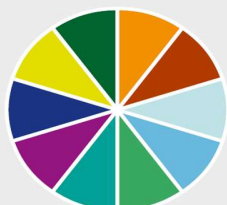


Das Kursjournal dient als Planungshilfe und muss bei der Kursanmeldung der kantonalen Amtsstelle für J+S zur Bewilligung eingereicht werden. Es können andere Vorlagen verwendet werden, sofern sie den gleichen Informationsgehalt aufweisen. Die Kursleitung hat die Möglichkeit unter Einhaltung der Weisungen von J+S-Kids kurzfristige Programmänderungen vorzunehmen.

Organisation:	Läuferriege Ebikon (LRE)
Gruppenbezeichnung:	Kindersport
Alter der Kinder:	5 - 9 Jahren
Angebots-Nr.:	
J+S-Leiter/in Kids:	Rita Fassbind, Pavel Sir
J+S-Coach:	Heinz Arnold
Ort und Zeit:	Turnhalle Wydenhofschulhaus, 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	12.10.2026	Spiel und Spass zum Start	x	x		x		x			x		Turnhalle	
2	19.10.2026	Schneller Hase	x	x				x			x		Turnhalle	
3	26.10.2026	Hindernisse überqueren	x	x		x	x	x			x		Turnhalle	
4	02.11.2026	Schiessbude/Stafetten	x					x	x		x		Turnhalle	
5	09.11.2026	Joker	x	x	x				x				Turnhalle	
6	16.11.2026	Hindernisse überqueren	x	x		x	x				x		Turnhalle	
7	23.11.2026	Kampf mit dem Löwen	x	x	x			x		x			Turnhalle	
8	30.11.2026	Flink wie ein Wiesel	x	x	x			x			x		Turnhalle	
9	07.12.2026	Joker	x	x				x	x				Turnhalle	
10	14.12.2026	Spiel / Spass Stafetten mit Eltern	x	x		x	x		x		x		Turnhalle	
11	04.01.2027	Schneller Hase / Spielform	x	x		x		x	x				Turnhalle	
12	11.01.2027	Joker	x	x	x	x		x		x	x		Turnhalle	
13	18.01.2027	Sprints / Stafetten	x	x	x			x	x				Turnhalle	
14	25.01.2027	Schiessbude/Stafetten	x		x			x	x				Turnhalle	
15	15.02.2027	Schneller Hase	x	x			x	x	x				Turnhalle	
16	22.02.2027	Postenlauf/Circuit	x	x	x	x		x			x		Turnhalle	
17	01.03.2027	Flink wie ein Wiesel	x	x			x		x		x		Turnhalle	
18	08.03.2027	Hindernisse überqueren	x	x	x	x	x	x		x			Turnhalle	
19	15.03.2027	Schnelligkeit/ Sprints Stafetten	x	x	x	x		x			x		Turnhalle	
20	22.03.2027	Spiel und Spass	x		x		x		x		x		Turnhalle	
21														
22														
23														
24														
25														
26														
27														
28														
29														
30														
Total			20	17	10	9	7	15	10	3	12	0	Anzahl	
Anzahl J+S-berechtigte Trainings:			20										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.