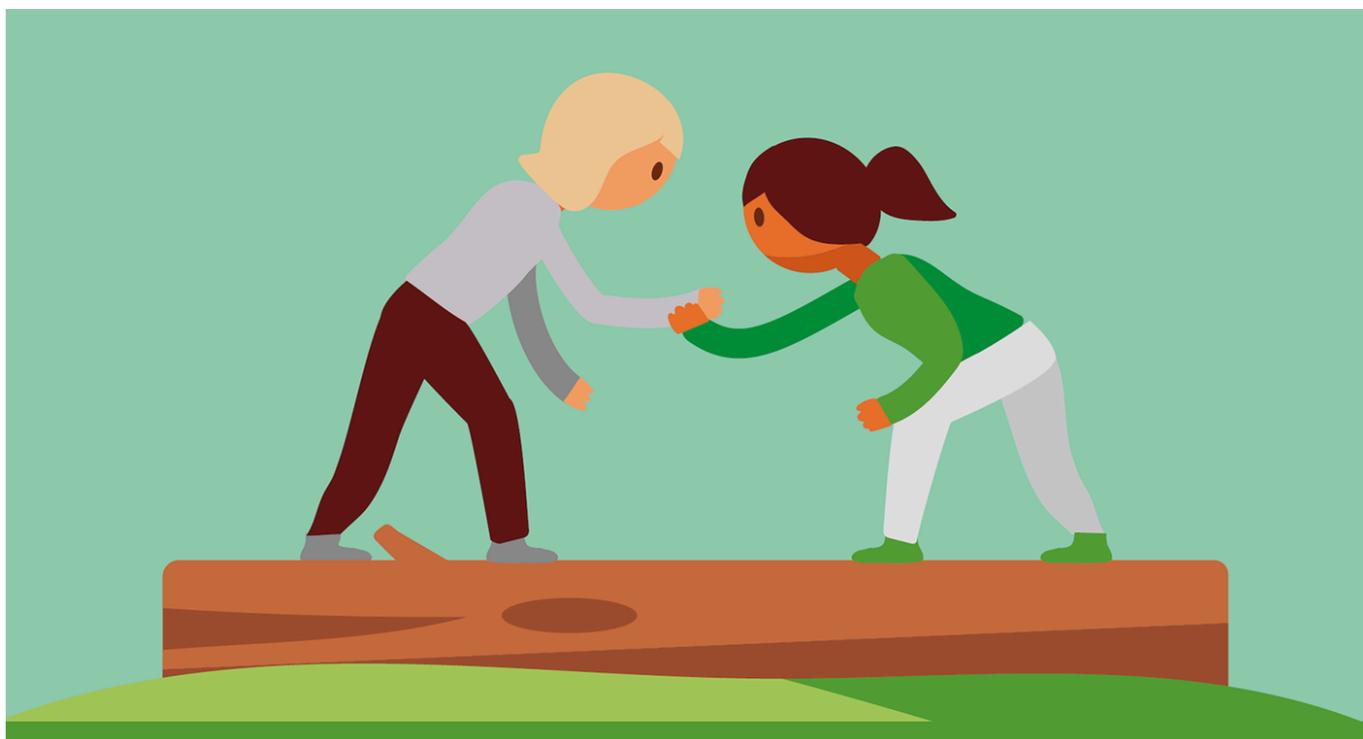


Monatsthema 08/2021: Trainingsformen – Good Practice

Mit dem «J+S-Manual – Grundlagen» hat Jugend+Sport, das Sportförderprogramm des Bundes, im Sommer 2021 ein neues Rahmendokument für die künftige J+S-Ausbildung herausgegeben. In kompakter Form fasst es sportartübergreifende Inhalte eines J+S-Leiterkurses zusammen und dient als Vorlage für künftige sportartenspezifische Lehrmittel der Sportverbände. Dieses Schwerpunktthema stellt die Grundzüge des Manuals vor und bringt das J+S-Ausbildungsverständnis auch Lehrpersonen im Sport näher, die (noch) keine J+S-Aus- oder Weiterbildung besucht haben.



Bei der Planung und Gestaltung von Sport- und Bewegungs-Aktivitäten setzt sich eine Lehrperson mit dem «Was» (Sportart verstehen – Was unterrichten) und dem «Wie» (Sportart unterrichten – Wie unterrichten) auseinander.

Um die eigentlichen Trainingsinhalte geht es bei der Frage nach dem «Was». Im Fokus stehen hierbei Erscheinungsformen einer Sportart sowie sportartübergreifende und/oder sportartspezifische Trainingsformen. Sportartenübergreifende Formen lassen sich wiederum in Spiel- und Bewegungsgrundformen einteilen.

Geschickte Kinder durch vielseitige Förderung

Dieses Schwerpunktthema greift die rezeptartigen, sportartenübergreifende Trainingsformen auf. Diese ermöglichen es den Sportleitenden, Kinder und Jugendliche vielseitig auszubilden und dabei alle Entwicklungsfaktoren zu berücksichtigen.

Die sportartübergreifenden Trainingsformen auf [Stufe F1/F2](#) haben für die Entwicklung der Kinder einen hohen Stellenwert. Sie sollten nach Möglichkeit in jeder Sportlektion einfließen und damit einen Beitrag zur Ausbildung von geschickten und selbstsicheren Kindern leisten. Entsprechend ist es sinnvoll, zahlreiche Spiel- und Bewegungsgrundformen bei der Lektionsplanung und -gestaltung zu berücksichtigen.

Ein schlanker Appetizer

Mit dem «J+S-Manual Grundlagen» verfolgt Jugend +Sport langfristige Zielsetzungen in der Kinder- und Jugendausbildung: lebenslanges Sport Gesundheit, Persönlichkeitsförderung und sportliche Leistung. Das multimediale Lehrmittel kommt praxisnah, kompakt, attraktiv mit neuer Bildsprache und vielen Zusatzmaterialien daher und gilt als rahmengebend für die künftigen Lernmedien aller J+S-Sportarten, die bis 2025 über neue Ausbildungslehrmittel verfügen werden.

Das vorliegende Schwerpunktthema fokussiert auf den praktischen Teil des J+S-Manuals und soll Lust auf mehr machen.

Das Monatsthema als pdf

[Trainingsformen – Good Practice](#) (pdf)

Berichte

- [FTEM Schweiz](#)
- [Sportart verstehen](#)
- [Die Spiel- und Bewegungsgrundformen](#)

Good Practice

- [Bewegungsgrundformen](#)
- [Spielgrundformen](#)

Lektion

- [Parcours «Bergwelt»](#)

Quelle: BASPO (Hrsg.) (2021): J+S Manual Grundlagen. Erhältlich in der J+S-Ausbildung



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO