

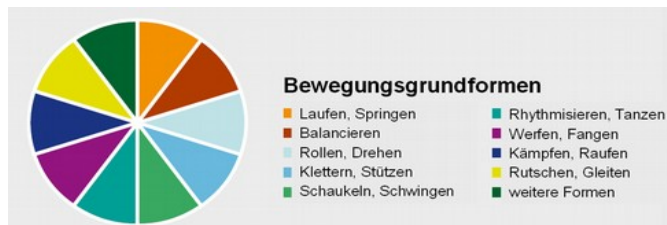
# Kursjournal J+S-Kindersport



Das Kursjournal dient als Planungshilfe und muss bei der Kursanmeldung der kantonalen Amtsstelle für J+S zur Bewilligung eingereicht werden. Es können andere Vorlagen verwendet werden, sofern sie den gleichen Informationsgehalt aufweisen. Die Kursleitung hat die Möglichkeit unter Einhaltung der Weisungen von J+S-Kids kurzfristige Programmänderungen vorzunehmen.

<b>Organisation:</b>	Läuferriege Ebikon (LRE)
<b>Gruppenbezeichnung:</b>	Kindersport
<b>Alter der Kinder:</b>	5 - 10 Jahre
<b>Angebots-Nr.:</b>	
<b>J+S-Leiter/in Kids:</b>	Rita Fassbind / Pavel Sir
<b>J+S-Coach:</b>	Heinz Arnold
<b>Ort und Zeit:</b>	Turnhalle Wydenhofschulhaus, Ebikon, Zeit 17.45 bis 19.15 Uhr

Lektion/Training	Datum	Schwerpunktthema	Laufen, Springen	Balancieren	Rollen, Drehen	Klettern, Stützen	Schaukeln, Schwingen	Rhythmisieren, Tanzen	Werfen, Fangen	Kämpfen, Raufen	Rutschen, Gleiten	Weitere Formen	Ort / Kursumgebung	Umgebungswechsel
1	15.10.2018	Spiel und Spass	x	x	x				x				Turnhalle	
2	22.10.2018	Flink wie ein Wiesel	x	x				x			x		Turnhalle	
3	29.10.2018	Bodenturnen /Postenlauf	x				x	x	x				Turnhalle	
4	05.11.2018	Schneller Hase	x	x		x					x		Turnhalle	
5	12.11.2018	Schiessbude /Bälle, Keulen	x	x	x				x				Turnhalle	
6	19.11.2018	Hindernisse überqueren	x	x		x					x		Turnhalle	
7	26.11.2018	Joker	x		x					x			Turnhalle	
8	03.12.2018	Flink wie ein Wiesel	x	x		x		x					Turnhalle	
9	10.12.2018	Schiessbude / Stafetten	x	x	x				x				Turnhalle	
10	17.12.2018	Spiel und Spass	x	x			x		x				Turnhalle	
11	07.01.2019	Flink wie ein Wiesel	x	x				x	x				Turnhalle	
12	14.01.2019	Schiessbude / Bälle, Keulen	x	x	x			x	x				Turnhalle	
13	21.01.2019	Bergsteigen	x		x				x				Turnhalle	
14	28.01.2019	Joker / Schnelligkeit	x	x		x					x		Turnhalle	
15	04.02.2019	Schwingen /Ringen	x	x				x	x				Turnhalle	
16	11.02.2019	Stafette/Spiel und Spass	x	x		x					x		Turnhalle	
17	18.02.2019	Schneller Hase	x		x		x		x				Turnhalle	
18	11.03.2019	Seiltänzer /Balance	x	x			x	x					Turnhalle	
19	18.03.2019	Postenlauf /Circuit	x		x	x							Turnhalle	
20	25.03.2019	Spiel und Spass	x	x		x			x				Turnhalle	
21														
22														
23														
24														
25														
26														
27														
28														
29														
30														
<b>Total</b>			<b>20</b>	<b>15</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>Anzahl</b>	<b>6</b>
<b>Anzahl J+S-berechtigte Trainings:</b>			<b>18</b>									<b>Prozent</b>	<b>30%</b>	



**Vielseitigkeit:** Kurse "Allround" berücksichtigen alle Bewegungsgrundformen.

**Umgebungswechsel:** Im Sinne der ganzheitlichen Entwicklung der Kinder empfiehlt das Bundesamt für Sport BASPO, einen Viertel der Trainings in verschiedenen Umgebungen durchzuführen.