

# Leichtathletik: Ausbildungsprogramm Jugendausbildung

Per 2017 wurde das Trainigshandbuch aus dem J+S Leiterhandbuch Leichtathletik in Zusammenarbeit mit Swiss Athletics weiterentwickelt. Das Resultat ist das neue «Ausbildungsprogramm Jugendausbildung».



Das neue Ausbildungsprogramm für die Jugendausbildung beinhaltet Empfehlungen zu Inhalten und Kompetenzen für die verschiedenen Altersstufen in der Leichtathletik-Ausbildung von Kindern und Jugendlichen.

Die Inhaltsempfehlungen sind nach dem «Sportmotorischen Konzept von Jugend+Sport» (bis 2022) und den verschiedenen Disziplinen der Leichtathletik gegliedert. Weiter beinhaltet das Ausbildungsprogramm auch Tipps zur Wettkampfauswahl, der Trainingshäufigkeit bei der breiten- wie auch leistungssportlichen Ausrichtung oder aber auch zum Ergänzungssport.

Für jede durchlaufene Alterskategorie wird pro Disziplin eine Minimalkompetenz beschrieben, dies als Hilfe für eine zielorientiertere Ausbildung in der Vereinsleichtathletik.

→ [Leichtathletik Ausbildungsprogramm Jugendausbildung](#) (pdf)

Das Ausbildungsprogramm ist aber nicht nur eine inhaltliche Zusammenstellung, sondern vor allem ein Planungstool für das eigene Training bzw. für die Trainingsperiode. Dabei bleibt dank vielfältiger Auswahlmöglichkeiten und keinerlei programmtechnischer Einschränkungen ein Maximum an individueller Anpassung gewährleistet.

Das methodische Rüstzeug für das Planen einer Lektion wird in den Aus- und Weiterbildungsgefässen vermittelt oder kann in den unterschiedlichen Broschüren des Leiterhandbuches Leichtathletik nachgeschlagen werden.

## Physis und Psyche

[Tabelle vergrössern](#)

Kinder-Leichtathletik				
	U6	U8	U10	
Physis – Energie <b>Schnelligkeit</b>	Die Kinder können sich maximal schnell bewegen und wetteifern. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurze Stafetten</li> <li>• <u>Sprint- und Schnelligkeitsspiele</u></li> </ul>	Die Kinder können sich maximal schnell bewegen und mit kurzem Bodenkontakt schnell sprinten. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurze Stafetten</li> <li>• <u>Sprint- und Schnelligkeitsspiele</u></li> </ul>	Die Kinder können frequenzorientierte mit schnellem Bodenkontakt maximal schnell ausführen. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frequenzorientierte Übungen</li> <li>• <u>Sprint- und Schnelligkeitsspiele</u></li> </ul>	
Physis – Energie <b>Kraft</b>	Die Kinder können Seilspringen und Strecksprünge ausführen (Boden berühren und danach max. in die Höhe springen). <ul style="list-style-type: none"> <li>• J+S Kindersport, Hangen, Stützen, Kämpfen, Wurfspiele</li> <li>• Hüpfspiele, Seilspringen, Sprungspiele</li> </ul>	Die Kinder sind in der Lage, ohne Zwischenhüpf Seil zu springen, können sich an einer Reckstange 10 Sekunden halten und schaffen 10 Strecksprünge. <ul style="list-style-type: none"> <li>• J+S Kindersport, Hangen, Stützen, Kämpfen, Wurfspiele</li> <li>• Hüpfspiele, Seilspringen, Sprungspiele</li> </ul>	Die Kinder können Strecksprünge ohne Unterarmstütze ausführen, können sich an einer Stange 15 Sekunden halten und her hangeln und Strecksprünge ausführen. <ul style="list-style-type: none"> <li>• J+S Kindersport, Hangen, Stützen, Turnen, Rumpfkraftübungen, Wurfspiele, Seilspringen</li> </ul>	
Physis – Energie <b>Ausdauer</b>	Die Kinder können sich mind. 30 Minuten mit wenig Pausen spielerisch bewegen. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Praxisbeispiele</u></li> <li>• Spielformen, Fangnisformen, etc.</li> <li>• Spiele, viel Bewegungszeit</li> </ul>	Die Kinder können sich mind. 45 Minuten mit wenig Pausen spielerisch bewegen. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielformen, Fangnisformen, etc.</li> <li>• Spiele, viel Bewegungszeit</li> </ul>	Die Kinder können sich mind. 60 Minuten mit wenig Pausen spielerisch bewegen. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufspiele, Ausdauerübungen, Pausenspiele, Training</li> </ul>	
Physis – Energie <b>Beweglichkeit</b>	Die Kinder können spielerische Formen mit grossen Schritten ausführen. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Praxisbeispiele</u></li> </ul>	Die Kinder können spielerische Formen mit grossen Schritten ausführen. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Praxisbeispiele</u></li> </ul>	Die Kinder können spielerische Formen mit grossen Schritten ausführen. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Praxisbeispiele</u></li> </ul>	

Kinder-Leichtathletik

U6

U8

U10

*Bewegungsamplituden ausführen.*

*Bewegungsamplituden ausführen.*

*Boden mit den Händen*

• Praxisbeispiele

- Spielerische Beweglichkeitsformen
- Grosse Bewegungsamplituden

- Spielerische Beweglichkeitsformen
- Grosse Bewegungsamplituden

- Dynamische Beweglichkeitsformen (Beinschwingen)

Physis – Steuerung  
**Reaktion**

*Die Kinder sind in der Lage, auf Signale/ Kommandos mit Bewegungen zu reagieren (z.Bsp. springen, klatschen, weglaufen, usw.).*

*Die Kinder sind in der Lage, auf Signale/ Kommandos mit Bewegungen zu reagieren (z.Bsp. Springen, klatschen, weglaufen, Ball fangen usw.).*

*Die Kinder sind in der Lage, auf akustische, taktile Signale möglichst schnell wegzusprinten.*

- Reaktionsspiele
- J+S Kindersport

- Reaktionsspiele
- J+S Kindersport

- Reaktionsspiele akustisch
- J+S Kindersport taktil

Physis – Steuerung  
**Gleichgewicht**

*Die Kinder können über eine Langbank balancieren. Sie sind in der Lage am Boden Drehungen ausführen ohne hinzufallen.*

*Die Kinder können über die schmale Seite der Langbank balancieren. Sie sind in der Lage kleine Drehsprünge am Boden ausführen ohne hinzufallen.*

*Die Kinder können über die schmale Seite der Langbank balancieren und Drehungen am Boden ausführen ohne runterzufallen.*

- Balancieren, Drehen
- J+S Kindersport

- Balancieren, Drehen
- J+S Kindersport

- Balancieren, Drehen
- J+S Kindersport stehen bleiben

Physis – Steuerung  
**Rhythmus**

*Die Kinder können vorgegebene Rhythmen nachklatschen.*

*Die Kinder können vorgegebene Rhythmen in Bewegungen umsetzen.*

*Die Kinder kennen die Unterschiede zwischen gleichmässigen Rhythmen und dem unregelmässigen Abwurfrythmus.*

- Bewegungsformen zu verschiedensten Rhythmen

- Bewegungsformen zu verschiedensten Rhythmen

- Rhythmus

Kinder-Leichtathletik

U6

U8

U10

Rhythmen

- Tam einf...
- Allgemein...
- Rhythmu...

Physis – Steuerung  
**Orientierung**

Die Kinder können sich bei Spielen und Laufen im Raum orientieren.

- Drehen und Rollen
- J+S Kindersport

Die Kinder können sich bei Spielen und Laufen im Raum orientieren und können eine Strecke sprinten ohne die Bahn zu verlassen.

- Drehen und Rollen
- J+S Kindersport

Die Kinder können s... und Laufen im Raum... und können eine Str... ohne die Bahn zu ve...

- Drehen u...
- Längsach...
- J+S Kind

Physis – Steuerung  
**Differenzierung**

Die Kinder können einfache Arm-Bein Koordinationsübungen ausführen (z.B. Hampelmann).

- Mit verschiedenen Bällen prellen
- Vielfältig laufen/springen
- J+S Kindersport

Die Kinder können einfache Arm-Bein Koordinationsübungen ausführen (z.B. Hampelmann).

- Unterschiedliche Gegenstände werfen
- Vielfältig laufen/springen
- J+S Kindersport

Die Kinder können e... Bein Koordinations... ausführen und die F... verschiedenen Wur... einschätzen.

- Untersch...
- Gegenstä...
- laufen/ sp...
- versch. U...

Psyche – Energie  
**Motivation  
Selbstvertrauen**

Die Kinder haben eine positive Einstellung zum Training und können mit Emotionen und mit sich selber umgehen.

- Herausfordernde Übungsformen
- «Mut tut gut»
- Erlebnis-Leichtathletik

Die Kinder haben eine positive Einstellung zum Training und können mit Emotionen und mit sich selber und anderen umgehen.

- Herausfordernde Übungsformen
- «Mut tut gut»
- Erlebnis-Leichtathletik

Die Kinder gehen m... Training, können mi... umgehen und sich in... integrieren.

- Herausfo...
- Übungsfo...
- «Mut tut
- Erlebnis-
- Leichtathl

Kinder-Leichtathletik			
	U6	U8	U10

Psyche – Steuerung <b>Konzentration</b> <b>Taktik</b>	<p>Die Kinder können klar unterscheiden zwischen Bewegungszeit und Instruktionszeit in den Lektionen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konzentration fördern durch geordneten Trainingsbetrieb</li> </ul>	<p>Die Kinder können den Instruktionen der Leiter aufmerksam zuhören und die Anweisungen entsprechend umsetzen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konzentration fördern durch geordneten Trainingsbetrieb</li> </ul>	<p>Die Kinder können den Instruktionen der Leiter aufmerksam zuhören und die Anweisungen entsprechend umsetzen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konzentration fördern durch geordneten Trainingsbetrieb</li> </ul>
---	---	---	---

Kinder-Leichtathletik			
	U6	U8	U10

Physis – Energie <b>Schnelligkeit</b>	<p>Die Kinder können sich maximal schnell bewegen und wetteifern.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Praxisbeispiele</u></li> </ul>	<p>Die Kinder können sich maximal schnell bewegen und mit kurzem Bodenkontakt schnell sprinten.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurze Stafetten</li> <li>• <u>Sprint- und Schnelligkeitsspiele</u></li> </ul>	<p>Die Kinder können frequenzorientierte mit schnellem Bodenkontakt maximal schnell ausführen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frequenzorientierte Übungen</li> <li>• <u>Sprint- und Schnelligkeitsspiele</u></li> </ul>
--	--	--	---

Physis – Energie <b>Kraft</b>	<p>Die Kinder können Seilspringen und Strecksprünge ausführen (Boden berühren und danach max. in die Höhe springen).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Praxisbeispiele 1</u></li> <li>• <u>Praxisbeispiele 2</u></li> </ul>	<p>Die Kinder sind in der Lage, ohne Zwischenhüpf Seil zu springen, können sich an einer Reckstange 10 Sekunden halten und schaffen 10 Strecksprünge.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• J+S Kindersport, Hangen, Stützen, Kämpfen, Wurfspiele</li> <li>• Hüpfspiele, Seilspringen, Sprungspiele</li> </ul>	<p>Die Kinder können Seilspringen ohne Zwischenhüpf ausführen, können sich an einer Stange 15 Sekunden halten und her hangeln und 10 Strecksprünge ausführen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• J+S Kindersport, Hangen, Stützen, Turnen, Rumpfkraftübungen, Wurfspiele</li> </ul>
----------------------------------	---	---	---

Kinder-Leichtathletik

U6

U8

U10

Sprungspiele

Seilspringen

Physis – Energie  
**Ausdauer**

Die Kinder können sich mind. 30 Minuten mit wenig Pausen spielerisch bewegen.

Die Kinder können sich mind. 45 Minuten mit wenig Pausen spielerisch bewegen.

Die Kinder können sich mind. 45 Minuten mit wenig Pausen spielerisch bewegen.

- Praxisbeispiele

- Spielformen, Fangnisformen, etc.
- Spiele, viel Bewegungszeit

- Spielformen, Fangnisformen, etc.
- Spiele, viel Bewegungszeit

- Laufspiele
- Ausdauertraining

Physis – Energie  
**Beweglichkeit**

Die Kinder können spielerische Formen mit grossen Bewegungsamplituden ausführen.

Die Kinder können spielerische Formen mit grossen Bewegungsamplituden ausführen.

Die Kinder können spielerische Formen mit grossen Bewegungsamplituden ausführen.

- Praxisbeispiele

- Spielerische Beweglichkeitsformen
- Grosse Bewegungsamplituden

- Spielerische Beweglichkeitsformen
- Grosse Bewegungsamplituden

- Dynamische Beweglichkeitsformen (Beinschwingen)

Physis – Steuerung  
**Reaktion**

Die Kinder sind in der Lage, auf Signale/ Kommandos mit Bewegungen zu reagieren (z.Bsp. springen, klatschen, weglaufen, usw.).

Die Kinder sind in der Lage, auf Signale/ Kommandos mit Bewegungen zu reagieren (z.Bsp. Springen, klatschen, weglaufen, Ball fangen usw.).

Die Kinder sind in der Lage, auf akustische, taktile Signale möglichst schnell wegzusprinten.

- Reaktionsspiele
- J+S Kindersport

- Reaktionsspiele
- J+S Kindersport

- Reaktionsspiele (akustisch, taktile)
- J+S Kindersport

Kinder-Leichtathletik

U6

U8

U10

Physis – Steuerung  
**Gleichgewicht**

Die Kinder können über eine Langbank balancieren. Sie sind in der Lage am Boden Drehungen ausführen ohne hinzufallen.

- Balancieren, Drehen
- J+S Kindersport

Die Kinder können über die schmale Seite der Langbank balancieren. Sie sind in der Lage kleine Drehsprünge am Boden ausführen ohne hinzufallen.

- Balancieren, Drehen
- J+S Kindersport

Die Kinder können über die schmale Seite der Langbank balancieren und Drehungen am Boden ausführen ohne hinzufallen.

- Balancieren, Drehen
- Drehungen am Boden ausführen ohne hinzufallen

Physis – Steuerung  
**Rhythmus**

Die Kinder können vorgegebene Rhythmen nachklatschen.

- Bewegungsformen zu verschiedensten Rhythmen

Die Kinder können vorgegebene Rhythmen in Bewegungen umsetzen.

- Bewegungsformen zu verschiedensten Rhythmen

Die Kinder kennen verschiedene Rhythmen und können diese in Bewegungen umsetzen.

- Rhythmen in Bewegungen umsetzen
- Allgemeinverständlich

Physis – Steuerung  
**Orientierung**

Die Kinder können sich bei Spielen und Laufen im Raum orientieren.

- Drehen und Rollen
- J+S Kindersport

Die Kinder können sich bei Spielen und Laufen im Raum orientieren und können eine Strecke sprinten ohne die Bahn zu verlassen.

- Drehen und Rollen
- J+S Kindersport

Die Kinder können sich bei Spielen und Laufen im Raum orientieren und können eine Strecke sprinten ohne die Bahn zu verlassen.

- Drehen und Rollen
- J+S Kindersport

Physis – Steuerung  
**Differenzierung**

Die Kinder können einfache Arm-Bein Koordinationsübungen ausführen (z.B. Hampelmann).

Die Kinder können einfache Arm-Bein Koordinationsübungen ausführen (z.B. Hampelmann).

Die Kinder können einfache Arm-Bein Koordinationsübungen ausführen und die Füsse in verschiedenen Wurzeln positionieren.

Kinder-Leichtathletik				
	U6	U8	U10	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit verschiedenen Bällen prellen</li> <li>• Vielfältig laufen/ springen</li> <li>• <u>J+S Kindersport</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterschiedliche Gegenstände werfen</li> <li>• Vielfältig laufen/ springen</li> <li>• <u>J+S Kindersport</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterschiedliche Gegenstände werfen</li> <li>• Vielfältig laufen/ springen</li> <li>• <u>J+S Kindersport</u></li> </ul>	<p>einschätzen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterschiedliche Gegenstände werfen/ springen/ versch. U</li> </ul>
Psyche – Energie <b>Motivation</b> <b>Selbstvertrauen</b>	<p>Die Kinder haben eine positive Einstellung zum Training und können mit Emotionen und mit sich selber umgehen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Herausfordernde Übungsformen</li> <li>• <u>«Mut tut gut»</u></li> <li>• Erlebnis-Leichtathletik</li> </ul>	<p>Die Kinder haben eine positive Einstellung zum Training und können mit Emotionen und mit sich selber und anderen umgehen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Herausfordernde Übungsformen</li> <li>• <u>«Mut tut gut»</u></li> <li>• Erlebnis-Leichtathletik</li> </ul>	<p>Die Kinder gehen mit dem Training, können mit Emotionen und mit sich selber und anderen umgehen und sich integrieren.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Herausfordernde Übungsformen</li> <li>• <u>«Mut tut gut»</u></li> <li>• Erlebnis-Leichtathletik</li> </ul>	
Psyche – Steuerung <b>Konzentration</b> <b>Taktik</b>	<p>Die Kinder können klar unterscheiden zwischen Bewegungszeit und Instruktionszeit in den Lektionen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konzentration fördern durch geordneten Trainingsbetrieb</li> </ul>	<p>Die Kinder können den Instruktionen der Leiter aufmerksam zuhören und die Anweisungen entschredend umsetzen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konzentration fördern durch geordneten Trainingsbetrieb</li> </ul>	<p>Die Kinder können den Instruktionen der Leiter aufmerksam zuhören und die Anweisungen entschredend umsetzen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konzentration fördern durch geordneten Trainingsbetrieb</li> </ul>	

## Disziplinentraining

[Tabelle vergrössern](#)



## Kinder-Leichtathletik

U6

U8

U10

Die Kinder können 40 Meter sprinten ohne umzuschauen und ohne die Bahn zu verlassen.

Die Kinder können sich in unterschiedlichen Laufarten schnell auf den Fussballen fortbewegen.

Die Kinder können auf Signale reagieren und auf den Fussballen schnell weglaufen.

Sprint  
Kurz sprint  
Langsprints

- Fangisformen für Kurzsprints
- Spielformen zum schnell laufen
- Praxisbeispiele

- Fangisformen für Kurzsprints
- Spielformen zum schnell laufen
- Praxisbeispiele

- Starten und Sprinten, Hochstart
- Kurzer Bodenkontakt, Ballenlauf
- Praxisbeispiele

Die Kinder können sich an Stafettenformen beteiligen.

Die Kinder können Stafetten ohne Stabverlust absolvieren.

Die Kinder können den Staffelstab von hinten übergeben.

Sprint  
Stafetten  
Staffeln

- Vielfältige Stafettenformen
- Grosse Gruppen, kurze Distanzen
- Praxisbeispiele

- Vielfältige Stafettenformen
- Grosse Gruppen, kurze Distanzen
- Praxisbeispiele

- Von der Stafette zum Staffellauf
- Wendestafetten
- Praxisbeispiele

Die Kinder können schnell über niedrige Hindernisse laufen.

Die Kinder können mit Rhythmuswechseln beidseitig und schnell über niedrige Hindernisse laufen.

Die Kinder können mit Rhythmuswechseln beidseitig und schnell über niedrige Hindernisse laufen.

Sprint  
Kurz hürden  
Lang hürden

- Laufen über Hindernisse
- Stafetten mit Hindernissen
- Praxisbeispiele

- Laufen über Hindernisse
- Stafetten mit Hindernissen
- Praxisbeispiele

- Vom Hindernisse überlaufen zum Hürdenlauf
- Praxisbeispiele

Sprung  
Weitsprung

Die Kinder können über ausgelegte flache Hindernisse in die Weite springen.

Die Kinder wissen um die Bedeutung der Ganzkörperstreckung.

Die Kinder wissen um die Bedeutung der Ganzkörperstreckung und des

- Springen in die Weite
- Vielfältiges Überspringen von Matten
- Praxisbeispiele

- Springen in die Weite
- Beidseitiges springen in die Weite
- Praxisbeispiele

aktiven Fussaufsatzes.

- Vom weit springen zum Weitsprung
- Weitsprung aus kurzem Anlauf
- Praxisbeispiele

Sprung  
**Mehrfachsprung**  
**Dreisprung**

Die Kinder wissen um die Bedeutung der Ganzkörperstreckung.

- Vielfältige Sprungerfahrung ein- und beidbeinig
- Praxisbeispiele

Die Kinder können aus geringem Anlauf mit Mehrfachsprüngen eine Strecke springen.

- Vom Mehrfachsprung zum Dreisprung / Beidseitigkeit fördern
- Praxisbeispiele

Die Kinder können aus geringem Anlauf mit Mehrfachsprüngen ohne Tempoverlust eine Strecke springen.

- Vom Mehrfachsprung zum Dreisprung / Beidseitigkeit fördern
- Praxisbeispiele

Sprung  
**Hochsprung**

Die Kinder können einbeinig sowohl links wie rechts in die Höhe springen und die Arme nach oben strecken.

- Springen in die Höhe
- Vielfältige Strecksprünge
- Praxisbeispiele

Die Kinder können in die Höhe springen und dabei eine maximale Ganzkörperstreckung ausführen.

- Springen in die Höhe
- Strecksprünge einbeinig li+re
- Praxisbeispiele

Die Kinder können aus einem Bogenanlauf an einer Wand möglichst weit nach oben springen ohne diese mit dem Körper zu berühren.

- Vom Springen in die Höhe zum Hochsprung
- Praxisbeispiele

Sprung  
**Stabspringen**  
**Stabhochsprung**

Die Kinder können sich an einer Stange mindestens 5 Sekunden halten.

Die Kinder können an einer Stange hangeln und können sich von einem Stab in die Weite tragen lassen.

Die Kinder können mit einem Stab anlaufen und abspringen und sich in die Weite tragen lassen.

- Turnen und Springen mit dem Stab
- Klettern, Hangeln, Pendeln
- Praxisbeispiele

- Turnen und Springen mit dem Stab
- Klettern, Hangeln, Pendeln
- Praxisbeispiele

- Stabspringen in die Weite
- Turnen, Pendeln am Tau
- Praxisbeispiele

Wurf  
Ballwurf  
Speerwurf

Die Kinder können ein Ziel anvisieren und mittels einem einhändigen Wurf über Kopf Gegenstände danach werfen.

- Gradlinig Werfen
- Mit Bällen und Gegenständen werfen
- Praxisbeispiele

Die Kinder können ein Ziel anvisieren und aus einer korrekten Wurfauslage Gegenstände mit einer Schlagwurfbewegung über Körper danach werfen.

- Ballwurf
- Werfen über Körper/ Zielwürfe
- Praxisbeispiele

Die Kinder können aus einem Angehschritt in die Wurfauslage gelangen und Bälle mit einer Schlagwurfbewegung aus dem Beidbeinstand werfen.

- Ballwurf
- Werfen von kleinen Speeren / Stäbe
- Praxisbeispiele

Wurf  
Diskuswurf

Die Kinder können Gegenstände aus Drehungen in eine vorgegebene Richtung schleudern.

- Drehwerfen mit Velopneus
- Schleudern aus Drehungen
- Praxisbeispiele

Die Kinder können geeignete Gegenstände mit Ausholbewegung in eine vorgegebene Richtung schleudern.

- Drehwerfen mit Velopneus
- Schleudern aus Drehungen
- Praxisbeispiele

Die Kinder können einen Velopneu aus einer Drehung in eine vorgegebene Richtung schleudern.

- Vom Drehwerfen zum Diskuswurf
- Schleudern aus einer Drehung
- Praxisbeispiele

Wurf  
Kugelstoss

Die Kinder können einen Fussball mittels einem Druckpass möglichst weit stossen.

- Stossen von Bällen

Die Kinder können einen Fussball aus einem Ausholschritt nach hinten mittels einem Druckpass möglichst weit stossen.

Die Kinder können einen Ball aus einem Ausholschritt mit leicht ausgedrehtem Oberkörper einarmig möglichst weit nach vorne-oben stossen.

- beidarmig
- Spielformen zum Stossen
- Praxisbeispiele

- Stossen von Bällen beidarmig
- Spielformen zum Stossen
- Praxisbeispiele

- Vom Stossen zum Kugelstoss
- Erstes Stossen von leichten Kugeln
- Praxisbeispiele

Die Kinder können sich Gegenstände beidhändig seitlich zuwerfen.

Die Kinder können sich Gegenstände beidhändig über die Schulter nach hinten zuwerfen und dabei im Gleichgewicht stehen bleiben.

Die Kinder können einen hammerähnlichen Gegenstand aus einer Drehung in eine vorgegebene Richtung beidhändig schleudern.

Wurf  
**Hammerwurf**

- Vielfältiges Werfen aus Mehrfachdrehungen
- Über die Schulter

- Vielfältiges Werfen aus Mehrfachdrehungen
- Über die Schulter

- Vom Drehwerfen zum Hammerwurf
- Werfen mit Schleuderbällen

Die Kinder können eine vorgegebene Distanz einschätzen und mit gleichmässiger Geschwindigkeit laufen.

Die Kinder können eine vorgegebene Distanz einschätzen und mit gleichmässiger Geschwindigkeit laufen.

Die Kinder können eine vorgegebene Distanz in gleichmässigem Tempo möglichst schnell laufen.

Lauf  
**Mitteldistanz**

- Laufspiele, Stafettenformen
- Kleine Gruppen, längere Distanzen
- Praxisbeispiele

- Laufspiele, Stafettenformen
- Kleine Gruppen, längere Distanzen
- Praxisbeispiele

- Laufspiele
- Tempogefühl entwickeln
- Praxisbeispiele

Die Kinder können ihr Alter in Minuten laufen ohne anzuhalten.

Die Kinder können ihr Alter in Minuten laufen ohne anzuhalten.

Die Kinder können ihr Alter in Minuten laufen ohne anzuhalten.

Lauf  
**Langdistanz Steeple, Cross**

- Ausdauernd Laufen über die Dauer von Spielen entwickeln
- Praxisbeispiele

- Ausdauernd Laufen über die Dauer von Spielen entwickeln
- Praxisbeispiele

- Laufspiele
- Abwechslungsreiches Laufen
- Praxisbeispiele

## Kinder-Leichtathletik

U6

U8

U10

Mehrkampf  
♂ **10-Kampf**  
♀ **7-Kampf**

Die Kinder kennen die vielseitigkeit des Laufens, Springens und Werfens.

- Ausgewogene Spielleichtathletik über alle Disziplinen

Die Kinder können laufen springen und werfen.

- Ausgewogene Spielleichtathletik über alle Disziplinen

Die Kinder können ausgewogen laufen springen und werfen.

- Schwerpunkt Sprint, Weitsprung, Ballwurf (Kids-Cup)

## Kinder-Leichtathletik

U6

U8

U10

Sprint  
**Kurz sprint**  
**Langsprints**

Die Kinder können 40 Meter sprinten ohne umzuschauen und ohne die Bahn zu verlassen.

- Fangisformen für Kurzsprints
- Spielformen zum schnell laufen
- Praxisbeispiele

Die Kinder können sich in unterschiedlichen Laufarten schnell auf den Fussballen fortbewegen.

- Fangisformen für Kurzsprints
- Spielformen zum schnell laufen
- Praxisbeispiele

Die Kinder können auf Signale reagieren und auf den Fussballen schnell weglaufen.

- Starten und Sprinten, Hochstart
- Kurzer Bodenkontakt, Ballenlauf
- Praxisbeispiele

Sprint  
**Staffetten**  
**Staffeln**

Die Kinder können sich an Stafettenformen beteiligen.

- Vielfältige Stafettenformen

Die Kinder können Stafetten ohne Stabverlust absolvieren.

- Vielfältige Stafettenformen

Die Kinder können den Staffelstab von hinten übergeben.

- Von der Stafette zum Staffellauf

## Kinder-Leichtathletik

U6

U8

U10

- Grosse Gruppen, kurze Distanzen
- Praxisbeispiele

- Grosse Gruppen, kurze Distanzen
- Praxisbeispiele

- Wendestafetten
- Praxisbeispiele

Die Kinder können schnell über niedrige Hindernisse laufen.

Die Kinder können mit Rhythmuswechseln beidseitig und schnell über niedrige Hindernisse laufen.

Die Kinder können mit Rhythmuswechseln beidseitig und schnell über niedrige Hindernisse laufen.

Sprint  
Kurzhürden  
Langhürden

- Laufen über Hindernisse
- Stafetten mit Hindernissen
- Praxisbeispiele

- Laufen über Hindernisse
- Stafetten mit Hindernissen
- Praxisbeispiele

- Vom Hindernisse überlaufen zum Hürdenlauf
- Praxisbeispiele

Die Kinder können über ausgelegte flache Hindernisse in die Weite springen.

Die Kinder wissen um die Bedeutung der Ganzkörperstreckung.

Die Kinder wissen um die Bedeutung der Ganzkörperstreckung und des aktiven Fussaufsatzes.

Sprung  
Weitsprung

- Springen in die Weite
- Vielfältiges Überspringen von Matten
- Praxisbeispiele

- Springen in die Weite
- Beidseitiges springen in die Weite
- Praxisbeispiele

- Vom weit springen zum Weitsprung
- Weitsprung aus kurzem Anlauf
- Praxisbeispiele

Die Kinder wissen um die Bedeutung der Ganzkörperstreckung.

Die Kinder können aus geringem Anlauf mit Mehrfachsprüngen eine Strecke springen.

Die Kinder können aus geringem Anlauf mit Mehrfachsprüngen ohne Tempoverlust eine Strecke springen.

Sprung  
Mehrfachsprung  
Dreisprung

- Vielfältige Sprungerfahrung ein- und beidbeinig
- Praxisbeispiele

- Vom Mehrfachsprung zum Dreisprung / Beidseitigkeit

- Vom Mehrfachsprung zum Dreisprung /

- fördern
- Praxisbeispiele

- Beidseitigkeit fördern
- Praxisbeispiele

Sprung  
Hochsprung

Die Kinder können einbeinig sowohl links wie rechts in die Höhe springen und die Arme nach oben strecken.

- Springen in die Höhe
- Vielfältige Strecksprünge
- Praxisbeispiele

Die Kinder können in die Höhe springen und dabei eine maximale Ganzkörperstreckung ausführen.

- Springen in die Höhe
- Strecksprünge einbeinig li+re
- Praxisbeispiele

Die Kinder können aus einem Bogenanlauf an einer Wand möglichst weit nach oben springen ohne diese mit dem Körper zu berühren.

- Vom Springen in die Höhe zum Hochsprung
- Praxisbeispiele

Sprung  
Stabspringen  
Stabhochsprung

Die Kinder können sich an einer Stange mindestens 5 Sekunden halten.

- Turnen und Springen mit dem Stab
- Klettern, Hangeln, Pendeln
- Praxisbeispiele

Die Kinder können an einer Stange hangeln und können sich von einem Stab in die Weite tragen lassen.

- Turnen und Springen mit dem Stab
- Klettern, Hangeln, Pendeln
- Praxisbeispiele

Die Kinder können mit einem Stab anlaufen und abspringen und sich in die Weite tragen lassen.

- Stabspringen in die Weite
- Turnen, Pendeln am Tau
- Praxisbeispiele

Wurf  
Ballwurf  
Speerwurf

Die Kinder können ein Ziel anvisieren und mittels einem einhändigen Wurf über Kopf Gegenstände danach werfen.

- Gradlinig Werfen
- Mit Bällen und

Die Kinder können ein Ziel anvisieren und aus einer korrekten Wurfauslage Gegenstände mit einer Schlagwurfbewegung über Körper danach werfen.

Die Kinder können aus einem Angehschritt in die Wurfauslage gelangen und Bälle mit einer Schlagwurfbewegung aus dem Beidbeinstand werfen.

- Ballwurf

- Gegenständen werfen
- Praxisbeispiele

- Ballwurf
- Werfen über Körper/ Zielwürfe
- Praxisbeispiele

- Werfen von kleinen Speeren / Stäbe
- Praxisbeispiele

Die Kinder können Gegenstände aus Drehungen in eine vorgegebene Richtung schleudern.

Die Kinder können geeignete Gegenstände mit Ausholbewegung in eine vorgegebene Richtung schleudern.

Die Kinder können einen Velopneu aus einer Drehung in eine vorgegebene Richtung schleudern.

Wurf  
Diskuswurf

- Drehwerfen mit Velopneus
- Schleudern aus Drehungen
- Praxisbeispiele

- Drehwerfen mit Velopneus
- Schleudern aus Drehungen
- Praxisbeispiele

- Vom Drehwerfen zum Diskuswurf
- Schleudern aus einer Drehung
- Praxisbeispiele

Die Kinder können einen Fussball mittels einem Druckpass möglichst weit stossen.

Die Kinder können einen Fussball aus einem Ausholschritt nach hinten mittels einem Druckpass möglichst weit stossen.

Die Kinder können einen Ball aus einem Ausholschritt mit leicht ausgedrehtem Oberkörper einarmig möglichst weit nach vorne-oben stossen.

Wurf  
Kugelstoss

- Stossen von Bällen beidarmig
- Spielformen zum Stossen
- Praxisbeispiele

- Stossen von Bällen beidarmig
- Spielformen zum Stossen
- Praxisbeispiele

- Vom Stossen zum Kugelstoss
- Erstes Stossen von leichten Kugeln
- Praxisbeispiele

Die Kinder können sich Gegenstände beidhändig seitlich zuwerfen.

Die Kinder können sich Gegenstände beidhändig über die Schulter nach hinten zuwerfen und dabei im Gleichgewicht stehen bleiben.

Die Kinder können einen hammerähnlichen Gegenstand aus einer Drehung in eine vorgegebene Richtung beidhändig schleudern.

Wurf  
Hammerwurf

- Vielfältiges Werfen aus Mehrfachdrehungen
- Über die Schulter

- Vielfältiges Werfen aus

- Vom Drehwerfen zum Hammerwurf
- Werfen mit



Kinder-Leichtathletik

U6

U8

U10

- Mehrfachdrehungen
- Über die Schulter

Schleuderbällen

Die Kinder können eine vorgegebene Distanz einschätzen und mit gleichmässiger Geschwindigkeit laufen.

Die Kinder können eine vorgegebene Distanz einschätzen und mit gleichmässiger Geschwindigkeit laufen.

Die Kinder können eine vorgegebene Distanz in gleichmässigem Tempo möglichst schnell laufen.

Lauf  
Mitteldistanz

- Laufspiele, Stafettenformen
- Kleine Gruppen, längere Distanzen
- Praxisbeispiele

- Laufspiele, Stafettenformen
- Kleine Gruppen, längere Distanzen
- Praxisbeispiele

- Laufspiele
- Tempogefühl entwickeln
- Praxisbeispiele

Die Kinder können ihr Alter in Minuten laufen ohne anzuhalten.

Die Kinder können ihr Alter in Minuten laufen ohne anzuhalten.

Die Kinder können ihr Alter in Minuten laufen ohne anzuhalten.

Lauf  
Langdistanz  
Steeple, Cross

- Ausdauernd Laufen über die Dauer von Spielen entwickeln
- Praxisbeispiele

- Ausdauernd Laufen über die Dauer von Spielen entwickeln
- Praxisbeispiele

- Laufspiele
- Abwechslungsreiches Laufen
- Praxisbeispiele

Die Kinder kennen die vielseitigkeit des Laufens, Springens und Werfens.

Die Kinder können laufen springen und werfen.

Die Kinder können ausgewogen laufen springen und werfen.

Mehrkampf  
♂ 10-Kampf  
♀ 7-Kampf

- Ausgewogene Spilleichtathletik über alle Disziplinen

- Ausgewogene Spilleichtathletik über alle Disziplinen

- Schwerpunkt Sprint, Weitsprung, Ballwurf (Kids-Cup)

# Empfehlungen

## Tabelle vergrössern

Kinder-Leichtathletik			
	U6	U8	U10
Andere Spiele	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vielfältige Sportspiele</li><li>• <u>Kleine Spiele</u></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vielfältige Sportspiele</li><li>• <u>Kleine Spiele</u></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vielfältige Sportspiele</li><li>• <u>Kleine Spiele</u></li></ul>
Andere Ergänzungssport	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kinderturnen, Outdoorsport, Spielsport usw.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Turnen, Outdoorsport, Spielsport usw.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Turnen, Outdoorsport, Spielsport usw.</li></ul>
Andere Schule	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tägliche Bewegungszeit</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 Lektionen Sport/ Woche, evtl Schulsport</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 Lektionen Sport/ Woche, evtl Schulsport</li></ul>
Tests Bewegungstests		<ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Leichtathletik-Tests</u></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Leichtathletik-Tests</u></li></ul>
Tests Leistungstests		<ul style="list-style-type: none"><li>• Seilspringen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Seilspringen, Rumpfkraft</li></ul>
Tests Leistungsdiagnostik (Lst-Sport)			

Kinder-Leichtathletik			
	U6	U8	U10
Wettkämpfe <b>Leichtathletik- Wettkämpfe</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#"><u>UBS-Kidscup Einzel/Team</u></a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#"><u>UBS-Kidscup Einzel/Team</u></a></li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#"><u>Swiss Athletics Sprint</u></a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#"><u>Swiss Athletics Sprint</u></a></li> </ul>
	Plauschwettkämpfe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mannschaftswettkämpfe, Läufe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C-Meetings, Läufe</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schüler-Meisterschaften</li> </ul>
Soziales <b>Lager</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evtl. polysportives Lager</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Polysportives Lager</li> </ul>
Soziales <b>Events</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Happenings (z.B. <a href="#"><u>Stabspringen im Wald</u></a>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Happenings (z.B. <a href="#"><u>Stabspringen im Wald</u></a>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Happenings (z.B. <a href="#"><u>Stabspringen im Wald</u></a>)</li> </ul>
Soziales <b>Anlässe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schnuppertraining, Elterninfo, Materialbörse, usw</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schnuppertraining, Elterninfo, Materialbörse, usw</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schnuppertraining, Elterninfo, Materialbörse, usw</li> </ul>
Empfehlungen <b>Trainings- häufigkeit/</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2x polysportiv</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1x polysportiv</li> <li>• 1x Leichtathletik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2x polysportiv</li> <li>• 1x Leichtathletik</li> </ul>

Kinder-Leichtathletik

U6

U8

U10

Woche

Breitensport  
(exkl. Schule)

F1

F1 F2

F2 F3

Empfehlungen

Trainings-  
häufigkeit/  
Woche

- 1-2x polysportiv

- 1x polysportiv
- 1x Leichtathletik

- 1x polysportiv
- 1-2x Leichtathletik

Leistungsport  
(exkl. Schule)

F1

F1 F2

F2 F3

Kinder-Leichtathletik

U6

U8

U10

Andere  
Spiele

- Vielfältige Sportspiele
- Kleine Spiele

- Vielfältige Sportspiele
- Kleine Spiele

- Vielfältige Sportspiele
- Kleine Spiele

Andere  
Ergänzungssport

- Kinderturnen, Outdoorsport, Spielsport usw.

- Turnen, Outdoorsport, Spielsport usw.

- Turnen, Outdoorsport, Spielsport usw.

Andere  
Schule

- Tägliche Bewegungszeit

- 3 Lektionen Sport/ Woche, evtl Schulsport

- 3 Lektionen Sport/ Woche, evtl Schulsport

## Kinder-Leichtathletik

U6

U8

U10

Tests  
**Bewegungstests**

• [Leichtathletik-Tests](#)

• [Leichtathletik-Tests](#)

Tests  
**Leistungstests**

• Seilspringen

• Seilspringen,  
Rumpfkraft

Tests  
**Leistungs-  
diagnostik (Lst-  
Sport)**

Wettkämpfe  
**Leichtathletik-  
Wettkämpfe**

• [UBS-Kidscup Einzel/  
Team](#)

• [UBS-Kidscup  
Einzel/Team](#)

• [Swiss Athletics Sprint](#)

• [Swiss Athletics  
Sprint](#)

Plauschwettkämpfe

• Mannschaftswettkämpfe,  
Läufe

• C-Meetings, Läufe

• Schüler-  
Meisterschaften

Soziales  
**Lager**

• Evtl. polysportives Lager

• Polysportives  
Lager

Kinder-Leichtathletik

U6

U8

U10

Soziales  
Events

- Happenings (z.B. Stabspringen im Wald)

- Happenings (z.B. Stabspringen im Wald)

- Happenings (z.B. Stabspringen im Wald)

Soziales  
Anlässe

- Schnuppertraining, Elterninfo, Materialbörse, usw

- Schnuppertraining, Elterninfo, Materialbörse, usw

- Schnuppertraining, Elterninfo, Materialbörse, usw

Empfehlungen  
Trainings-  
häufigkeit/  
Woche  
Breitensport  
(exkl. Schule)

- 1-2x polysportiv

- 1x polysportiv
- 1x Leichtathletik

- 1-2x polysportiv
- 1x Leichtathletik

F1

F1 F2

F2 F3

Empfehlungen  
Trainings-  
häufigkeit/  
Woche  
Leistungssport  
(exkl. Schule)

- 1-2x polysportiv

- 1x polysportiv
- 1x Leichtathletik

- 1x polysportiv
- 1-2x Leichtathletik

F1

F1 F2

F2 F3

Quelle: Andreas Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO