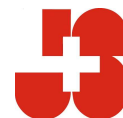


# Kursjournal J+S-Kindersport



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 - 9 Jahre
<b>Angebots-Nr.:</b>	
<b>J+S-Leiter/in Kids:</b>	Rita Fassbind und Pavel Sir
<b>J+S-Coach:</b>	Heinz Arnold
<b>Ort und Zeit:</b>	Sportplatz Risch, Ebikon, Zeit 18.45 Uhr bis 20.00 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	31.03.2021	Laufspiele und Spass haben	x	x	x			x	x				Sportplatz Risch	
2	21.04.2021	Laufspiele und Spass haben	x	x				x			x		Sportplatz Umgebung	
3	28.04.2021	Laufschule/Stafetten	x	x				x			x		Sportplatz	
4	05.05.2021	Schneller Hase	x	x	x			x			x		Wydenhofsulhaus	
5	12.05.2021	Vita Parcours	x	x		x	x			x			Wald Vita Parcours	
6	19.05.2021	Joker	x	x			x	x			x		Sportplatz	
7	26.05.2021	Sprints Weitsprung Ballwurf	x	x	x			x	x		x		Zentralschulhaus	
8	02.06.2021	Einfach Spass haben	x	x	x	x		x			x		Spielhimmel	
9	09.06.2021	Laufschule/Stafetten	x	x	x			x					Sportplatz Umgebung	
10	16.06.2021	Stafetten und Spiele	x	x	x			x	x				Sportplatz	
11	23.06.2021	Schneller Hase/Spielereien	x	x			x	x			x		Sportplatz Umgebung	
12	30.06.2021	Joker Spass haben	x	x	x			x	x		x		Spielhimmel	
13	07.07.2021	Laufspielereien einfach Spass	x		x			x					Sportplatz	
14	26.08.2021	Lausspiele und Spass haben	x	x		x					x		Sportplatz	
15	01.09.2021	Schneller Hase / Stafetten	x	x	x			x					Sportplatz	
16	08.09.2021	Joker	x		x		x	x					Spielhimmel	
17	15.09.2021	Sprints Weitsprung Ballwurf	x	x				x	x				Zentralschulhaus	
18	22.09.2021	Laufspiele und Spass haben	x	x			x				x		Sportplatz	
19	29.09.2021	Spiele und Spass Abschluss	x	x			x		x		x		Sportplatz	
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														
27														
28														
29														
30														
<b>Total</b>			<b>19</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>15</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>Anzahl</b>	<b>0</b>
<b>Anzahl J+S-berechtigte Trainings:</b>			<b>20</b>										<b>Prozent</b>	<b>0%</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.