

# 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 Wydenhofsulhaus, 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
1	12.10.2020	Spiel und Spass	x	x	x				x		x		Turnhalle
2	19.10.2020	Schnelligkeit Crosslauf	x	x				x			x		Turnhalle
3	26.10.2020	Hindernisse Balancieren	x	x	x	x	x	x					Turnhalle
4	02.11.2020	Stafetten Variationen	x	x	x			x			x		Turnhalle
5	09.11.2020	Joker	x	x	x				x				Turnhalle
6	16.11.2020	Hindernisse- Schnelligkeit	x	x		x	x	x			x		Turnhalle
7	23.11.2020	Stafetten- Spiel und Spass	x	x	x			x		x			Turnhalle
8	30.11.2020	Flink wie ein Wiesel	x	x				x			x		Turnhalle
9	07.12.2020	<b>kein Training</b>											Turnhalle
10	14.12.2020	Spiel und Spass	x	x			x		x		x		Turnhalle
11	04.01.2021	Schneller Hase Crosslauf	x	x				x	x				Turnhalle
12	11.01.2021	Hindernisse überqueren	x	x	x	x		x		x	x		Turnhalle
13	18.01.2021	Sprints / Stafetten	x	x	x			x	x				Turnhalle
14	25.01.2021	<b>eventuell Jugendversammlung</b>											Turnhalle
15	01.02.2021	Joker vor den Ferien	x	x			x	x	x				Turnhalle
16	22.02.2021	Stafetten/Spiel und Spass	x	x	x			x			x		Turnhalle
17	01.03.2021	Flink wie ein Wiesel	x	x			x		x		x		Turnhalle
18	08.03.2021	Hindernisse Balancieren	x	x	x	x	x	x		x			Turnhalle
19	15.03.2021	Postenlauf /Circuit	x		x	x		x			x		Turnhalle
20	22.03.2021	Schneller Hase / Stafetten	x	x	x			x	x		x		Turnhalle
21	29.03.2021	Spiel und Spass	x		x			x		x			Turnhalle
22													
23													
24													
25													
26													
27													
28													
29													
30													
<b>Total</b>			<b>19</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>15</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>Anzahl</b>
<b>Anzahl J+S-berechtigte Trainings:</b>			<b>21</b>										<b>Prozent</b>



### Bewegungsgrundformen

- Laufen, Springen
- Balancieren
- Rollen, Drehen
- Klettern, Stützen
- Schaukeln, Schwingen
- Rhythmisieren, Tanzen
- Werfen, Fangen
- Kämpfen, Raufen
- Rutschen, Gleiten
- weitere Formen

**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.