

## Praxisbeilage 33: J+S Kids

**5- bis 10-jährige Kinder befinden sich für das Bewegungslernen mitten im «goldenen Lernalter». Diese Gelegenheit darf nicht verpasst werden. Mit dieser Praxisbeilage liefern wir Ihnen Ideen für einen altersgerecht gestalteten Sportunterricht.**

Heute sprechen viele Exponenten aus dem Gesundheitsbereich, der Wirtschaft, der Politik und dem Sport von den gesundheitlichen Problemen im Kinder- und Jugendbereich (Bewegungsmangel, Übergewicht, motorische Defizite sind nur einige davon). Doch es geht nicht nur darum, diese Probleme breit zu thematisieren, es muss auch etwas Konkretes angepackt und getan werden.



Regelmässige, kindgerechte Bewegung kann dabei helfen, dass Kinder gesund aufwachsen und sich psychisch und sozial gut entwickeln. Mit dem Projekt «J+S Kids» erweitert nun die grösste Sport-Organisation des Bundes ihr Tätigkeitsfeld und beruft sich auf «Polysportivität». Vor allem für den Altersbereich der 5- bis 10-Jährigen.

In diesem Alter können sie nämlich ihre koordinativen Fähigkeiten (Gleichgewicht, Orientierung, Rhythmisierung etc.) optimal entwickeln. Lehr- und Leiterpersonen müssen sich deshalb im Unterricht mit 5- bis 10-Jährigen vom «Sportartendenken» lösen und sportartenübergreifende Fähigkeiten ins Zentrum stellen (Laufen, Springen, Spielen, Balancieren etc.). Diese Praxisbeilage ist grösstenteils auf der Basis der J+S-Bewegungskarten entstanden, die für das Pilotprojekt «J+S 5-10» entwickelt wurden.

Im Vordergrund steht dabei die Schulung und Entwicklung der fünf Bewegungsbereiche der Dartfit-Scheibe. Einige dieser Übungen werden Ihnen vielleicht bekannt vorkommen. Das liegt daran, dass dieses «mobilepraxis» teilweise eine thematisch geordnete Sammlung der besten Übungen ist, die wir Ihnen in den vergangenen Jahren vorstellen durften.

Damit Sie für Ihre Schulklassen einen erlebnisreichen und lustvollen Sportunterricht gestalten und ihnen bewegungsfreudige Momente ermöglichen können, liefern wir Ihnen in der Mitte des Heftes zwei Vorschläge zur Lektionsgestaltung, jeweils eine für die Fünf- bis Siebenjährigen und eine für die Acht- bis Zehnjährigen.

Gleichzeitig werden die Ziele der einzelnen Übungen, Spielformen oder Lektionsphasen erläutert. Als «Goodie» finden Sie auf den Seiten 8 und 9 einen Talon, den Sie ausschneiden und als Gedankenstütze mit in die Sporthalle nehmen können.

[Praxisbeilage 33: J+S Kids \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**