilisiere die Teilnehmenden für Ausdrücke mit verletzendem oder diskriminierendem Charakter (z. B. rassistische oder homophobe Bemerkungen). Vereinbart entsprechende Kommunikationsregeln.

«Studien zeigen, dass sich Mädchen und junge Frauen weniger bewegen als Jungen und junge Männer. Insbesondere Mädchen mit Migrationshintergrund sind im Vereinssport stark untervertreten. Kampagnen zur Mädchenförderung im Sport geben nun Gegensteuer. In diesem Zusammenhang ist unter anderem das mobilesport-Monatsthema «Mädchenförderung im Sport» entstanden. Als J+S-Leiterin oder -Leiter erhältst du darin konkrete Praxisempfehlungen, wie du Mädchen in Bezug auf ihre sportbezogenen Stärken fördern kannst.»



 jsle.ch/tKe4

Innovieren

Der Handlungsbereich «Innovieren» umfasst zwei Handlungsfelder.

Sich kontinuierlich weiterentwickeln

Sich reflektieren und Ziele setzen

Reflektiere regelmässig deine Haltung und dein Verhalten. Füh dir deine Stärken vor Augen und überleg dir, in welchen Bereichen du noch Optimierungsbedarf hast. Klär dabei auch deine persönliche Motivation. Warum bist du als J+S-Leiterin oder -Leiter aktiv, was motiviert dich zu dieser Tätigkeit? Formuliere basierend auf dieser Auslegeordnung deine persönlichen Ziele als J+S-Leiterin oder -Leiter. Überleg dir konkrete Schritte, wie du die gefassten Ziele erreichen kannst. Diese können sportlicher Natur sein, können aber auch an der Schnittstelle zu anderen Bereichen liegen. Beispielsweise wenn es darum geht, Privatleben, Beruf und Leitertätigkeit besser miteinander vereinbaren zu können.

Sich regelmässig weiterbilden

Im Rahmen ihrer persönlichen Entwicklung bilden sich J+S-Leiterinnen und -Leiter laufend weiter. Nutze dazu einerseits die Weiterbildungsangebote von J+S. Prüfe andererseits auch den Besuch von sportartübergreifenden Kursen und Modulen im Rahmen der Erwachsenenbildung (z. B. SVEB).

 jsle.ch/rFu1



«Der J+S-Leitercheck veranschaulicht dir deine aktuellen Kompetenzen

beim Vermitteln deiner Sportart. Basierend auf einer Selbsteinschätzung erhältst du eine individuelle Standortbestimmung. Mit diesem Hilfsmittel kannst du dich und deine J+S-Aktivitäten kritisch reflektieren und weiterentwickeln.»

J+S-Leitercheck



«Dank deiner J+S-Anerkennung hast du die Möglichkeit, vom reichhaltigen J+S-Weiterbildungsangebot zu profitieren. Eine Palette von sportartspezifischen und sportartübergreifenden Modulen erwartet dich. Letztere erlauben dir über den Tellerrand zu schauen. Du erhältst Einblick in spannende Themen wie beispielsweise Kommunikation, kulturelle Vielfalt, Behinderung im Sport, Engagement gegen sexuelle Übergriffe u. a.»



Die eigenen Aktivitäten weiterentwickeln

Aktivitäten reflektieren

Das zweite Handlungsfeld widmet sich der Frage, wie du deine Aktivitäten weiterentwickeln kannst. Reflektiere dazu deine Trainingsgestaltung und deinen Unterricht regelmässig. Prüfe verschiedene Evaluationstools und hol von den Teilnehmenden Feedback ein. Bitte weitere Personen wie z. B. andere J+S-Leiterinnen und -Leiter um Rückmeldung zu deinen J+S-Aktivitäten.

Entwicklung der Sportart aktiv verfolgen

Sei bestrebt, deinen Teilnehmenden ein zeitgemässes und innovatives Trainingsangebot zu unterbreiten. Verfolge entsprechend die Entwicklung in deiner Sportart aufmerksam. Halte dich über die aktuellen Trends deiner Sportart auf dem Laufenden, tausche dich mit Kolleginnen und Kollegen aus, nimm an sportartspezifischen Weiterbildungen teil und vertiefe dich bei Bedarf in die Fachliteratur.

 jsle.ch/pPw9

Umfeld pflegen

Der Handlungsbereich «Umfeld pflegen» umfasst zwei Handlungsfelder.

Sich aktiv in den Verein einbringen

Den Verein bereichern

Mit deinem Wissen, deinem Können und deiner Haltung prägst du nicht nur die Kinder und Jugendlichen, sondern auch deinen Verein. Sei dir deiner Schlüsselrolle bewusst und stell dich in den Dienst des Vereins. Lass die anderen Vereinsmitglieder aktiv daran teilhaben, wenn du neues Wissen oder Know-how erwirbst. Tritt zudem als Vorbild auf. Leb die Werte des Sports (vgl. Ethik-Charta S. 12) und trage sie aktiv in deinen Verein. Fallen dir im Verein Missstände auf, sprich sie an und bemühe dich proaktiv um konstruktive Lösungen.

Den Verein unterstützen

Das Engagement für den Verein endet für J+S-Leiterinnen und -Leiter nicht mit Trainingsabschluss. Organisiert der Verein einen Anlass, sei zur Stelle und packe tatkräftig mit an. Prüfe je nach deiner persönlichen Situation, ob du dich im Verein noch stärker einbringen möchtest (z. B. als Vorstandsmitglied).

 jsle.ch/zXq7



«Es gibt Momente, in denen du als J+S-Leiterin oder -Leiter an deine

Grenzen stösst und professionelle Hilfe benötigt. Die Jugendleiter-Beratung von Pro Juventute bietet dir rund um die Uhr Unterstützung. Fachpersonen beraten dich vertraulich und kostenlos bei der Suche nach Lösungen.»

 jsle.ch/oUi3

«Seit einiger Zeit bin ich bei uns im Verein auch im Vorstand tätig.

So kann ich meine Ideen und Vorstellungen einbringen. Vieles konnten wir schon umsetzen. Ein tolles Gefühl, wenn es den Kindern und Jugendlichen zugutekommt. In der Gruppe hat es auch ein paar alte Hasen, die schon lange als Leiterin oder Leiter tätig sind. Von ihren Erfahrungen und ihrem Wissen kann ich viel profitieren.»



Schlüsselpersonen und -organisationen einbeziehen

Sich austauschen

Stelle sicher, dass du die relevanten Personen in deinem Umfeld kennst und mit ihnen in einem konstruktiven und partnerschaftlichen Dialog stehst. Dies sind sowohl vereinsinterne Personen (Leiterkolleginnen und -kollegen, Vorstandsmitglieder, J+S-Coach) als auch Personen, die von aussen an den Verein treten (z. B. Eltern).

Elternkontakte pflegen

Pflege den Austausch mit den Eltern der Kinder und Jugendlichen deiner Trainingsgruppe. Informiere sie (z. B. bezüglich geplanter Anlässe), klär Rahmenbedingungen (z. B. Elternverhalten an einem Wettkampf) und binde sie nach Möglichkeit ein (z. B. Fahrgemeinschaften). Steh den Eltern für Fragen zur Verfügung und geh auch aktiv auf sie zu, wenn du bezüglich eines Teilnehmenden Gesprächsbedarf hast.

Schlüsselorganisationen einbeziehen

Stelle sicher, dass du die massgebenden Organisationen im Schweizer Sport kennst (z. B. J+S, Swiss Olympic, Antidoping Schweiz, Sportämter u. a.). Bediene dich deren Plattformen, um dir Informationen und Wissen zu beschaffen. Bei Anliegen zu präventiven und integrativen Themen nutze die Merkblätter und Weiterbildungsangebote der Fachstelle für Integration und Prävention des BASPO.

 jsle.ch/q0x5

Good Practice

Good Practice

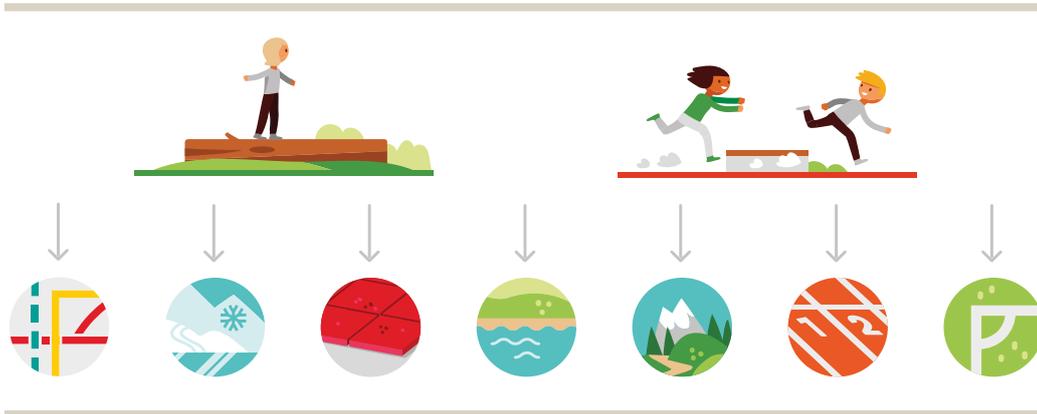


Abbildung 23: Einsatz von Bewegungs- und Spielgrundformen in vielfältigen Settings

Bewährt und praxistauglich

Auf den folgenden Seiten findest du Ideen zum Training der Bewegungs- und Spielgrundformen. Exemplarisch wurden Übungen zusammengestellt, die sich in der Praxis bewährt haben. Die gewählten Formen...

- sind sportartübergreifend und in verschiedenen Settings einsetzbar.
- sind leicht verständlich und kommen mit wenig Instruktionen aus.
- benötigen kaum Material.
- lassen sich erschweren oder erleichtern und so auf die jeweilige Zielgruppe adaptieren.

Vielseitige Förderung

Sei dir des Stellenwerts der Bewegungs- und Spielgrundformen im Kindertraining bewusst. Integriere diese Formen nach Möglichkeit in jedem Training und stell so eine nachhaltige Förderung sicher. Dabei lassen sich die Übungen gut im Aufwärmteil durchführen.

Sei darauf bedacht, die Kinder und Jugendlichen vielseitig zu fördern. Versuche entsprechend bei deiner Trainingsgestaltung möglichst viele Bewegungs- und Spielgrundformen zu berücksichtigen. Je nach Sportart kannst du natürlich gewisse Übungen stärker gewichten (z. B. mag der J+S-Leiter Handball die Bewegungsgrundform «Werfen und Fangen» ins Zentrum rücken).

Wiederholung macht den Meister

Halte dir stets vor Augen, wie wichtig Wiederholungen für den Entwicklungs- und Lernprozess sind. Arbeite daher immer wieder mit den gleichen, bewährten Übungen. Variiere diese laufend und Sorge so für Abwechslung. Achte gleichzeitig darauf, dass der Kern einer Übung erhalten bleibt. Das wiederholte Üben verdeutlicht den Teilnehmenden ihren Fortschritt und stärkt so ihr Selbstvertrauen und ihre Motivation.

«Als J+S-Leiterin oder -Leiter dient dir das Internet als Fundkiste für deine Trainingsgestaltung.



Dabei ist Vorsicht geboten. Neben hochkarätigen, wertvollen Unterrichtsideen, stösst du auch auf fragwürdige, wenig empfehlenswerte Spiel- und Übungsformen. Eine sichere Adresse ist mobilesport.ch. Die Schweizer Onlineplattform für Sportunterricht und Training ist eine wertvolle und zuverlässige Unterrichtshilfe. Die sportartübergreifenden und sportart-spezifischen Inhalte werden von ausgewiesenen Fachleuten erarbeitet und stehen dir dreisprachig zur Verfügung. Geschickte Such- und Filterfunktionen sowie massgeschneiderte Merklisten erlauben es dir, schnell und zielgerichtet auf der Webseite zu navigieren.»

Good Practice: Aufbau

Der nachfolgende Übungskatalog gliedert sich in drei Teile: Übungen und Spiele zu den Bewegungsgrundformen; Parcours zu den Bewegungsgrundformen sowie Spielgrundformen. Dabei erhältst du ergänzend zur Grundform jeweils Ideen zur Erleichterung oder Erschwerung.

Bewegungsgrundformen: Übungen und Spiele

Laufen, Springen: «Tierparade»	
	2er-Teams: Ein Kind wählt ein Tier aus und läuft, springt und hüpf in dessen Gangart möglichst rasch um eine Markierung (Pantomimen-Lauf). Das andere Kind errät das Tier, wartet auf die Übergabe und startet seinen Lauf, sobald es das richtige Tier genannt hat.
	<ul style="list-style-type: none"> - Tiere vorgeben (z. B. mit Bildern, Memorykarten o.ä.) - Ein Kind wählt ein Tier, alle anderen ahmen es nach - Pantomimen-Lauf darf mit Tiergeräuschen unterstützt werden
	<ul style="list-style-type: none"> - Es dürfen nur bestimmte Tiere dargestellt werden (z. B. schnelle, langsame, grosse, kleine, vierbeinige, zweibeinige etc.) - Beim Zurücklaufen das Tier im Rückwärtsgang vorspielen - In Stafettenform
Ziel	Die Kinder probieren verschiedene Lauf- und Springarten aus. Sie trainieren die Bewegungswahrnehmung und -steuerung. Sie machen Gegensatzerfahrungen im Laufen und Springen.
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Evtl. Tierbilder, Memorykarten o.ä. - Markierungen

Video: Laufen, Springen
«Tierparade»



Balancieren: «Seiltanz»	
	2er-Teams: Die Kinder balancieren frei auf Linien oder Seilen oder über verschiedene Gegenstände. Ein Kind geht vor, das andere macht nach.
	<ul style="list-style-type: none"> - In Zeitlupe - Einander abwechselungsweise an der Hand führen - Breitere Balanciergegenstände (z. B. dicke Seile, breite Seite der Langbank etc.)
	<ul style="list-style-type: none"> - Vor- und rückwärts balancieren - Vor dem Balancieren springen und hüpfen, sich drehen - Einander gegenseitig mit schwierigen Balanceakten herausfordern (z. B. Augen schliessen, auf Zehenspitzen, Drehungen, etwas auf dem Kopf balancieren etc.)
Ziel	Die Kinder üben das Balancieren und trainieren die Bewegungswahrnehmung und -steuerung. Ihre Kreativität wird gefördert.
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Linien, Seile - Balanciergegenstände (z. B. Holzstäbe, Langbänke, Medizinbälle, Baumstämme, kleine Mauern etc.)

Video: Balancieren «Seiltanz»

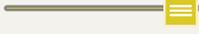


Rollen, Drehen: «Kugelbahn»

 - 0 +	<p>Die Kinder hüpfen, springen und laufen zwischen weichen Unterlagen (z. B. Matten, Schnee, Gras o. ä.) umher. Auf bestimmte Signale hin drehen und rollen sie sich auf verschiedene Arten auf diesen weichen Unterlagen. Das Ganze kann in eine Geschichte verpackt werden, in der einzelne Wörter als Signale dienen.</p>
 - 0 +	<ul style="list-style-type: none"> - In Zeitlupe - In eine Tiergeschichte verpacken und die Bewegungen mittels Metaphern beschreiben (z. B. rollen wie ein Igel, drehen wie eine sich wälzende Katze etc.)
 - 0 +	<ul style="list-style-type: none"> - Einander in 2er-Teams gegenseitig mit kreativen Varianten herausfordern - Konkrete Bewegungsaufgaben stellen (z. B. drehen in der Luft, am Boden sitzend, Rolle rückwärts, seitwärts etc.)
Ziel	<p>Die Kinder üben freies Drehen und Rollen und verbessern so ihre Bewegungssteuerung. Zudem lernen sie, sich im Raum zu orientieren und schnell und richtig auf Signale zu reagieren.</p>
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Weiche Unterlagen oder Markierungen

Video: Rollen, Drehen
«Kugelbahn»

**Klettern, Stützen: «Affe und Krebs»**

 - 0 +	<p>Die Kinder imitieren Affen und Krebse. Sie bewegen sich in der entsprechenden Gangart (Vierfüßler, Kriechgang, Klettern) über verschiedene Hindernisse. Empfehlenswert auch im Wald, freien Gelände, Schnee, Planschbecken und auf Eis.</p>
 - 0 +	<ul style="list-style-type: none"> - Stützformen vorzeigen und auf angemessene Erholungsphasen achten (Arme lockern, hüpfen und springen im Wechsel zum Stützen) - Im Gänsemarsch voraus; ein Kind macht vor und die anderen machen nach
 - 0 +	<ul style="list-style-type: none"> - Auf verschiedenen Gegenständen stützen (z. B. mit den Händen auf einer Langbank abstützen und seit- und vorwärts von einer Seite auf die andere springen) - Wie Affen durch einzelne Schwedenkastenteile klettern und zum Schluss auf das Kastenoberteil springen - Sich mit den Armen in einen Reif am Boden stützen und diesen mit den Füßen umrunden - Einander auf einer vorgegebenen Strecke/Parcours einholen
Ziel	<p>Die Kinder trainieren ihre Stützkraft und verbessern die Bewegungssteuerung.</p>
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Verschiedene Hindernisse (z. B. Langbänke, Reifen, Baumstämme etc.)

Video: Klettern, Stützen
«Affe und Krebs»

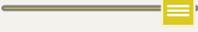


Schaukeln, Schwingen: «Tarzan»

 - 0 +	Die Kinder schwingen wie Tarzan am Tau vor und zurück.
 - 0 +	<ul style="list-style-type: none"> - Zwei Tawe zusammenknöten; sitzend oder stehend schaukeln - Einen Knoten ins Tau knüpfen; im Hang, Sitz oder Stand schwingen und schaukeln
 - 0 +	<ul style="list-style-type: none"> - Vorschwingen und am Ende ab in den Stand springen - Auf einem Kasten starten, vor- und zurückschwingen - Vorschwingen und ein anderes Kind mit zurücktransportieren
Ziel	Die Kinder erleben Schwungbewegungen, nehmen positive Gefühle wahr und trauen sich etwas zu bzw. erleben das Gefühl von Mut. Sie lernen sich und ihre Haltekraft einzuschätzen und trainieren die Muskulatur der oberen Extremitäten.
Material	- Tau (Klettertau in der Halle oder draussen an einem Baum)
Sicherheit	Je nach Schwierigkeit der Übung Matten auf dem Boden auslegen.

Video: Schaukeln, Schwingen
«Tarzan»

**Rhythmisieren, Tanzen: «Rasselbande»**

 - 0 +	Verschiedene altersgerechte Musikstücke mit unterschiedlichen Rhythmen abspielen. Die Kinder nehmen den Rhythmus auf und bewegen sich dazu frei und kreativ.
 - 0 +	<ul style="list-style-type: none"> - Rhythmus durch Perkussion (z. B. Tamburin, Klatschen o. ä.) unterstützen - Mit unterstützenden Vorgaben (z. B. grosse und kleine Bewegungen, auf dem Boden, aufrecht etc.)
 - 0 +	<ul style="list-style-type: none"> - Geschichten und Figuren vorgeben, die im Tanz imitiert werden - Handgeräte und Gegenstände für die Improvisation zur Verfügung stellen (z. B. Seile, Reifen, Tücher, Bälle, Zeitungen etc.)
Ziel	Die Kinder nehmen unterschiedliche Rhythmen und Arten von Musik wahr und bewegen sich passend dazu. Die Bewegungssteuerung und das Rhythmusgefühl sowie die Kreativität werden trainiert und gefördert.
Material	- Kurze Musikstücke mit klaren, unterschiedlichen Rhythmen

Video: Rhythmisieren, Tanzen
«Rasselbande»



Werfen, Fangen: «Gletscherspalte»

<p>- 0 +</p>	<p>Die Kinder bewegen sich frei in einem festgelegten Feld. Die Hälfte von ihnen hat einen Ball. Sobald ein Kind mit Ball einem ohne Ball gegenübersteht, wirft es diesem den Ball über die Gletscherspalte (= Linie oder Markierung am Boden) zu.</p>
<p>- 0 +</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ball zurollen - Ball darf einmal den Boden berühren, bevor er gefangen wird - Ball aufwerfen und selber fangen
<p>- 0 +</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jedes Kind hat einen Ball; die Bälle kreuzen sich beim Zuwerfen - Verschiedenartige Wurfgegenstände - Bälle rückwärts werfen
<p>Ziel</p>	<p>Die Kinder trainieren ihre Bewegungssteuerung und verbessern ihre Präzision sowie ihre Wurf-/Fangkompetenz.</p>
<p>Material</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bälle - Linien oder Markierungen - Verschiedenartige Wurfgegenstände (z. B. Zeitungsknäuel, Schneebälle, Tannzapfen, Holzstäbchen, Plüschtiere etc.)

Video: Werfen, Fangen
«Gletscherspalte»

**Ringern, Raufen: «Inselreich»**

<p>- 0 +</p>	<p>Zwei Kinder knien sich gegenüber und versuchen sich gegenseitig aus einem kleinen Feld (z. B. dünne Matte als Insel) hinauszudrängen. Der Sieger muss mindestens mit einem Körperteil im Feld bleiben, der Verlierer darf mit keinem Körperteil mehr das Feld berühren. Achtung: Klare Regeln festlegen (z. B. Stoppsignal, kein Schlagen, Würgen etc.)</p>
<p>- 0 +</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Anstelle eines direkten Duells um einen Gegenstand (z. B. Medizinball) kämpfen; diesen erobern und neben dem Feld ablegen - Sitzend oder im Vierfüßlerstand
<p>- 0 +</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kinder stellen Spielregeln selber auf (z. B. auch stehend kämpfen) - Als Turnier; Verlierer zu Verlierer, Gewinner zu Gewinner - Spielfeld (Insel) vergrößern
<p>Ziel</p>	<p>Die Kinder üben, einen Raum oder Gegenstand mit fairen Mitteln zu verteidigen und verbessern ihre Emotionskontrolle. Sie trainieren spielerisch Geschicklichkeit und Kraft.</p>
<p>Material</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Matten bzw. weiche Unterlagen - Gegenstände (z. B. schwere Medizinbälle, Gymnastikbälle etc.)

Video: Ringern, Raufen «Inselreich»



Rutschen, Gleiten: «Schlittenhund»



 - 0 +	Ein Kind sitzt oder kniet auf einer gut rutschenden Unterlage (Teppichreste, Badetuch o. ä.) und hält sich an einem Reifen oder Seil fest. Ein anderes Kind spielt den Schlittenhund und zieht den Schlitten durch einen Parcours.
 - 0 +	<ul style="list-style-type: none"> - In Zeitlupe - Schlitten geradeaus ziehen (ohne Kurven) - Schlitten zu zweit ziehen oder zusätzlich von hinten anschieben
 - 0 +	<ul style="list-style-type: none"> - Im Kniestand oder stehend - Stafetten- und Wettspielformen
Ziel	Die Kinder erleben das Gefühl von Rutschen und Gleiten, können sich im Gleichgewicht halten und kräftigen ihre Muskulatur.
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Teppichreste, Badetuch o. ä. (draussen alternativ Rollunterlagen) - Reifen, Seile o. ä.

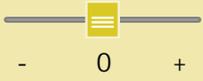
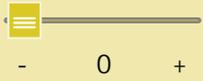
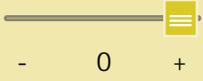
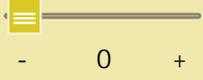
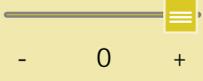
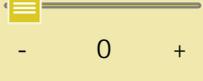
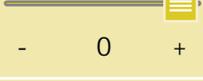
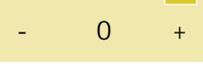
Video: Rutschen, Gleiten
«Schlittenhund»

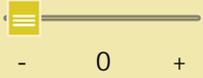
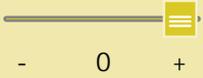
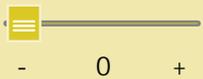
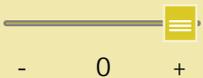
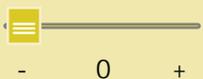
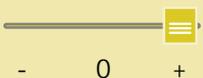


Bewegungsgrundformen:

Parcours «Ausflug in die Berge»

Thema	Inhalt (<i>Wintervariante</i>)	Material/Hinweise
Einleitung	<p>Bewegtes Rucksackpacken für einen Ausflug</p> <p> Jemand zeigt eine Bewegung an Ort vor (ohne Geräte), die anderen machen sie nach. Der nächste wiederholt die Bewegung und fügt eine weitere hinzu. Dies wiederholt sich, bis der Rucksack voll ist (d. h. bis alle eine Bewegung vorgemacht haben).</p> <p>- 0 +</p> <p> In Kleingruppen; alle wiederholen die Bewegungen gemeinsam</p> <p>- 0 +</p> <p> Bewegung mit einem Wort verbinden; jemand wiederholt die Bewegungen allein, die anderen machen sie nach</p> <p>- 0 +</p>	Im Kreis mit allen
Instruktion	<p>Instruktion Parcours «Bergwelt» («Winterwelt») Zu zweit alle 9 Posten absolvieren, Zeitvorgabe/Wechsel auf Signal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Postenblätter - Klebeband
Laufen, Springen	<p>Wörter-Rennen (<i>Wörter-Langlauf</i>)</p> <p> So rasch wie möglich alle Buchstaben eines Worts (z. B. Rucksack, Berge, Wanderstock, Schneeflocke, Eiskristall, Schneemann) berühren, die an verschiedenen Orten aufgehängt sind. Dabei auf dem Boden liegende Zeitungen überspringen.</p> <p>- 0 +</p> <p> Statt Buchstaben alle Farben eines Bildes erlaufen</p> <p>- 0 +</p> <p> Kinder sind mit einem Springseil miteinander verbunden</p> <p>- 0 +</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Buchstaben oder Farben an Wänden, Bäumen oder Gegenständen - Wörter oder Bilder - Zeitungen
Balancieren	<p>Bachüberquerung (<i>Eisschollenschmelze</i>)</p> <p> Im Einbeinstand auf einer Zeitung (Stein) stehen und auf Signal auf eine andere Zeitung wechseln. Vor dem Wechsel die Zeitung einmal falten. Wer schafft es, auf der kleinsten Zeitung das Gleichgewicht zu halten?</p> <p>- 0 +</p> <p> Auf beiden Füßen oder beiden Zeitungen stehen</p> <p>- 0 +</p> <p> Gleichzeitig einen Jonglierball o. ä. auf dem Kopf balancieren</p> <p>- 0 +</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zeitungen als Stein (Eisscholle) - Evtl. Klebeband

Thema	Inhalt (Wintervariante)	Material/Hinweise
Rollen, Drehen 	Zahnradbahn (Pistenfahrzeug) <div style="margin-bottom: 10px;">  <p>Zeitung unter dem Arm, im Ellbogen, unter dem Kinn, zwischen den Beinen etc. einklemmen. Pirouette (Drehung um Längsachse) machen und Zeitung weitergeben.</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  <p>Im Sitzen; Zeitung mit den Füßen übergeben</p> </div> <div>  <p>Doppeldrehung, Purzelbaum (Rolle vorwärts)</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> - Zeitungen zum Einklemmen
Klettern, Stützen 	Seilpark (Eiswandklettern) <div style="margin-bottom: 10px;">  <p>Auf allen vieren an den «Klettergriffen» (auf den Boden geklebte Zeitungsstücke) entlangklettern</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  <p>Sich an Ort auf alle vier stützen; Griffe nahe beieinander</p> </div> <div>  <p>Im Stütz rücklings; Griffe so weit wie möglich auseinander</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> - Zeitungsstücke als Klettergriffe - Klebeband
Schaukeln, Schwingen 	Rettungshelikopter (Rettungshelikopter) <div style="margin-bottom: 10px;">  <p>Zeitungsknäuel an einer Schnur um den eigenen Körper schwingen (feste Ausrichtung und mit Handwechsel).</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  <p>Zeitungsknäuel vor dem Körper schwingen; um die eigene Körperachse drehen und Zeitungsknäuel mitschwingen</p> </div> <div>  <p>Zeitungsknäuel nach jeweils einer Drehung weitergeben, ohne dass der Schwung unterbrochen wird</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> - Zeitungsknäuel - Schnur - Klebeband
Rhythmisieren, Tanzen 	Regentropfenklopfen (Stocheinsatz) <div style="margin-bottom: 10px;">  <p>Jemand klopft mit einer Zeitungsrolle einen Rhythmus (z. B. Regentropfen, Eisenbahn, Pferdegalopp) vor, der andere macht ihn nach</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  <p>Silbenklopfen von Wörtern</p> </div> <div>  <p>Klopf-/Stampf-/Klatschspiel zu zweit mit verschiedenen Körperteilen und Sprüchlein (Schokolade, Foot Shake Dance etc.)</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> - Zeitungsrollen - Klebeband

Thema	Inhalt (Wintervariante)	Material /Hinweise
Werfen, Fangen 	Sternschnuppenfangen (Schneeflockenfangen)  <p>Einen Zeitungsknäuel einhändig so weit wie möglich zuwerfen und fangen.</p>  <p>Beidhändig werfen und fangen</p>  <p>Durch einen Ring werfen und fangen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zeitungsknäuel - Klebeband
Ringeln, Raufen 	Steinbockkampf (Eishockeybully)  <p>Im Dreifüßlerstand mit einer Zeitungsrolle versuchen, einander gegenseitig an Händen oder Beinen zu berühren (den Puck = Zeitungsknäuel wegzuspielen).</p>  <p>In Bauchlage miteinander fechten</p>  <p>Im Sitzen mit der Zeitungsrolle zwischen den Füßen fechten</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zeitungsrollen - Klebeband
Rutschen, Gleiten 	Rodelbahn (Schlittenfahrt)  <p>Einander abwechselnd auf einer Zeitung sitzend durch die Halle stossen/ziehen.</p>  <p>Mit dem Rücken auf der Zeitung liegen und an den Füßen ziehen</p>  <p>Hände auf einer Zeitung, Füße auf einer andern; sich vorwärtsbewegen durch Zusammenziehen und Ausstrecken wie eine Raupe</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zeitungen als Rodel (Schlitten) - Evtl. Klebeband
Ausklang	Klopfmassage Jemand liegt auf dem Bauch, ein anderer klopft ihm mit der Zeitung Grashalme und Blätter (<i>den Schnee</i>) von den Kleidern.	<ul style="list-style-type: none"> - Zeitungsrollen

Video: Parcours
«Ausflug in die Berge»



Freie Spiele: «Reifen fest»	
 - 0 +	Alle nehmen einen Reifen und testen aus, was sie damit alles machen können; Kunststücke erfinden, ausprobieren und üben. Beim Signal «Reifen fest» halten alle ihren Reifen fest oder legen ihn auf den Boden.
 - 0 +	- Mit Jongliertüchern oder Luftballonen
 - 0 +	<ul style="list-style-type: none"> - Mit verschiedenartigen Spielgegenständen (z. B. Bälle, Seile, Schläger, Footbags/Hackysacks, Schwimmbretter, Holzstäbe, Hüte etc.) - Spielgegenstand nur mit Fuss, Hand oder Kopf spielen - Mit zwei ausgewählten Gegenständen aus einer grossen Auswahl - Auf das Signal «Reifen fest» 2er-Teams bilden, einander gegenseitig Kunststücke zeigen und nachmachen
Ziel	Die Spieler experimentieren und probieren auf ihrem individuellen Niveau Neues aus, sind kreativ und erweitern ihre Fertigkeiten mit einem Spielgegenstand.
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Reifen - Verschiedenartige Spielgegenstände (z. B. Bälle, Seile, Schläger, Footbags/Hackysacks, Schwimmbretter, Holzstäbe, Hüte etc.)



Video: Freie Spiele
«Reifen fest»



Reaktionsspiele: «Fang den Räuber»	
 - 0 +	Jeweils zwei Spieler liegen sich gegenüber. Ihre ausgestreckten Arme dürfen sich nicht berühren. Die Spieler der einen Seite tragen rote Spielbänder, diejenigen der anderen blaue. Je nach Farbe, die der Leiter ruft, rennen sie entweder in ihre Räuberhöhle oder versuchen, ihren Gegenspieler zu fangen, bevor dieser seine Höhle erreicht.
 - 0 +	<ul style="list-style-type: none"> - Abstand zwischen den Spielern vergrössern (einfacher für Räuber) - Abstand zwischen den Spielern verkleinern (einfacher für Fänger) - Startposition variieren (z. B. im Sitzen, auf einem Knie etc.) - Leiter zeigt visuell die Richtung an, in die es zu rennen gilt
 - 0 +	<ul style="list-style-type: none"> - Rechenaufgaben stellen: je nach Resultat rennt der eine oder der andere Spieler weg (z. B. rot = gerade, blau = ungerade) - Geschichte mit vordefinierten Signalwörtern erzählen: sobald die Spieler ihr Signalwort hören, laufen sie in ihre Höhle und werden von ihren Gegenspielern verfolgt
Ziel	Die Spieler trainieren ihre Aufmerksamkeit, können schnell und richtig auf Signale reagieren und schnell laufen.
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Spielbänder in zwei Farben - Markierungen für die Räuberhöhlen



Video: Reaktionsspiele
«Fang den Räuber»



Stafettenspiele: «Sali du»

	<p>Jeweils zwei Teams stellen sich in einigem Abstand einander gegenüber auf. Die ersten Läuferinnen beider Seiten rennen aufeinander zu. Dort, wo sie sich begegnen (nicht unbedingt in der Mitte), begrüßen sie sich, machen gemeinsam eine vorgegebene Bewegungsaufgabe oder übergeben z. B. einen Ball oder Stab und rennen zu ihrem Startort zurück. Sie geben der nächsten Läuferin einen Handschlag und stellen sich hinten an. Die Stafette ist fertig, wenn jedes Team 3x gelaufen ist. Achtung: kleine Teams bilden, um die Bewegungszeit zu erhöhen!</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Fixen Treffpunkt in der Mitte festlegen - Statt Begrüssung oder Übergabe in der Mitte nur abklatschen
	<ul style="list-style-type: none"> - Gangart variieren (z. B. Sidestep, rückwärts laufen, Sprungformen etc.) - Begrüssungsform, Bewegungsaufgabe oder Übergabehandlung variieren (z. B. spezieller Handschlag, Ball rückwärts durch die Beine übergeben etc.)
<p>Ziel</p>	<p>Die Spielerinnen können schnell laufen und ihre Läufe bzw. Handlungen aufeinander abstimmen.</p>
<p>Material</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bälle - Stäbe - Markierungen

Video: Stafettenspiele «Sali du»

**Fang- und Versteckspiele: «Bändelifangis»**

	<p>Alle stecken sich einen Spielbändel so in die Hose, dass er noch ca. 20 cm herauschaut. Die Spieler versuchen in einem festgelegten Feld, möglichst viele Spielbändel zu ergattern, ohne ihren eigenen zu verlieren. Wer seinen Bändel verliert, holt sich bei der Leiterin einen neuen oder macht eine Zusatzaufgabe. Wer wird Sammelkönig?</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Laufrichtungen verbindlich vorgeben (Zusammenstösse vermeiden) - Feld verkleinern - Mehrere Spielbändel pro Spieler
	<ul style="list-style-type: none"> - Feld vergrössern - Gangart variieren (z. B. Sidestep, rückwärts laufen etc.) - Als Teamwettbewerb mit zwei Teams: Welche Mannschaft erobert in 2 Minuten mehr Spielbändel?
<p>Ziel</p>	<p>Die Spieler können schnell laufen und die Richtung wechseln, sich orientieren und ihre Läufe bzw. Handlungen aufeinander abstimmen.</p>
<p>Material</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Spielbändel - Markierungen

Video: Fang- und Versteckspiele «Bändelifangis»



Kampfspiele: «Kampf um den Schatz»



 - 0 +	In einem Königreich gibt es halb so viele Schätze (Medizinbälle) wie Leute. Die Schätze befinden sich auf kleinen Schatzinseln (Matten). Die Leute laufen kreuz und quer durch das Königreich. Auf ein Signal hin versuchen sie, einen Schatz zu erbeuten und diesen am Boden zu verteidigen. Wer leer ausgegangen ist, versucht innerhalb von 30 Sekunden, jemandem einen Schatz zu entreissen. Dabei kämpfen immer nur zwei Personen miteinander um einen Schatz. Wer nach Ablauf der Zeit einen Schatz besitzt, erhält einen Punkt. Nach 30 Sekunden verdankt man den fairen Kampf und spielt weiter.
 - 0 +	<ul style="list-style-type: none"> - Grössere Bälle und Matten
 - 0 +	<ul style="list-style-type: none"> - Kleinere oder schwerere Bälle, kleinere Matten - Gangart variieren (z. B. hüpfen, kriechen, auf allen vieren etc.) - Musikstopp statt Startsignal
Ziel	Die Spieler können schnell auf Signale reagieren, sich an Regeln halten, in unterschiedlichen Rollen am Spiel teilnehmen und diese Rollen im Spiel wechseln, Objekte erobern und verteidigen, taktische Kompetenzen entwickeln.
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Medizinbälle - Matten

Video: Kampfspiele
«Kampf um den Schatz»



Wurfspiele: «Farbiges Alaskaball»



 - 0 +	Mehrere mit farbigen Spielbändern markierte Teams haben jeweils einen Ball in ihrer Teamfarbe. Aus jedem Team wirft eine Spielerin von einer Abwurfzone aus auf Kommando den Ball eines anderen Teams ins Spielfeld. Die Spielerinnen laufen so schnell wie möglich zu ihrem Teamball, bilden mit gegrätschten Beinen eine Kolonne und rollen den Ball durch den so entstandenen Tunnel. Die letzte Spielerin hält den Ball in die Höhe und ruft «Alaska». Das schnellste Team erhält einen Punkt.
 - 0 +	<ul style="list-style-type: none"> - Kleinere Teams - Kleineres Feld
 - 0 +	<ul style="list-style-type: none"> - Wurfobjekt variieren (z. B. Frisbee, Tennisball, Ballon etc.) - Tunnelart variieren (z. B. Liegestütz, Vierfüssler- oder Krebsstand etc.) - Ball über den Köpfen oder seitwärts weitergeben - Sportartspezifische Trainingsformen
Ziel	Die Spielerinnen können schnell laufen, weit und präzise werfen, sich in der Gruppe organisieren und zusammenspielen.
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Verschiedenfarbige Bälle - Verschiedenfarbige Spielbänder

Video: Wurfspiele
«Farbiges Alaskaball»



Passspiele: «Hasenjagd»



<p>- 0 +</p>	<p>In einem begrenzten Feld jagen vier Jäger einen Hasen und versuchen, ihn mit einem Ball abzutupfen (nicht abschiessen, sondern mit dem Ball berühren). Mit dem Ball in der Hand sind maximal drei Schritte erlaubt. Der Hase wird entweder nach einer bestimmten Zeitspanne oder nach jedem Abtupfen ausgewechselt.</p>
<p>- 0 +</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Grösseres Feld (einfacher für Hasen) - 5 Schritte mit Ball erlaubt (einfacher für Jäger)
<p>- 0 +</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kleineres Feld (schwieriger für Hasen) - Mehrere Hasen (schwieriger für Jäger) - Zwei Teams gegeneinander: Jedes Team teilt sich in Hasen und Jäger auf. Auf einer Feldseite jagen die Jäger des Teams A die Hasen des Teams B, auf der anderen Feldseite umgekehrt. Wird ein Hase abgetupft, muss er die Feldhälfte wechseln und wird zum Jäger. Welches Team fängt zuerst alle gegnerischen Hasen?
<p>Ziel</p>	<p>Die Spieler können einen Ball präzise werfen und fangen und sind in der Lage, durch geschicktes Zusammenspiel den Ball zu kontrollieren.</p>
<p>Material</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 2 Bälle - Spielbündel - Markierungen

Video: Passspiele «Hasenjagd»



Passspiele: «Reifenschnappball»



<p>- 0 +</p>	<p>Zwei Teams: Im Spielfeld werden zwei Reifen mehr als Spieler pro Team auf den Boden gelegt. Jedes Zuspiel auf einen in einem Reifen stehenden Mitspieler gibt einen Punkt. Nach einem Ballverlust erhält das gegnerische Team den Ball. Welches Team erzielt mehr Punkte?</p>
<p>- 0 +</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Anzahl Reifen erhöhen - Grössere Reifen - Feld vergrössern
<p>- 0 +</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kein Rückpass zum zuspielenden Mitspieler - Ein Team erhält einen Punkt, wenn der Ball mit einem Pass via Bodenkontakt in einem am Boden liegenden Reifen zugespielt wird; stellt ein Gegenspieler seinen Fuss in den Reifen, ist dieser blockiert - Lebendiges Tor: Ein Team erhält einen Punkt, wenn der Ball durch die gegrätschten Beine eines anderen Spielers zugespielt wird
<p>Ziel</p>	<p>Die Spieler können im Spiel einen Ball annehmen und abspielen, Zuspiele verhindern, sich frei stellen und in der Gruppe sinnvoll zusammenspielen.</p>
<p>Material</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ball - Reifen - Spielbündel

Video: Passspiele
«Reifenschnappball»



Torschusspiele: «Keulenjagd»



 - 0 +	<p>Zwei Teams verteilen sich in je einer Spielfeldhälfte mit jeweils einer Keule pro Spielerin. Von jedem Team steht eine Spielerin hinter der Grundlinie des gegnerischen Teams (Himmel). Zu Beginn erhält jedes Team einen Ball und versucht, aus der eigenen Zone die gegnerischen Keulen zu treffen und gleichzeitig die eigenen Keulen zu verteidigen. Fällt eine Keule um, nimmt die Betroffene ihre Keule und wechselt in den Himmel hinter der gegnerischen Grundlinie. Die Spielerin, die zu Spielbeginn dort war, nimmt ihre Keule und darf ins eigene Spielfeld wechseln. Welches Team schafft es, alle Keulen des gegnerischen Teams abzuschossen?</p>
 - 0 +	<ul style="list-style-type: none"> - Mittelzone markieren, die von beiden Teams für das Werfen genutzt werden darf
 - 0 +	<ul style="list-style-type: none"> - Anzahl Bälle variieren - Keulen dürfen nur in eine bestimmte Zone (mit Seilen oder Kreide markieren) oder in einen Reifen gestellt werden - Himmel auf die Spielfeldseiten erweitern
Ziel	<p>Die Spielerinnen können gezielt werfen, aus der Bewegung ein Ziel treffen, Mitspielende sinnvoll einsetzen, schnell die Rollen wechseln und in der Gruppe zusammenspielen.</p>
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Keulen - Bälle - Evtl. Reifen, Seile, Kreide etc.

Video: Torschusspiele
«Keulenjagd»



Torschusspiele: «2:2 auf ein Tor»



 - 0 +	<p>Jeweils zwei 2er-Teams spielen mit einem Ball gegeneinander auf ein Tor (auch mit Torwart möglich). Durch geschicktes Dribbeln und Zusammenspielen versucht das ballführende Team, ein Tor zu erzielen. Das andere Team verteidigt zunächst; erobert es den Ball, wechselt es in den Angriff. Welchem Team gelingen mehr Tore?</p>
 - 0 +	<ul style="list-style-type: none"> - Überzahlspiel mit einem Jokerspieler (immer im Angriff) - Grössere Tore - Rollenwechsel vom Angriff in die Verteidigung nach einer vorgegebenen Zeit anstatt nach Balleroberung
 - 0 +	<ul style="list-style-type: none"> - Kleinere Tore - Sportartspezifische Trainingsformen
Ziel	<p>Die Spieler können einen Ball annehmen, führen und abspielen, Tore erzielen, Zuspiele und Tore verhindern, Positionen und Bewegungen der Mit- und Gegenspieler erkennen, schnell reagieren und in der Gruppe zusammenspielen.</p>
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Bälle - Tore

Video: Torschusspiele
«2:2 auf ein Tor»



Rückschlagspiele: «Wand ab»



	<p>Zwei Spielerinnen spielen mit einem Tennisschläger (o. ä.) abwechselnd einen Softtennisball gegen eine markierte Zone an der Wand. Der Ball darf nach der Wandberührung den Boden einmal berühren, bevor er zurückgespielt wird. Beide Spielerinnen versuchen den Ball so zu platzieren, dass er nicht mehr in die Zone an der Wand zurückgespielt werden kann. Wer das schafft, erhält einen Punkt und den Aufschlag für den nächsten Ballwechsel. Der Aufschlag muss von unten erfolgen. Gewonnen hat, wer zuerst 11 Punkte erreicht. Nach 10:10 gewinnt, wer zuerst mit 2 Punkten führt.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Ball am Boden rollend gegen die Wand spielen - Grössere Schläger - Langsamere Ball - Luftballone in Stoffhülle - Wandzone vergrössern
	<ul style="list-style-type: none"> - Wandzone verkleinern - Wandzone mit Feldsektor am Boden ergänzen - Als Ligaturnier: Nach einer festgelegten Spieldauer steigen die Siegerinnen ein Feld auf, die Verliererinnen ein Feld ab; bei Unentschieden wird der letzte Punkt ausgespielt
<p>Ziel</p>	<p>Die Spielerinnen können ein Spielobjekt kontrolliert schlagen, individuelle Vorteile herausspielen, Positionen und Bewegungen der Gegenspielerin erkennen und darauf reagieren.</p>
<p>Material</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tennisschläger (o. ä.) - Softtennisbälle - Evtl. Klebband für Markierung der Wandzone - Evtl. Luftballons in Stoffhülle

Video: Rückschlagspiele
«Wand ab»



Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO
www.baspo.ch

Projektleitung: Andreas Steinegger
Autor: Tim Hartmann
Co-Autoren: Tobias Bächle, Daniel Birrer, Sarina Buser, Jörg Fuchslocher,
Thomas Richard, Adrian Rothenbühler, Jsabelle Scheurer, Sara Seiler,
Markus Tschopp
Redaktion: Duri Meier, Yael Schönmann

Illustrationen: Christof Frei, Debora Wüthrich
Layout: Lernmedien

Ausgabe: 2021
Artikel-Nr.: 30.80.450 d
BBL: –

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung oder Verbreitung jeder Art –
auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers
und unter Quellenangabe gestattet.