

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.

Organisation:	Läuferriege Ebikon (LRE)
Gruppenbezeichnung:	Kindersport
Alter der Kinder:	5 - 10 Jahre
Angebots-Nr.:	
J+S-Leiter/in Kids:	Rita Fassbind / Pavel Sir
J+S-Coach:	Heinz Arnold
Ort und Zeit:	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	Umgebungswechsel
1	18.10.2021	Spiel und Spass zum Start	x	x	x				x		x		Turnhalle	
2	25.10.2021	Schneller Hase	x	x				x			x		Turnhalle	
3	08.11.2021	Hindernisse überqueren	x			x	x	x	x				Turnhalle	
4	15.11.2021	Schiessbude/Stafetten	x	x					x		x		Turnhalle	
5	22.11.2021	Joker	x	x	x				x				Turnhalle	
6	29.11.2021	Hindernisse überqueren	x	x		x	x				x		Turnhalle	
7	06.12.2021	Kampf mit dem Löwen	x	x	x			x		x			Turnhalle	
8	13.12.2021	Flink wie ein Wiesel	x	x				x			x		Turnhalle	
9	03.01.2022	Spiel / Spass Stafetten	x	x	x			x	x				Turnhalle	
10	10.01.2022	Hindernisse überqueren	x	x			x		x		x		Turnhalle	
11	17.01.2022	Schneller Hase	x	x				x	x				Turnhalle	
12	24.01.2022	Joker	x	x	x	x		x		x	x		Turnhalle	
13	31.01.2022	Sprints / Stafetten	x	x	x			x	x				Turnhalle	
14	07.02.2022	Schiessbude/Stafetten	x		x			x	x				Turnhalle	
15	14.02.2022	Schneller Hase	x	x			x	x	x				Turnhalle	
16	07.03.2022	Postenlauf/Circuit	x	x	x			x			x		Turnhalle	
17	14.03.2022	Flink wie ein Wiesel	x	x			x		x		x		Turnhalle	
18	21.03.2022	Hindernisse überqueren	x	x	x	x	x	x					Turnhalle	
19	28.03.2022	Spiel und Spass zum Abschluss	x		x	x		x			x		Turnhalle	
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														
27														
28														
29														
30														
Total			19	16	10	5	6	13	11	2	10	0	Anzahl	6
Anzahl J+S-berechtigte Trainings:			19									Prozent	100%	



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.