

## Schwerpunkt 12/2022: Agil, flink und robust

Kinder und Jugendliche mit einer hohen Bewegungskompetenz, die sich flink und agil bewegen sowie robust sind: Ein Ziel, das ein vielseitiger und polysportiver Sportunterricht anstrebt. Die Bewegungs- und Spielgrundformen von Jugend+Sport bilden ideale Inhalte für sportartübergreifende Sportlektionen, in welchen die Entwicklung der Athletik sowie die Förderung der Gesundheit im Zentrum stehen. Wie diese am besten im Sportunterricht integriert werden, zeigt der Trainingsansatz von «Power to Win», welcher bereits in mehreren J+S-Sportarten umgesetzt wird. Er birgt auch grosses Potenzial für den Sportunterricht, gerade ab der Stufe Sek. 1, denn die Inhalte weisen einen spielerischen Charakter auf und fördern so die Motivation sowie die Lust Sport zu treiben.

Der Einstieg in den Sport ist ein Schlüsselmoment und bildet das Fundament der gesamten Sportförderung – unabhängig davon, ob Leistungsziele, Spass, soziale Kontakte oder andere Motive im Vordergrund stehen. Eine ganzheitliche und breite sportliche Ausbildung birgt enorme Vorteile: Sie kann die Verletzungsanfälligkeit mindern und die allgemeine Gesundheit der Jugendlichen steigern und aufrechterhalten. Fehlen elementare Bewegungskompetenzen oder eine grundlegende Athletik, verletzen sich Jugendliche aller Alters- und Leistungsstufen deutlich häufiger.

### Mehr Lust auf Sport, weniger Verletzungen

Ein vielseitiger Sportunterricht, ergänzt mit sportartübergreifenden Bewegungs- und Spielgrundformen, ist ein wichtiger Beitrag dazu, um Kinder und Jugendliche für Sport und Bewegung zu begeistern und den Erwerb elementarer Bewegungskompetenzen zu fördern. Jede Aktivität birgt aber ein gewisses Risiko: Verletzungen im Sport passieren häufig plötzlich und unerwartet. Im Kindersport sind vor allem Prellungen, Brüche, Verstauchungen und offene Wunden zu beklagen. Verletzungen sind aber nicht nur eine Frage von Glück oder Pech. In einer [Untersuchung haben Rössler et al](#) (siehe S. 16) festgestellt, dass sportartübergreifende Trainingsformen bei jungen Sportlerinnen und Sportlern in Teamsportarten fast 50 % der Verletzungen verhindern und deren Schweregrad deutlich reduzieren.

### Umsetzung im Sportunterricht

Im vorliegenden Dossier erhalten Sportlehrpersonen Inspirationen, um ihre Schülerinnen und Schüler spielerisch, mit Fokus auf die athletischen Entwicklungsfaktoren Kraft, Explosivität und Schnelligkeit zu fördern und zu fordern. Die vorgeschlagenen Bewegungsaufgaben, Übungs- und Spielformen können als Einstieg in eine Lektion oder als Schwerpunkt einer ganzen Lektion dienen.

Das vorliegende Dossier ergänzt den Schwerpunkt «[08/2021 Trainingsformen – Good Practice](#)», bei dem sportartübergreifende Spiel- und Bewegungsgrundformen im Ausbildungsverständnis von Jugend und Sport vorgestellt wurden.

## Schwerpunkt als pdf

- [Agil, flink und robust](#) (pdf)

## Berichte

- [Langfristige Entwicklung mit dem FTEM](#)
- [Der Trainingsansatz «Power to Win»](#)

## Good Practice

- Kraft
  - [Stossen](#)
  - [Ziehen](#)
  - [Stützen](#)
  - [Bremsen](#)
  - [Ganzheitlich stark](#)
- Explosivität
  - [Hüpfen-Springen](#)
  - [Springen-Landen](#)
  - [Werfen](#)
- Schnelligkeit
  - [Beschleunigen](#)
  - [Maximal schnell sein](#)
  - [Richtung wechseln](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**