

# Für Kinderlektionen: Ein gelungener Einstieg in jede J+S-Sportart

Im Bereich Kindersport bei Jugend+Sport, ehemals «J+S-Kids», steht eine Vielzahl von Einführungslektionen aus verschiedenen J+S-Sportarten und Disziplinen zur Verfügung.

Die Unterrichtstipps sollen den Leiterpersonen Hinweise geben, um verwandte Sportarten auszuüben oder in einer ganz anderen Sportart zu schnuppern. Sie bieten einen grossen Fundus an Übungs- und Spielformen, die auch für Trainings in der Hauptsportart Anregung bieten können. In jeder Sportart sind zwischen zehn und einundzwanzig Lektionen zu finden und herunterzuladen, welche sinnvoll aufeinander aufgebaut sind.

Jede einzelne Lektion gibt ausserdem Hinweise zu den Rahmenbedingungen und zur richtigen Ausübung der Sportart. Das Grundlagendokument enthält wichtige Informationen über die entsprechende Sportart, weist auf Sicherheitsaspekte hin und gibt eine Einsicht über alle Lektionsthemen und Schwierigkeitsgrade in der entsprechenden Sportart.

## B

- [Badminton](#) (10 Lektionen)
- [Baseball](#) (10 Lektionen)
- [Basketball](#) (10 Lektionen)
- [Bergsteigen](#) (5 Lektionen)

## C

- [Curling](#) (10 Lektionen)

## E

- [Eishockey](#) (10 Lektionen)
- [Eislauf](#) (10 Lektionen)

## F

- [Fechten](#) (10 Lektionen)
- [Freitauchen](#) (4 Lektionen)
- [Fussball](#) (10 Lektionen)

## G

- Geräteturnen (15 Lektionen)
- Gymnastik und Tanz (10 Lektionen)

## H

- Handball (10 Lektionen)

## I

- Inlinehockey (5 Lektionen)

## J

- Judo (10 Lektionen)

## K

- Kanusport (10 Lektionen)
- Karate (10 Lektionen)

## L

- Landhockey (10 Lektionen)
- Leichtathletik (21 Lektionen)

## O

- OL (10 Lektionen)

## P

- Pferdesport (10 Lektionen)

## R

- Radsport (10 Lektionen)
- Rettungsschwimmen (1 Lektion)
- Ringern (10 Lektionen)
- Rugby (10 Lektionen)

## S

- Schneeschuhwandern (1 Lektion)
- Schwimmen (5 Lektionen)
- Schwingen (10 Lektionen)
- Segeln (10 Lektionen)
- Skifahren (10 Lektionen)
- Skilanglauf (10 Lektionen)
- Skispringen (10 Lektionen)
- Snowboard (10 Lektionen)
- Sportklettern (5 Lektionen)
- Sportschiessen (10 Lektionen)
- Squash (10 Lektionen)
- Synchronschwimmen (3 Lektionen)

## T

- Tchoukball (10 Lektionen)
- Tennis (10 Lektionen)
- Tischtennis (10 Lektionen)
- Turnen (12 Lektionen)

## U

- Unihockey (10 Lektionen)

## V

- Volleyball (10 Lektionen)

## W

- Wasserball (5 Lektionen)

- Wasserspringen (3 Lektionen)

---

Quelle: J+S Jugend und Sport



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**