

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	01.04.2026	Laufspiele, Spasshaben	x	x				x					Sportplatz Risch	
2	22.04.2026	Laufspiele- Stadtlauf Luzern	x	x	x			x			x		Sportplatz Umgebung	
3	29.04.2026	Laufschule, Sprints / Sempacher	x	x				x			x		Sportplatz	
4	06.05.2026	Schneller Hase	x	x				x			x		Sportplatz	
5	13.05.2026	Finnenbahn Spiele	x	x		x	x			x			Sportplatz und Umgebung	
6	20.05.2026	Joker	x	x			x	x			x		Sportplatz	
7	27.05.2026	Sprints Weitsprung Ballwurf	x	x	x			x	x		x		Zentralschulhaus	
8	03.06.2026	Schnelligkeit (Baldeggerseelauf)	x	x	x	x		x			x		Sportplatz und Umgebung	
9	10.06.2026	Sprints Weitsprung Ballwurf	x	x	x			x	x				Zentralschulhaus	
10	17.06.2026	Stafetten und Spiele	x	x	x			x	x				Sportplatz Risch	
11	24.06.2026	Schneller Hase/Spielereien	x	x			x	x			x		Sportplatz Umgebung	
12	01.07.2026	Joker Spass haben	x	x	x			x	x		x		Sportplatz und Umgebung	
13	19.08.2026	Laufspielereien und Spiele	x		x			x					Sportplatz	
14	26.08.2026	Schnelligkeit Rotseelauf	x	x		x					x		Sportplatz - Umgebung	
15	02.09.2026	Schneller Hase / Stafetten	x	x	x			x					Sportplatz und Umgebung	
16	09.09.2026	Joker	x		x		x	x					Zentralschulhaus	
17	16.09.2026	Schnelligkeit (Willisauerlauf)	x	x				x	x				Sportplatz	
18	23.09.2026	Einfach Spass haben	x	x			x				x		Sportplatz	
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														
27														
28														
29														
30														
Total													Anzahl	0
Anzahl J+S-berechtigte Trainings:			18										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, einen Viertel der Trainings in verschiedenen Umgebungen durchzuführen.