

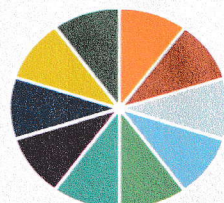


Kursjournal J+S-Kindersport

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	02.04.2025	Laufspiele, Rotseelauf	x	x				x					Sportplatz Risch	
2	09.04.2025	Laufspiele und Spass haben	x	x	x			x			x		Sportplatz Umgebung	
3	16.04.2025	Laufschule, Sprints / Stadtlauf	x	x				x			x		Sportplatz	
4	07.05.2025	Schneller Hase Sempacherseelauf	x	x				x			x		Sportplatz	
5	14.05.2025	Finnenbahn Spiele	x	x		x	x			x			Sportplatz und Umgebung	
6	21.05.2025	Joker Baldeggerseelauf	x	x			x	x			x		Sportplatz	
7	28.05.2025	Sprints Weitsprung Ballwurf	x	x	x			x	x		x		Zentralschulhaus	
8	04.06.2025	Einfach Spass haben	x	x	x	x		x			x		Sportplatz und Umgebung	
9	11.06.2025	Sprints Weitsprung Ballwurf	x	x	x			x	x				Zentralschulhaus	
10	18.06.2025	Stafetten und Spiele	x	x	x			x	x				Sportplatz Risch	
11	25.06.2025	Schneller Hase/Spielereien	x	x			x	x			x		Sportplatz Umgebung	
12	02.07.2025	Joker Spass haben	x	x	x			x	x		x		Sportplatz und Umgebung	
13	20.08.2025	Laufspielereien und Spiele	x		x			x					Sportplatz	
14	27.08.2025	Stafetten, Spass haben	x	x		x					x		Sportplatz	
15	03.09.2025	Schneller Hase / Stafetten	x	x	x			x					Sportplatz und Umgebung	
16	10.09.2025	Joker	x		x		x	x					Zentralschulhaus	
17	17.09.2025	Schnelligkeit (Willisauerlauf)	x	x				x	x				Zentralschulhaus	
18	24.09.2025	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
 - Rhythmisieren, Tanzen
 - Balancieren
 - Werfen, Fangen
 - Rollen, Drehen
 - Kämpfen, Raufen
 - Klettern, Stützen
 - Rutschen, Gleiten
 - Schaukeln, Schwingen
 - 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.