

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 - 9 Jahre
Angebots-Nr.:	
J+S-Leiter/in Kids:	Rita Fassbind mit Pavel Sir und Alicia Durrer
J+S-Coach:	Heinz Arnold
Ort und Zeit:	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	03.04.2024	Laufspiele und Spass haben	x	x				x	x		x		Sportplatz Risch	
2	10.04.2024	Laufspiele und Spass haben	x	x	x			x			x		Sportplatz Umgebung	
3	17.04.2024	Laufschule, Sprints / Rotseelauf	x	x			x	x	x		x		Sportplatz	
4	24.04.2024	Schneller Hase /Bahnlauf Stadtlauf	x	x	x			x			x		Sportplatz	
5	01.05.2024	Finnenbahn Spiele Sempacherseelauf	x	x		x	x			x			Sportplatz und Umgebung	
6	08.05.2024	Joker	x	x			x	x			x		Sportplatz	
7	15.05.2024	Sprints Weitsprung Ballwurf	x	x	x			x	x		x		Zentralschulhaus	
8	22.05.2024	Einfach Spass haben	x	x	x	x		x			x		Sportplatz und Umgebung	
9	29.05.2024	Laufschule/Stafetten	x	x	x			x					Sportplatz /Finnenbahn	
10	05.06.2024	Stafetten und Spiele Baldeggersee	x	x	x			x	x				Zentralschulhaus	
11	12.06.2024	Schneller Hase/Spielereien	x	x			x	x			x		Sportplatz Umgebung	
12	19.06.2024	Joker Spass haben	x	x	x			x	x		x		Sportplatz und Umgebung	
13	26.06.2024	Laufspielereien und Spiele	x		x			x					Sportplatz	
14	03.07.2024	Laufspiele, Spass haben/ Eltern	x	x		x					x		Sportplatz	
15	21.08.2024	Schneller Hase / Stafetten	x	x	x			x					Sportplatz und Umgebung	
16	28.08.2024	Joker	x		x			x	x				Zentralschulhaus	
17	04.09.2024	Sprints Weitsprung Ballwurf	x	x					x				Zentralschulhaus	
18	11.09.2024	Laufspiele Sprints Ämmelauf	x	x				x			x		Sportplatz	
19	18.09.2024	Laufschule Finnenbahn Willisau	x	x				x		x	x		Sportplatz	
20	25.09.2024	Einfach Spass haben	x		x			x						
21														
22														
23														
24														
25														
26														
27														
28														
29														
30														
		Total	20	17	11	3	7	16	7	1	12	0	Anzahl	0
		Anzahl J+S-berechtigte Trainings:	20										Prozent	0%

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, ein Viertel der Trainings in verschiedenen Umgebungen durchzuführen.