Modul Fortbildung Leichtathletik 2019

Organisation: BSM Abteilung Sport

Kursleitung: Isidor Fuchser (KL), Pat Flückiger (Kl)

Ittigen, 23. März 2019

Programm

Zeit / Ort	**Thema: Gute J+S Aktivitäten - Vermitteln** Zielpublikum: Der Kurs spricht grundsätzlich alle Stufen- und Altersgruppen an. Das Jugend und Sport MF-Thema 2019/20 heisst „**Gute J+S Aktivitäten – Vermitteln**. Das Thema wird in den Kurs eingebettet. Geeignete Inhalte und teilweise ganz neue methodische Möglichkeiten für deren Vermittlung sollen den Kursteilnehmern einen grossen Benefit in ihrer Tätigkeit geben. Zudem werden die neuen LHB-Broschüren „Leichtathletik Planen“ sowie die Broschüre „Beobachten-beurteilen-beraten“ verteilt und samt dem Ausbildungsprogramm Leichtathletik genannten Excel-Planungstool anhand eines Beispiels eingeführt.
09:00 Aula	Kursbeginn, Administratives — fuc Informationsblock BSM — web
10:00	Einführung in das neue Methodik-Modell / Kartenset J+S (FK Thema 2019/20) — fuc
10:45 Halle	**Praxisblock 1** Einleitung: Bewegtes Kennenlernen Kartenset — flu Hauptteil: Erste Beispiellektion (2 Gruppen A/B) — fuc/flu
12:15 Coop Resti	Mittagessen Spaghetti mit 2 Saucen (eine davon Vegi), Hahnenwasser wird bereitgestellt, andere Getränke müssen selber bezahlt werden.
13:30 Aula	**Fachteil LA** Einführung neue LA-Broschüren: Planung Leichtathletik / Beobachten-beurteilen-beraten — flu Einführung und Demo mit Beispiel-Tool Leichtathletik — fuc
14:00	**J+S Leiter-Check** — flu Bitte diesen Fragebogen (Link) VOR dem Kurs ausfüllen und die Resultate ausgedruckt mitnehmen
14:30 Halle 15:30	**Praxisblock Nr. 2** Einleitung: Einbettung Thema Überbrückungsspiele aus J+S Broschüre „Störungen“ — flu Hauptteil: Zweite Beispiellektion (in 2 Gruppen B/A) — fuc/flu Zusammenfassung, Fragen beantworten
16:00 Aula	**News** J+S Leichtathletik und Verbandsinformationen — fuc
16:30	**Feedback**-Zeitfenster, anschliessend **Kursschluss** — fuc/flu

Einführung MF Thema 2019/20

MF Leichtathletik

Organisation: BSM Abteilung Sport

Referat: Isidor Fuchser

Ittigen, 23. März 2019

«Gestern war die Zukunft heute!»

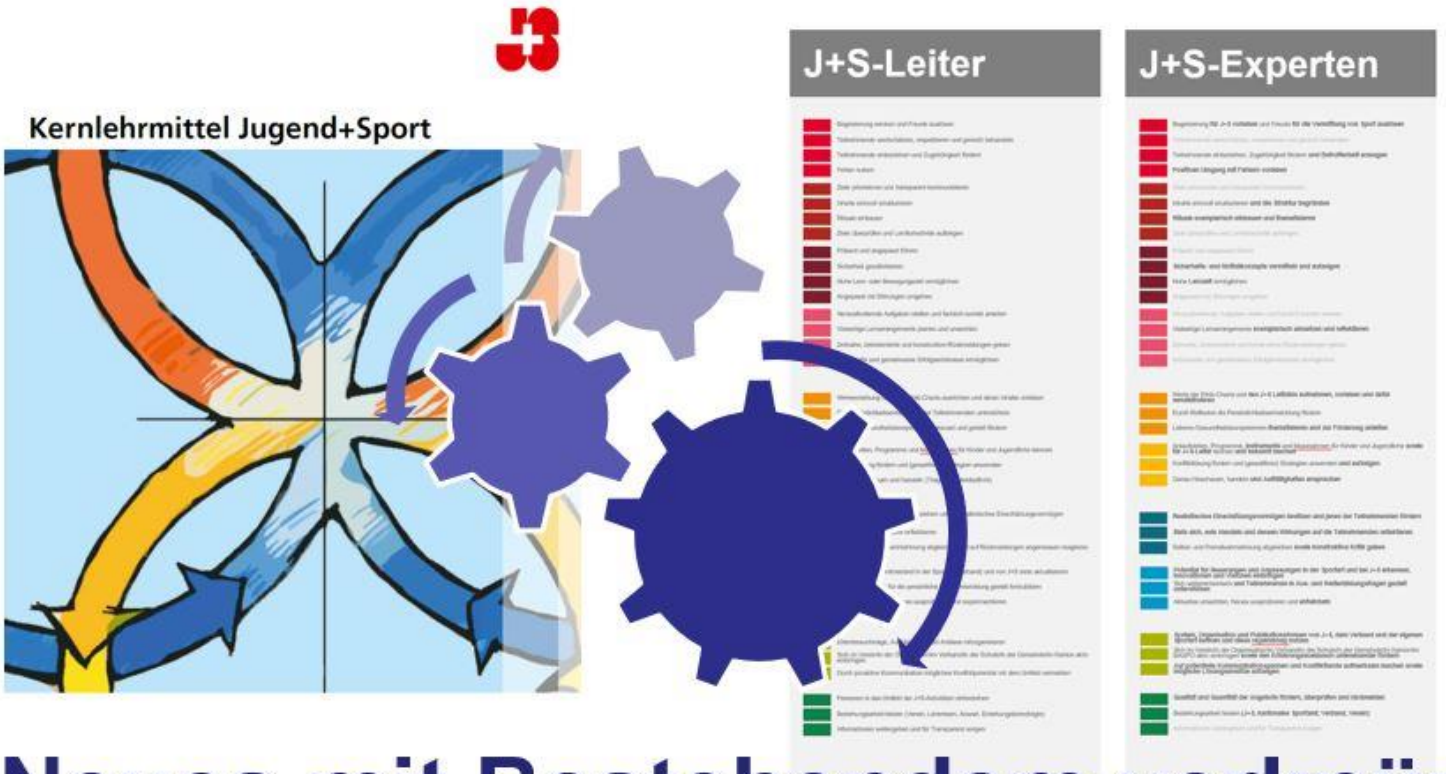
MF Thema 17/18 Planen

MF Thema 19/20
Gute J+S Aktivität VERMITTELN

Änderung des ganzen Modells

J+S-Unterrichtsmodell mit drei Kernkonzepten

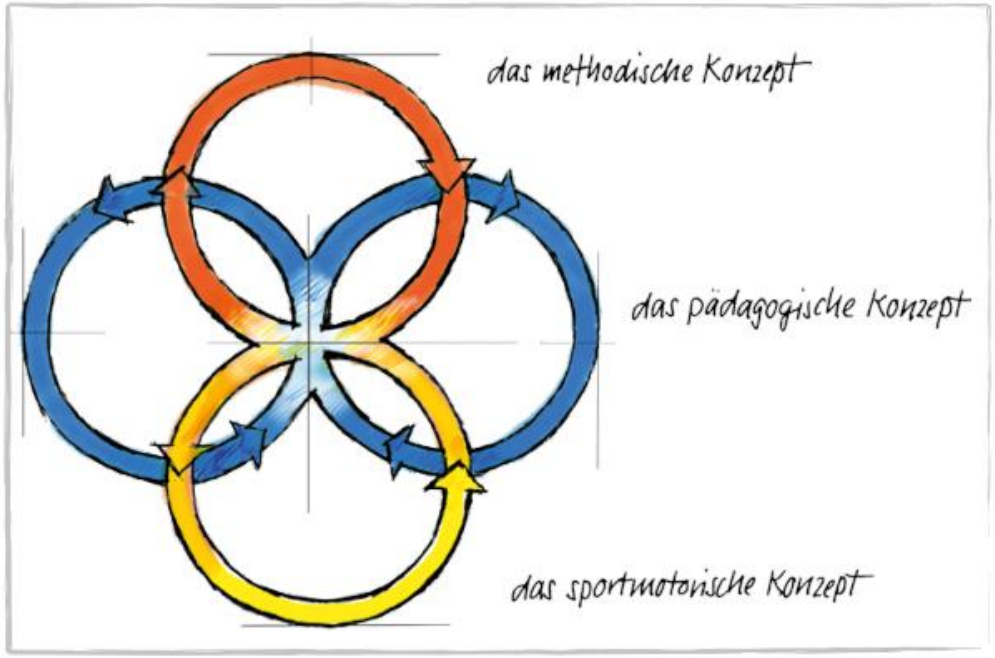
J+S-Ausbildungsmodell mit konkreten Handlungsempfehlungen



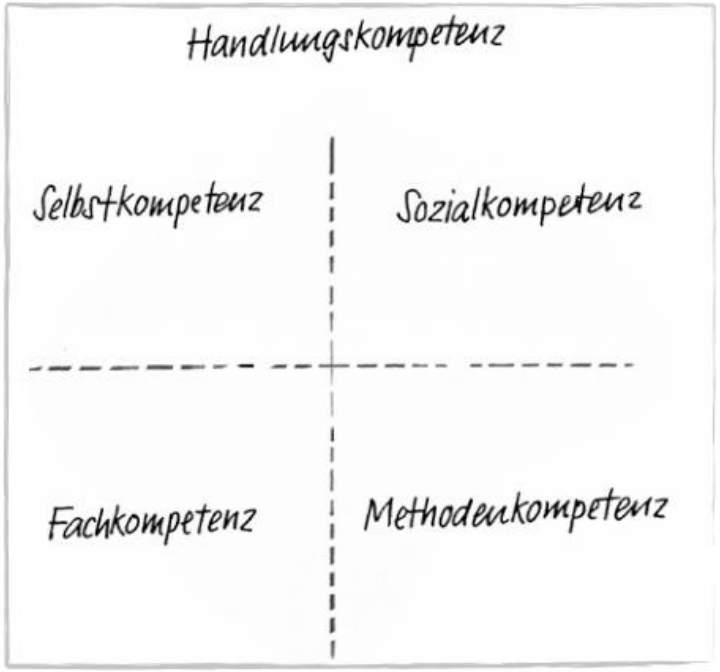
Neues mit Bestehendem verknüpfen!

Änderung des ganzen Modells

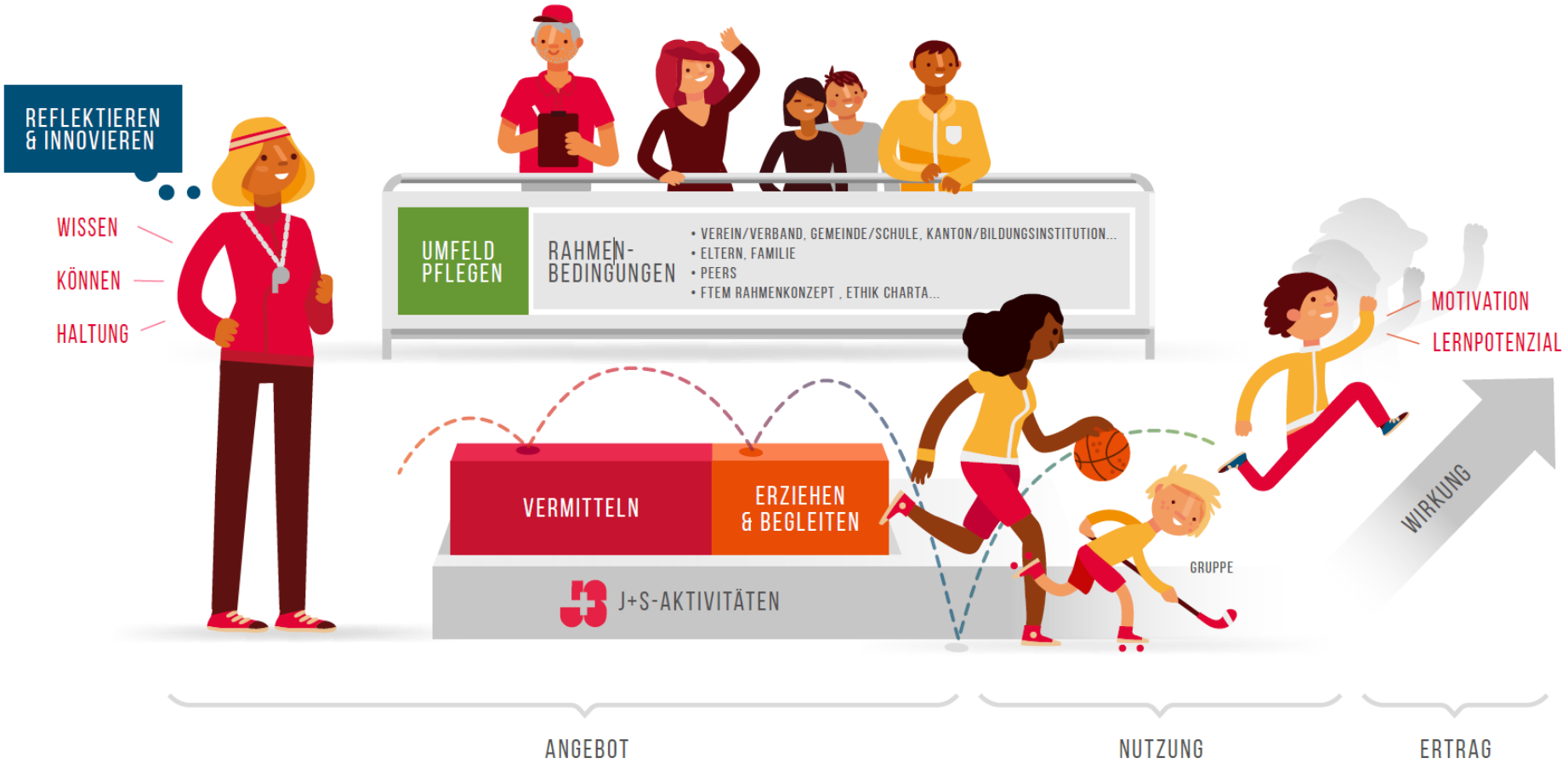
Die 3 Kernkonzepte…



Die 4 Kompetenzen



J+S-Ausbildungsverständnis



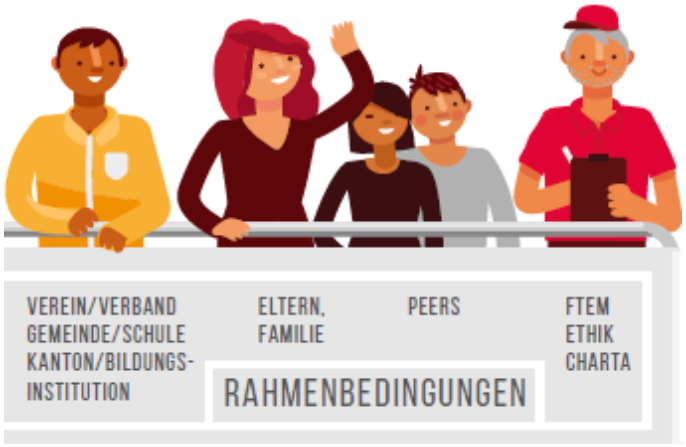
Die Leiterperson

Die handlungsfähige J+S-Leiterperson im Zentrum

Glaubwürdigkeit

Die Rahmenbedingungen

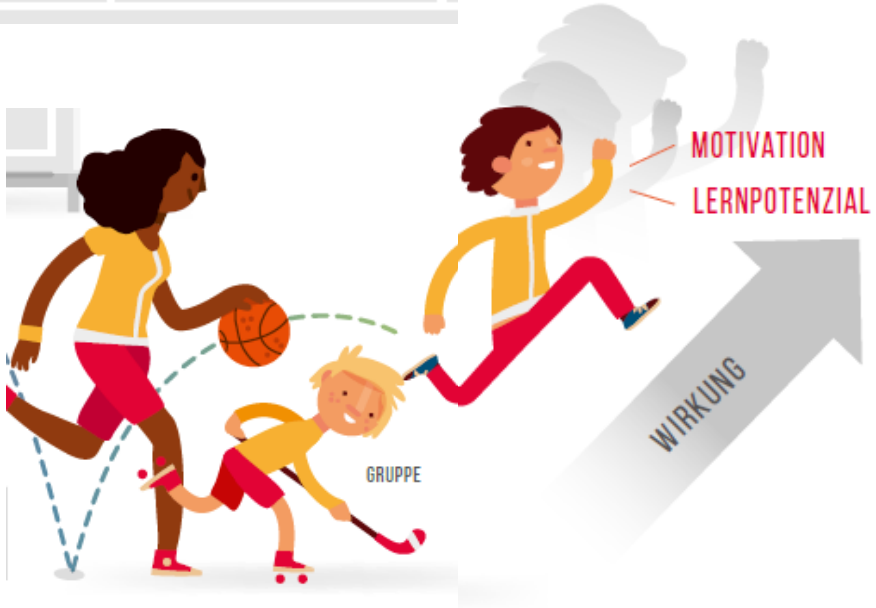
Die Teilnehmer



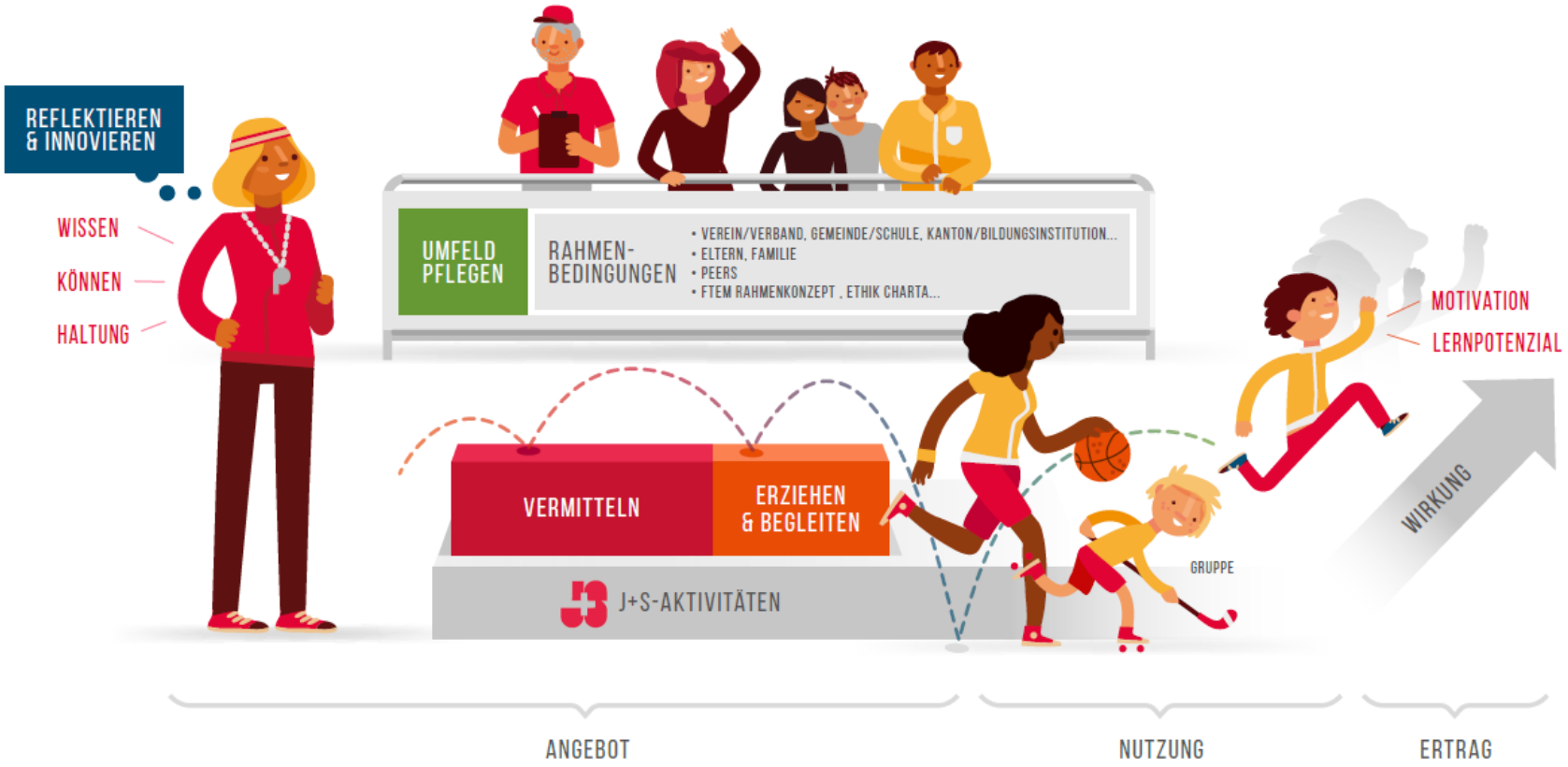
Die Wirkung

REFLEKTIEREN
& INNOVIEREN
WISSEN
KÖNNEN
HALTUNG

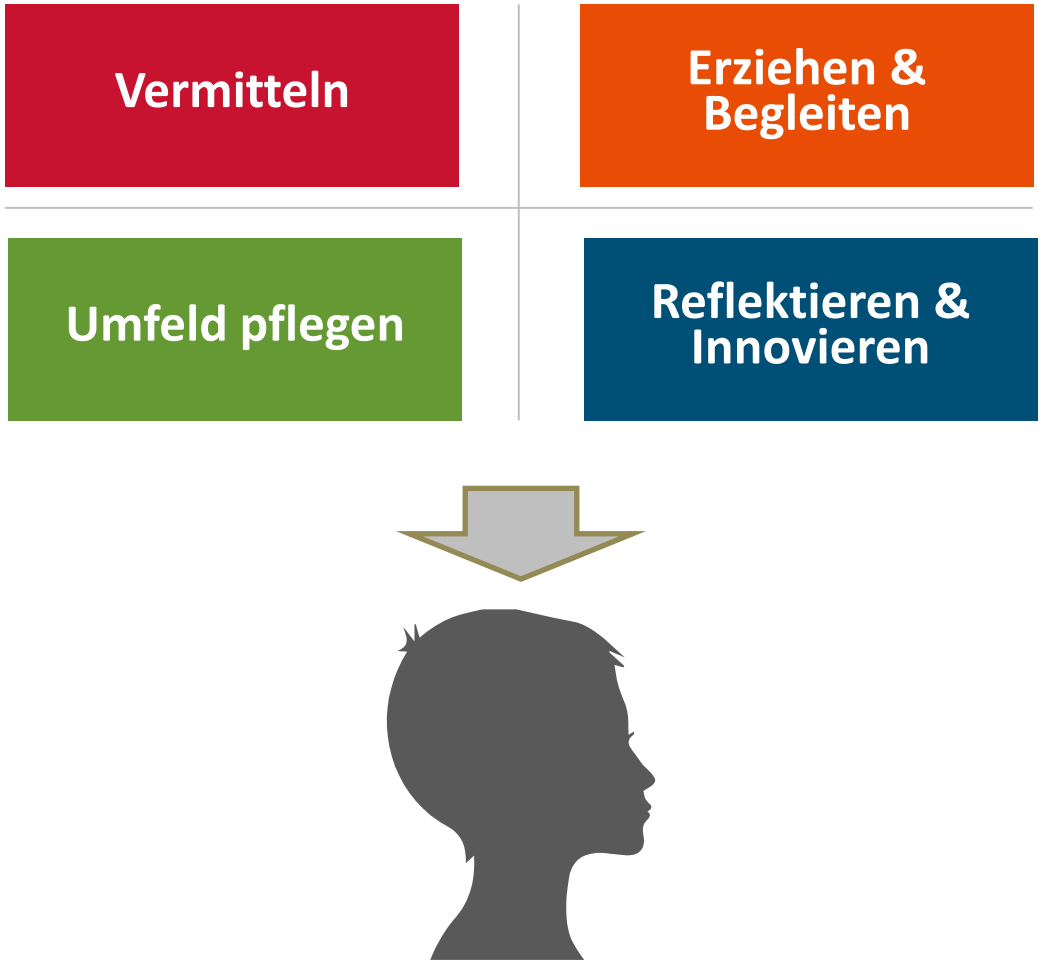
VEREIN/VERBAND
GEMEINDE/SCHULE
KANTON/BILDUNGS-
INSTITUTION
ELTERN,
FAMILIE
PEERS
FTEM
ETHIK
CHARTA
RAHMENBEDINGUNGEN


MOTIVATION
LERNPOTENZIAL
WIRKUNG
GRUPPE

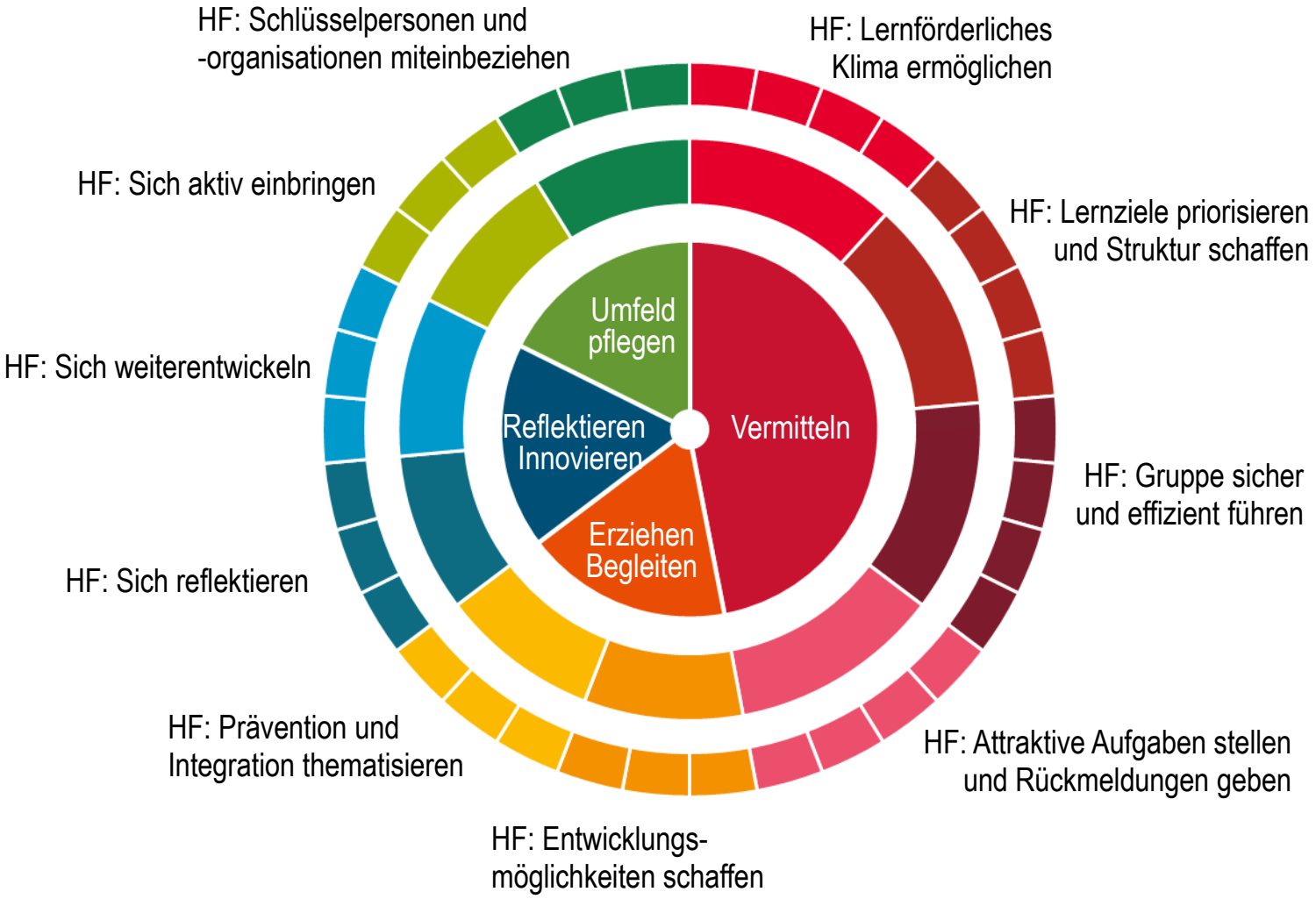
J+S-Ausbildungsverständnis



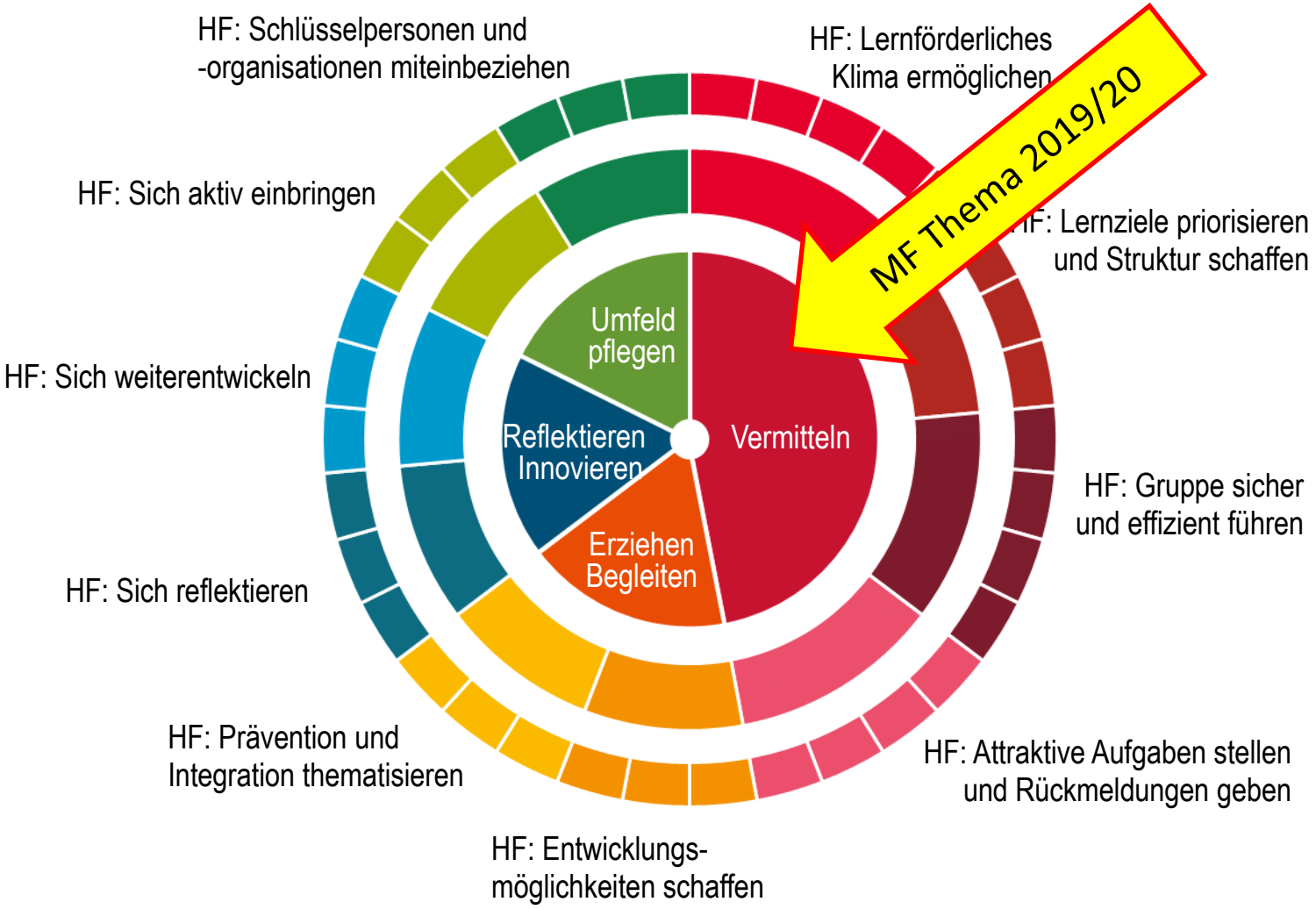
Das neue Modell vereinfacht



J+S-Ausbildungsentwicklung



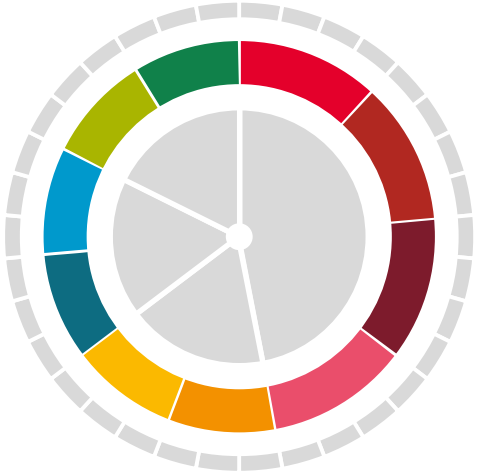
J+S-Ausbildungsentwicklung



Theoriegeleitete Handlungsempfehlungen

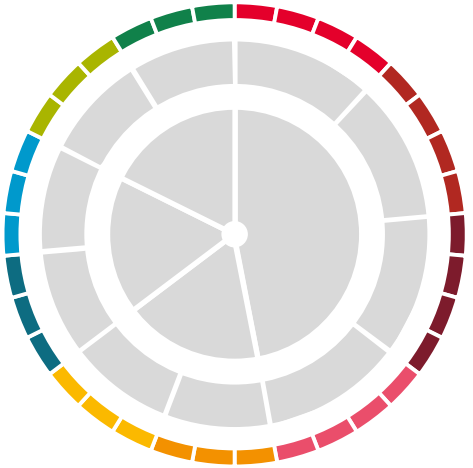
4

Handlungs-bereiche



10

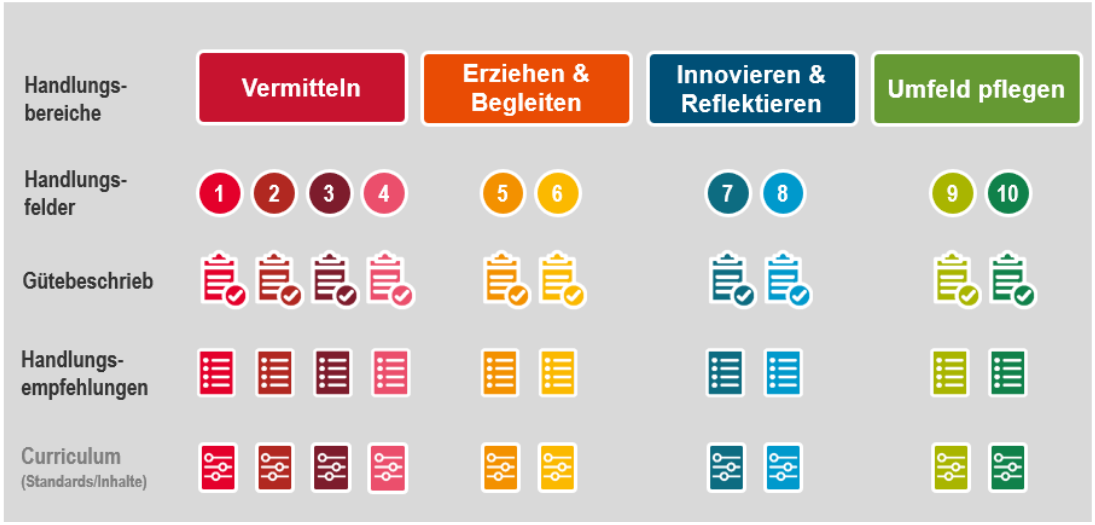
Handlungsfelder



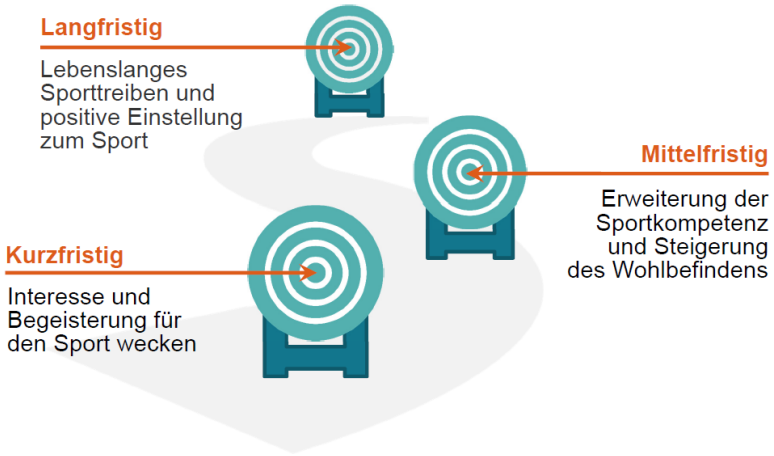
34

Handlungs-empfehlungen

Das J+S Ausbildungsmodell im Überblick



Impact der J+S-Ausbildung



Gute J+S Aktivitäten

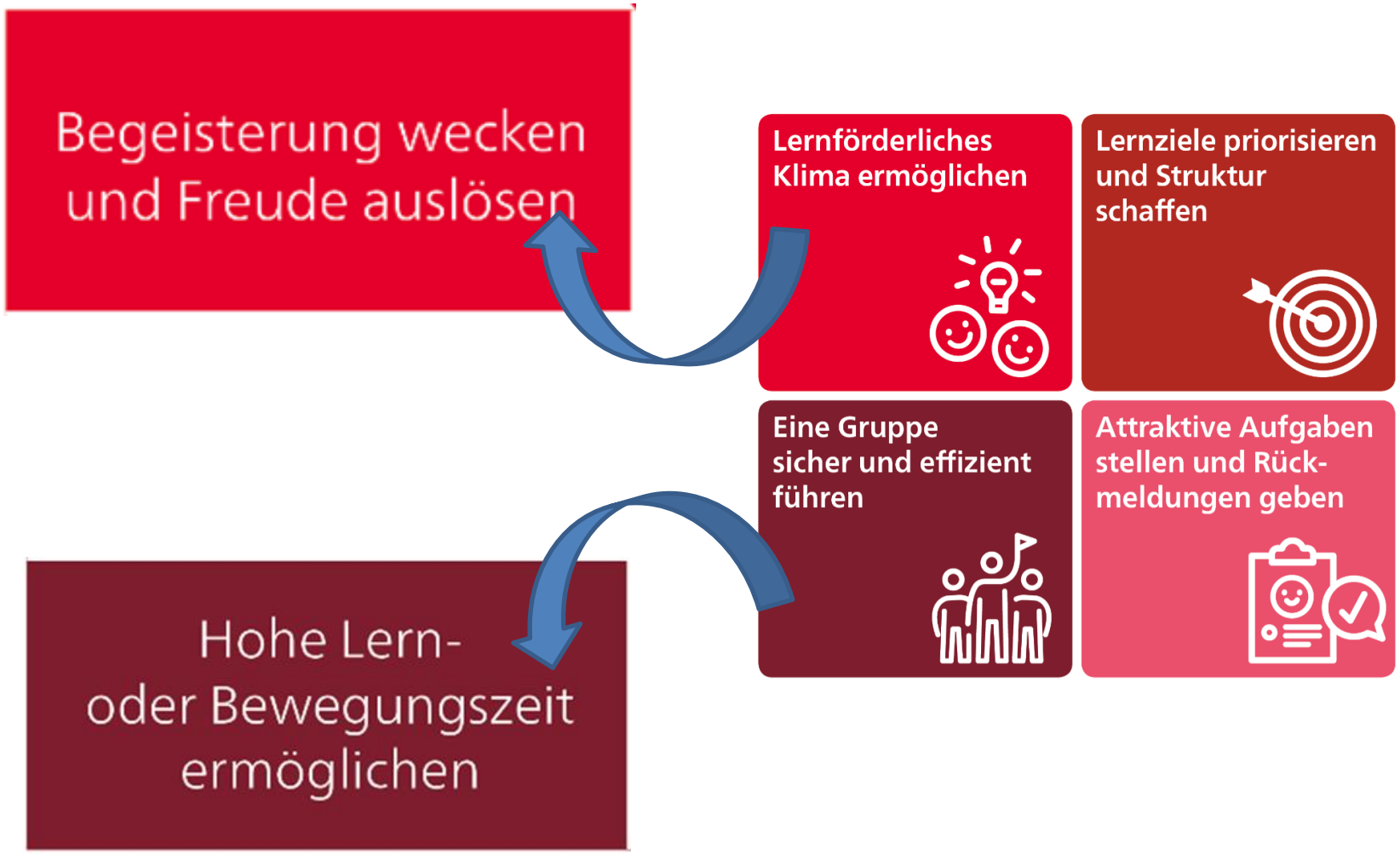
VERMITTELN

Kernfrage

- Was kennzeichnet eine gute J+S-Aktivität?
- Was muss die J+S-Leiterin können, wissen, welche Haltung muss sie haben, um eine gute J+S-Aktivität durchführen zu können?
- J+S Leiter / Kinder und Jugendliche / Rahmenbedingungen

Die vier Handlungsfelder des Handlungsbereichs «Vermitteln»

Ausgewählte Themen im heutigen Kurs



Lernförderliches Klima ermöglichen

Lernförderliches Klima
Jedem Lernprozess soll ein angenehmes, wertschätzendes und angstfreies Lernklima zugrunde liegen. Die Leiterin beeinflusst dieses mit ihrer Motivation und Haltung, was sich auf die Kinder und Jugendlichen überträgt.

> ***«Die Qualität der Beziehung zwischen Lehrenden und Lernenden sowie zwischen den Lernenden selbst bestimmt den Lernerfolg.»***[1]

Wer sich wohlfühlt, kann leichter und besser lernen.

[1] J+S-Broschüre, Lernklima

Schlüsselbegriffe

- Bewegungsfreude
- Respekt
- Anerkennung
- Wertschätzung
- Zugehörigkeit
- Selbstbestimmung
- Mitsprachemöglichkeit
- Unterrichtskultur
- Lernerfolg
- Fairness

Begeisterung wecken und Freude auslösen	Teilnehmende wertschätzen, respektieren und gerecht behandeln
Teilnehmende einbeziehen und Zugehörigkeit fördern	Fehler nutzen

Lernziele priorisieren und Struktur schaffen

Lernziele

Die Arbeit mit Lernzielen ist ein Grundpfeiler des J+S-Sportverständnisses. Motorische, kognitive, pädagogische, soziale und gesundheitliche Lernziele werden dabei mittel- und langfristig verfolgt.

Im Gespräch werden kurzfristige Ziele gesetzt und entsprechend den Bedingungen vor jeder Aktivität priorisiert. Lernziele werden regelmässig überprüft und Erreichtes aufgezeigt.

Struktur

Merksätze wie «vom Einfachen zum Schwierigen» oder «vom Bekannten zum Unbekannten» helfen bei der Gliederung der Inhalte und dienen mitunter der sinnvollen Strukturierung einer Lektion.

«Erfolgreiche Leiterpersonen behalten die wichtigsten Ziele und die zu behandelnden Themen vor dem geistigen Auge – und nicht die feinmaschige Struktur einer exakten Unterrichtsplanung.»[1]

[1] J+S-Broschüre, Planung im Sport

Schlüsselbegriffe

- Zielsetzung
- Zielüberprüfung
- Planung
- Lernfortschritt
- Zielfokussierung
- Routinen
- Struktur
- Rhythmisierung
- Roter Faden

Ziele priorisieren und transparent kommunizieren	Inhalte sinnvoll strukturieren
Rituale einbauen	Ziele überprüfen und Lernfortschritte aufzeigen

Eine Gruppe sicher und effizient führen

Sicherheit und Effizienz

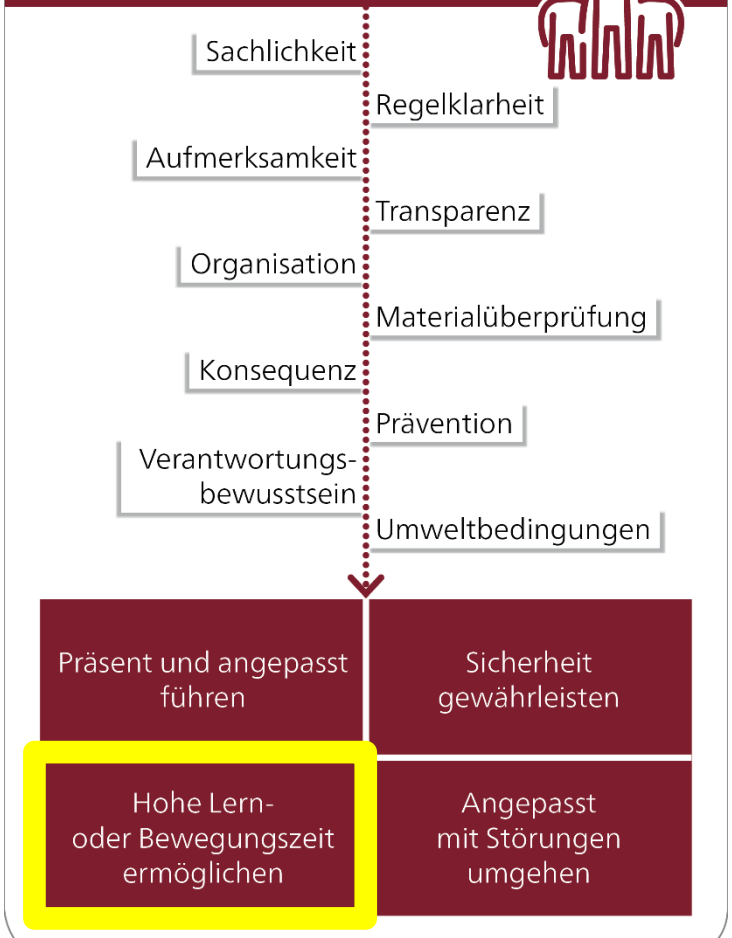
Grösstmögliche Sicherheit und maximale Lern- oder Bewegungszeit müssen keine Gegensätze sein. Klare Regeln helfen, Sportaktivitäten sicher und effizient durchzuführen. Sie müssen aber deutlich kommuniziert und durchgesetzt werden. Idealerweise werden diese Regeln und entsprechende Sanktionen gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen vereinbart.

«Gefahreneinschätzung ist die beste Unfallprävention.»[1]

Gute Planung, vorausschauendes Denken, aufmerksames Beobachten sowie ständiges Reflektieren sind zentral, um mögliche Gefahrenquellen zu erkennen. Präventive Massnahmen können Störungen verhindern. Tritt Unvorhergesehenes auf, gilt es, schnell, nachvollziehbar und angepasst darauf zu reagieren.

[1] Online-Dokument, Sicherheit bei Jugend+Sport – Das Wichtigste in Kürze

Schlüsselbegriffe



Attraktive Aufgaben stellen und Rückmeldungen geben

Attraktive Aufgaben

Lernende können reizvolle und schwierige Aufgaben selten auf Anhieb lösen. Es gelingt ihnen aber mit der entsprechenden Anleitung, Unterstützung oder Übung. Vielseitige Lernarrangements und herausfordernde Aufgabenstellungen können motivierend auf den Lernprozess wirken.

Rückmeldungen geben

«Beraten meint informieren und anleiten, korrigieren und bestärken, bekräftigen, ermutigen, betreuen und auch erteilen von Ratschlägen. Die Qualität der Beratung ist das Gütezeichen des Unterrichts.»[1]

[1] J+S-Broschüre, Kernlehrmittel Jugend+Sport

Schlüsselbegriffe

- Erfolgserlebnisse
- Variation
- Vielseitigkeit
- Kreativität
- Aufgabenorientierung
- Knotenpunkte
- Feedbackstil
- Passung
- Zielorientierung
- Gemeinschaftserlebnisse
- Kognitive Aktivierung

Herausfordernde Aufgaben stellen und fachlich korrekt anleiten	Vielseitige Lern-arrangements planen und umsetzen
Zeitnahe, zielorientierte und konstruktive Rückmeldungen geben	Individuelle und gemeinsame Erfolgserlebnisse ermöglichen

Muster-Jahresplanung mit dem Excel-Jahresplanungstool

(namens ***Ausbildungsprogramm Jugendausbildung Leichtathletik***)

Planungshilfe J+S Leichtathletik

Bisher mit dem J+S Trainingshandbuch…

Übersicht der Schwerpunkte im Ausbildungsprogramm Kinder-Leichtathletik (10-13 Ja

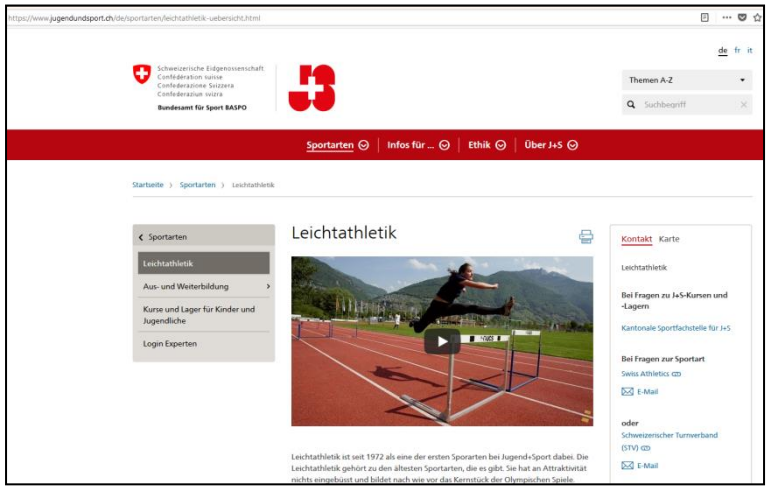
Inhalte:		Perioden:	Herbst (Okt.-Dez.) / VP	Winter (Jan.-März) / VP	Frühjahr (April-Juni
Trainingsschwerpunkte	Technik	Starten	Reaktionsübungen	Reaktions-/Startübungen	Startstellung und Start üben
		Staffellaufen	Stafetten	Stabübergabe von unten einführen	Übergeben/übernehmen üben
		Hürdenlaufen	Mattenbahn, Bänkli, kleine Hürden	Mattenbahn, Bänkli, kleine Hürden	Kleine Hürden überlaufen
		Weitspringen	Springen auf Mattenbahn	In die Weite springen (Sprungmatte)	Mit kurzem Anlauf Schrittsprung
		Hochspringen	Springen auf Mattenbahn	In die Höhe springen (Sprungmatte)	Mit kurzem Anlauf Schere/Flop/
		Am Stab springen	Am Tau hangen/schwingen	Am Stab pendeln	Mit dem Stab springen
		Ball-/Speerwerfen	Mit Bällen werfen	Mit Bällen werfen	Mit Bällen/Speeren werfen
		Kugelstossen	Mit Medizinbällen stossen	Mit Medizinbällen stossen	Mit Kugeln stossen
		Drehwerfen	Mit Velopneus werfen	Mit Velopneus werfen	Mit Velopneus werfen
	Koordination	Turnen an Geräten	Hangen, schwingen, stützen	Hangen, schwingen, stützen	
		Rhythmisierung	Lauf-/Sprung-/Wurfrhythmen einführen	Lauf-/Sprung-/Wurfrhythmen einführen	Anlauf-/Sprung-/Wurfrhythmen
		Gleichgewicht	Balancieren, Mattenbahnen, Bänkli	Balancieren, Mattenbahnen, Bänkli	
		Spiele	z.B. Streetball einführen	z.B. Streetball/Fussball spielen	z.B. Frisbee, Fussball, Wurfspie
		Andere Sportarten	z.B. Radfahren	z.B. Skifahren, Eislaufen	z.B. Skaten
	Kondition	Kraftfähigkeiten	Fussgymnastik/Rumpfkräftigung	Fussgymnastik/Rumpfkräftigung	Fussgymnastik/Rumpfkräftigung
		Schnelligkeit	Stafetten	Stafetten	Sprints/Staffeln
		Ausdauer	Laufspiele, Laufe dein Alter!	Dauerläufe, Laufe dein Alter!	Ein-/Auslaufen, kleine Dauerläu
		Beweglichkeit	Dynamisches Dehnen, Gymnastik	Dynamisches Dehnen, Gymnastik	Dynamisches Dehnen, Gymnas
	Wettkämpfe	Kids-Cup	Übungen/Disziplinen vorbereiten	Kids-Cup absolvieren	
		LA-Tests		LA-Test	LA-Tests absolvieren
		Staffeln			Staffelwettkämpfe bestreiten
		Team-Wettkämpfe			Team-Wettkämpfe bestreiten
		Einzel-Wettkämpfe		Hallenwettkampf/Cross	z.B. grosses Meeting für die Kle
	Soziales	Lager	ev. polysportives Lager		ev. Trainingslager
		Unternehmungen		z.B. Skitag, Schlitteln	
		Anlässe	Elternabend		Elterntag, Sportartikelbörse

Planungshilfe J+S Leichtathletik

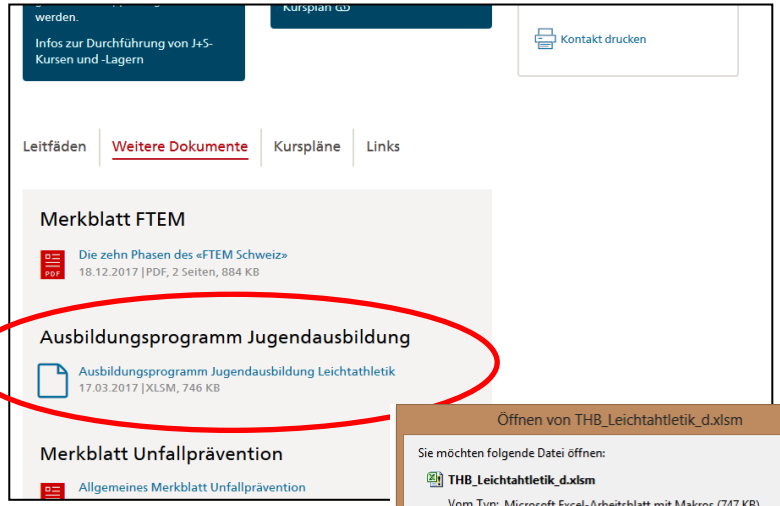
Neu mit dem Excel-Jahresplanungstool

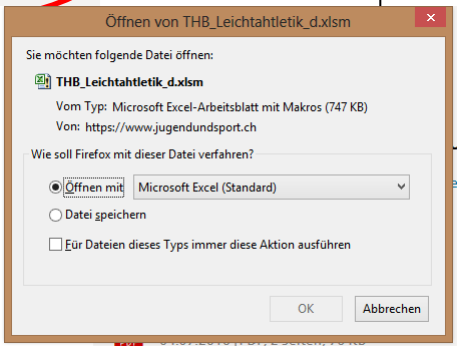
Website jugendundsport.ch

↳ Leichtathletik



Runter zum Seitenende scrollen,
dann «Weitere Dokumente» wählen

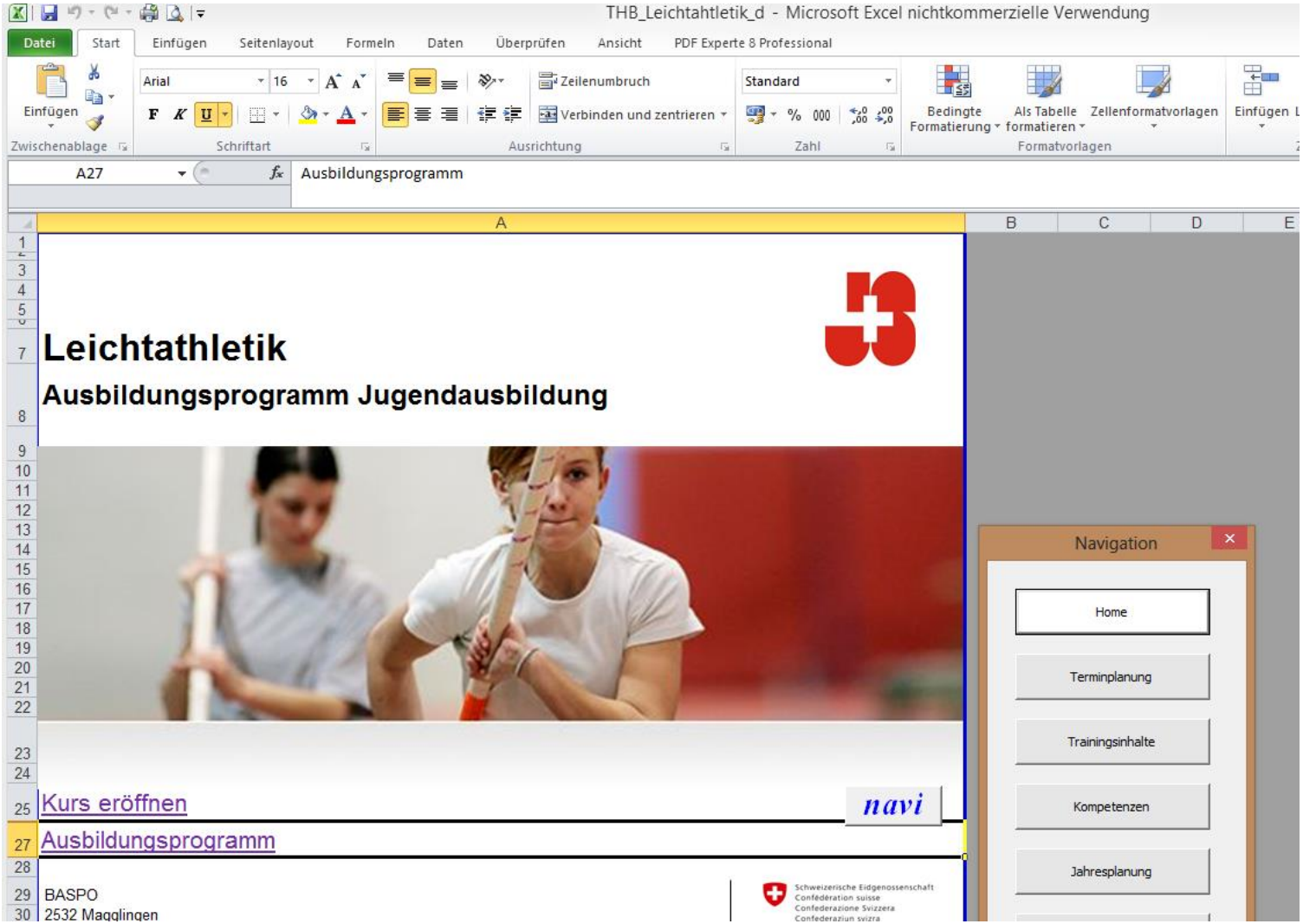




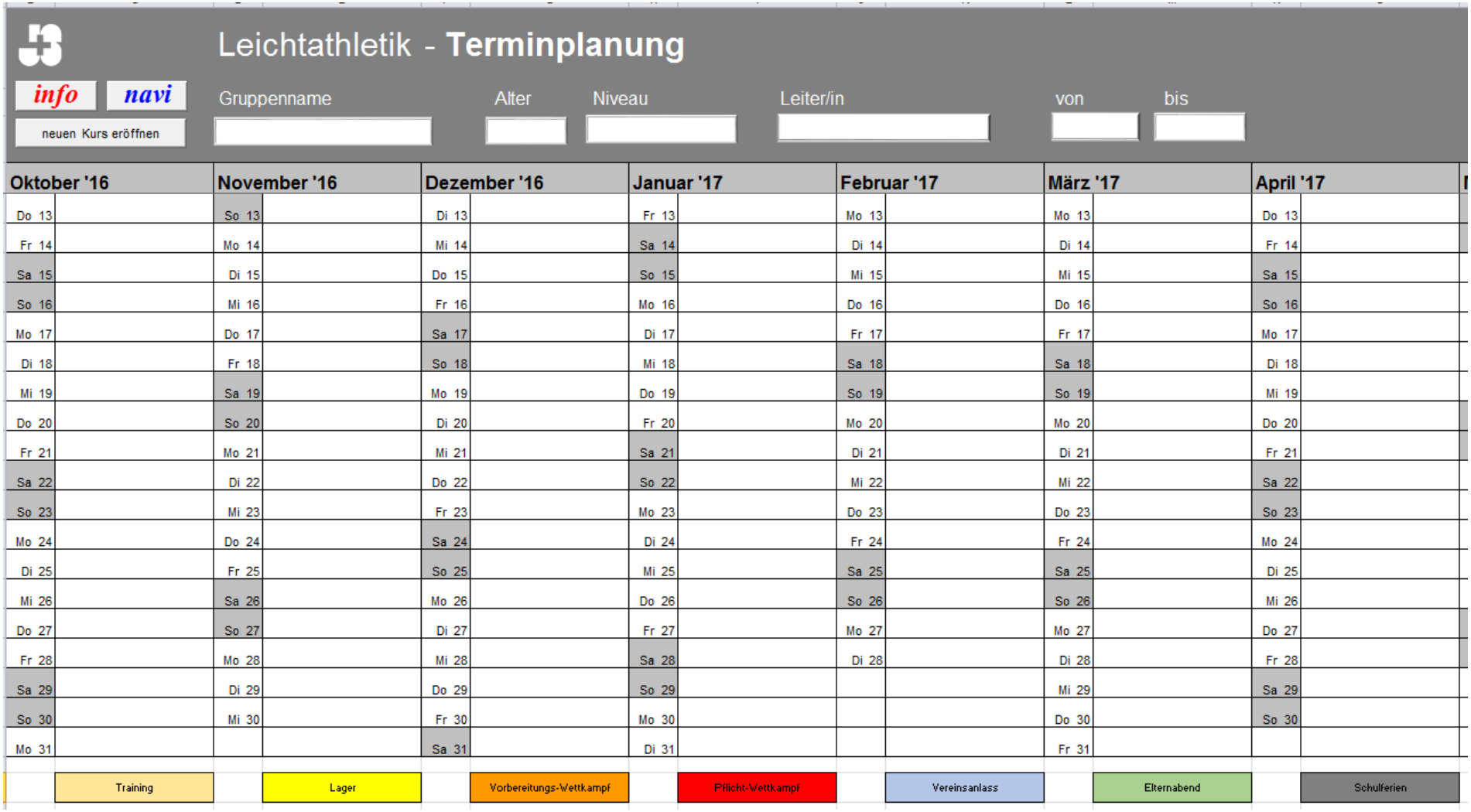
Hier kann nun die Excel-Datei heruntergeladen werden.

Zu Beachten: für die korrekte Ausführungen müssen im Excel Makros aktiviert werden.
Suchbegriff: «**Ändern der Makrosicherheitseinstellungen in Excel**»

Planungs-Tool Leichtathletik



Funktion 1: rasch erstellbare Terminplanung



Funktion 2: Inhalts - Planung

→ Thema und Altersbereich wählen, du erhältst geeignete Inhalte vorgeschlagen

info navi

Tabelle zurücksetzen

Leichtathletik Jugendausbildung - Trainigsin

			Grundausbildung			Grundlagentraining		
			Kinder-Leichtathletik			Schüler-Leichtathletik		
			U6	U8	U10	U12	U14	U16
Physis	Energie	Schnelligkeit mobile 28	Kurze Stafetten Sprint- und Schnelligkeitsspiele	Kurze Stafetten Sprint- und Schnelligkeitsspiele	Frequenzorienterite Übungen Sprint- und Schnelligkeitsspiele	Frequenzorientierte Übungen Wurf- und Sprungschnelligkeit	Frequenzorientierte Übungen Wurf- und Sprungschnelligkeit	Zyklisch alle Disz
		Kraft mobile 26 mobile 32	J+S Kindersport, Hangen, Stützen, Kämpfen, Wurfspiele Hüpfspiele, Seilspringen, Sprungspiele	J+S Kindersport, Hangen, Stützen, Kämpfen, Wurfspiele Hüpfspiele, Seilspringen, Sprungspiele	J+S Kindersport, Hangen, Stützen, Turnen, Rumpfkräftigung, Wurfspiele Hüpfspiele, Seilspringen	Turnen, Rumpfkräftigung Wurfkraft, Kraft mit Körpergewicht Seilspringen, Sprungkraft, Fusskräftigung	Turnen, Rumpfkräftigung, Sprung- und Wurfkraft, Fusskraft, Kraft mit Körperge-wicht, Zubringerübungen Hanteltraining	Turnen, Wurfkra wicht, Z
		Ausdauer mobile 30	Spielformen, Fangnisformen, etc. Spiele, viel Bewegungszeit	Spielformen, Fangnisformen, etc. Spiele, viel Bewegungszeit	Laufspiele. Ausdauer fördern über Pausengestaltung im Training	Laufspiele. Ausdauer fördern über Pausengestaltung im Training	Ausdauerbetonte Ein-/Auslaufen kleine Dauerläufe	Langsa Extensiv
		Beweglichkeit mobile 34	Spielerische Beweglichkeitsformen Grosse Bewegungsamplituden	Spielerische Beweglichkeitsformen Grosse Bewegungsamplituden	Dynamische Beweglichkeit (Beinschwingen etc.)	Dynamische Beweglichkeit (Beinschwingen etc.)	Dynamisches Dehnen, insbesonders hintere Beinstrecker und Schultergürtel	Dynamis Techniks
	Steuerung	Reaktion	Reaktionsspiele J+S Kindersport	Reaktionsspiele J+S Kindersport	Reaktionsübg akustisch/ optisch/ taktil J+S Kindersport	Reaktionsübg akustisch/ optisch J+S Kindersport	Technikorientierte Reaktionsübungen (Start, Staffelübergabe, etc.)	Technik (Start, S
		Gleichgewicht	Balancieren, Drehen J+S Kindersport	Balancieren, Drehen J+S Kindersport	Balancieren, aus Drehungen/ Srpüngen stehen bleiben	Balancieren, aus Drehungen/ Srpüngen stehen bleiben in Wurf- Sprungauslage	Springen im Gleichgewicht, erreichen von Wurfauslagen im Gleichgewicht	Springe von Wu
		Rhythmus	Bewegungsformen zu verschiedensten Rhythmen	Bewegungsformen zu verschiedensten Rhythmen	Rhythmus Tam-Ta-Tam einführen Allgemeine Rhythmusschulung	Rhythmus Tam-Ta-Tam Lauf-/Sprung-/Wurfrhythmen einführen	Rhythmus Tam-Ta-Tam Lauf-/Sprung-/Wurfrhythmen einführen	Lauf-/Sp und tech
		Orientierung	Drehen und Rollen J+S Kindersport	Drehen und Rollen J+S Kindersport	Drehen um Längsachse, Rollen J+S Kindersport	Drehen um Längsachse, Rollen, Werfen aus Mehrfachdrehungen	Drehen um Längsachse, Rollen, Werfen aus Mehrfachdrehungen	Technik (v.a. Wü
		Differenzierung	Mit verschiedenen Bällen prellen, vielfältig laufen/ springen, J+S Kindersport	Unterschiedliche Gegenstände werfen, vielfältig laufen/ springen, J+S Kindersport	Unterschiedliche Gegenstände werfen, laufen/ springen auf versch. Untergründen	Unterschiedliche Gegenstände werfen Arm-Bein Koordinationsübungen	Unterschiedliche Gegenstände werfen. Komplexere Arm-Bein Koordinationsübg.	Komplex Tempov
Psyche	Energie	Motivation Selbstvertrauen	Herausfordernde Übungsformen ('Mut tut gut') Erlebnis-Leichtathletik mobile 11|2013	Herausfordernde Übungsformen ('Mut tut gut') Erlebnis-Leichtathletik mobile 11|2013	Herausfordernde Übungsformen ('Mut tut gut') Erlebnis-Leichtathletik mobile 11|2013	Motivation erhalten durch abwechs-lungsreiche Trainingsgestaltung	Motivation erhalten durch abwechs-lungsreiche Trainingsgestaltung	Gezielte das Sel
	Steuerung	Konzentration Taktik	Konzentration fördern durch geordneten Trainingsbetrieb	Konzentration fördern durch geordneten Trainingsbetrieb	Konzentration fördern durch geordneten Trainingsbetrieb	Volle Konzentration bei der Technik-schulung im Trainingsbetrieb	Volle Konzentration bei der Technik-schulung im Trainingsbetrieb	Mit Elem arbeiten
Trainingsmittel	Sprint	Kurzsprint Langsprints	Fangisformen für Kurzsprints mobile 56 Spielformen zum schnell laufen	Fangisformen für Kurzsprints mobile 56 Spielformen zum schnell laufen	Starten und Sprinten, Hochstart mobile 56 Kurzer Bodenkontakt, Ballenlauf	Reaktions-/Startübungen Kurzer Bodenkontakt, Ballenlauf	Startstellung und Einführung Tiefstart Starts/Sprints 20-30m	Schulun Sprints
		Staffetten Staffeln	Vielfältige Stafettenformen mobile 56 Grosse Gruppen, kurze Distanzen	Vielfältige Stafettenformen mobile 56 Grosse Gruppen, kurze Distanzen	Von der Stafette zum Staffellauf mobile 56 Wendestafetten	Von der Stafette zum Staffellauf mobile 56 Stabübergabe von unten einführen	Ablaufen/ Übergabe üben Schubtechnik einführen	Staffelle auf aller
		Kurzhürden Langhürden	laufen über Hindernisse mobile 56 Stafetten mit Hindernissen	laufen über Hindernisse mobile 56 Stafetten mit Hindernissen	Vom Hindernisse überlaufen zum mobile 56 Hürdenlauf	Beidseitig über kleine Hürden laufen mit verschiedenen Rhythmen	Beidseitig über kleine Hürden laufren Einführung 3er Rhythmus	Laufen Start un
	Sprung	Weitsprung	Springen in die Weite mobile 60 vielfältiges Überspringen von Matten	Springen in die Weite, mobile 60 beidseitiges springen in die Weite	vom weit springen zum Weitsprung mobile 60 Weitsprung aus kurzem Anlauf	Grobform Schrittsprungtechnik mobile 19 Fokus auf den Absprung	Grobform Schrittsprungtechnik mobile 19 Weitsprung aus mittlerem Anlauf	Schritts Landun
		Mehrfachsprung Dreisprung	Vielfältige Sprungerfahrung mobile 60 ein-und beidbeinig	Vom Mehrfachsprung zum mobile 60 Dreisprung / Beidseitigkeit fördern	Vom Mehrfachsprung zum mobile 60 Dreisprung / Beidseitigkeit fördern	Vom Mehrfachsprung zum mobile 60 Dreisprung / Beidseitigkeit fördern	Einführung Hop-Step-Jump mobile 19 Einbein- und Laufsprünge	Einführu Einbein-
		Hochsprung	Springen in die Höhe mobile 60 vielfältige Strecksprünge	Springen in die Höhe mobile 60 Strecksprünge einbeinig li+re	Vom Springen in die Höhe zum mobile 60 Hochsprung	Hochsprungvarianten ausprobieren, vielfältig in die Höhe springen	Technikvielfalt erfahren (Schere/ mobile 19 Flop/ Wälzer). Grobform Flop einführen	Grobfor Sprünge
		Stabspringen Stabhochsprung	Turnen und Springen mit dem Stab mobile 60 Klettern, Hangeln, Pendeln	Turnen und Springen mit dem Stab mobile 60 Klettern, Hangeln, Pendeln	Stabspringen in die Weite mobile 60 Turnen, Pendeln am Tau	Stabweitsprung im Sand mobile 19 Reckturnen, Pendeln am Tau	Stabspringen am starren Stab mobile 19 vom Sand zur Stabochsprunganlage	Stabhoc Einführu
	Wurf	Ballwurf	Gradlinig Werfen / mit Bällen und mobile	Ballwurf mobile	Ballwurf mobile	Mit Bällen/ Speeren werfen	Grobform Speerwerfen mobile	Speerw

Seite

Kompetenzen – pro Kategorie pro Disziplin

Jugendausbildung - Kompetenzen

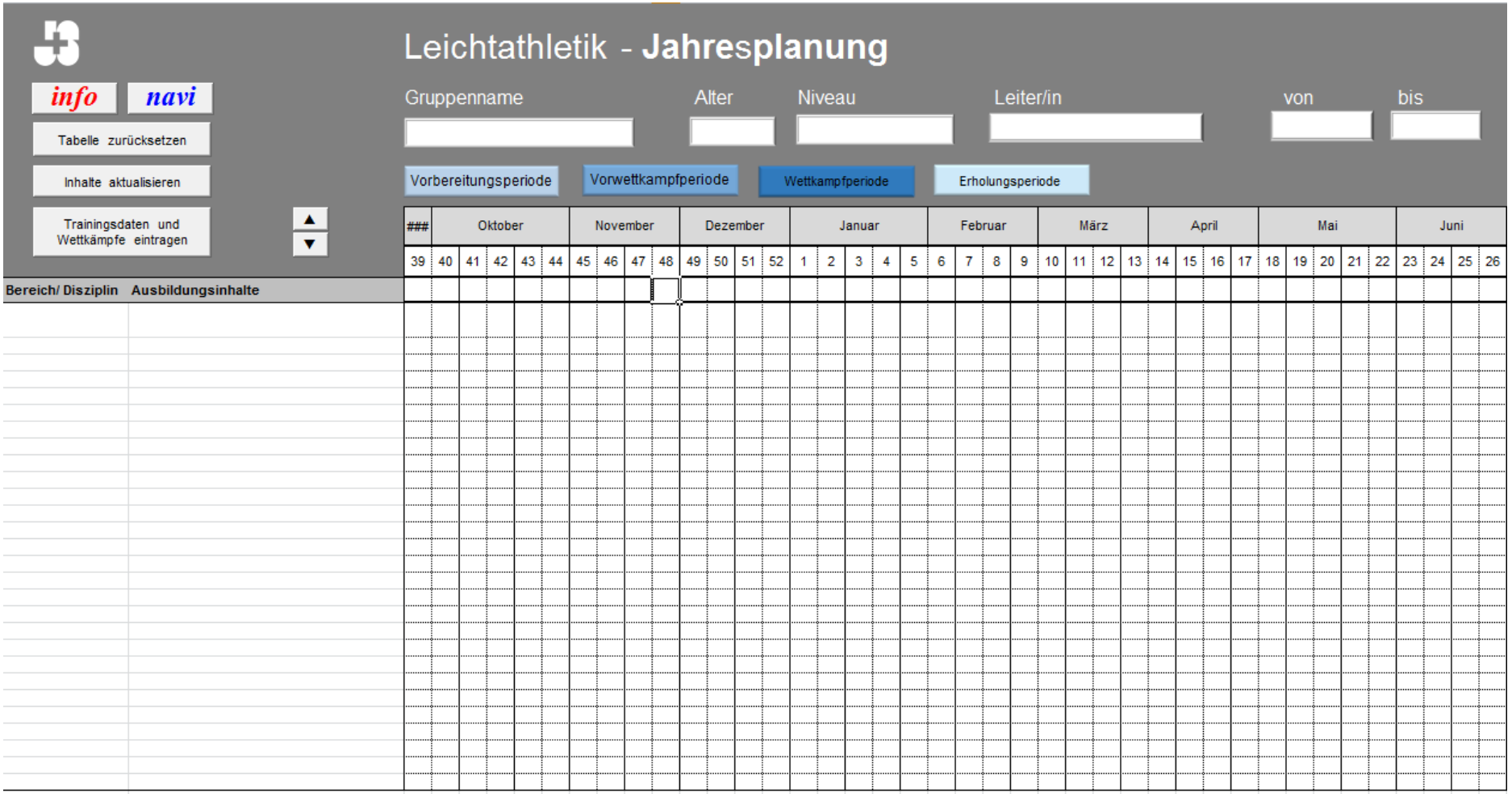
info navi

			Grundlagentraining		Anschlusstraining / Aufbautraining		LS / BS
			Schüler-Leichtathletik		Jugend-Leichtathletik		
			U12	U14	U16	U18	U20+
Disziplinentraining		Kurzhürden Langhürden	Die Schüler können beidseitig und schnell über niedrige Hindernisse sprinten.	Die Schüler können beidseitig in einem 3-Schritt-rhythmus über Hürden sprinten (Abstände und Hürdenhöhen sind individuell angepasst)	Die Jugendlichen sind in der Lage beidseitig höhere Hürden technisch korrekt zu überlaufen	Die Jugendlichen sind in der Lage sowohl höhere Hürden wie auch frei stehende Hürden technisch korrekt ohne Tempoverlust zu überlaufen	Ab Kategorie U20 werden keine Kompetenzprofile mehr beschrieben, da die disziplinsp
	Sprung	Weit	Die Schüler können aus hoher Geschwindigkeit mit einer Ganzkörperstreckung abspringen	Die Schüler können aus mind. 5 Doppelschritten Anlauf mit max. Geschwindigkeit und aufrechter Körperposition in die Höhe abspringen	Die Jugendlichen können aus mind. 7 Doppelstritten die Grobform des Schrittsprunges anwenden	Die Jugendlichen kennen die für sie optimale Sprungtechnik und wenden diese aus vollem Anlauf an	
		Drei	Die Schüler können mehrere Sprünge mit beliebigem Beinwechsel ohne Tempoverlust ausführen	Die Schüler können aktive Einbeinsprünge und Laufsprünge beliebig kombinieren und mit annähernd gleicher Weite ausführen	Die Jugendlichen können aus geringem Anlauf die 3 Sprünge Hop-Step-Jump in annähernd gleichlanger Weite ausführen	Die Jugendlichen können aus vollem Anlauf die 3 Sprünge Hop-Step-Jump ihren Voraussetzungen entsprechend optimal gestalten	
		Hoch (Flop)	Die Schüler können mit 3 Doppelschritten Anlauf aus einem Bodenanlauf in die Höhe abspringen und kennen die Technikmerkmale der Flop-Technik	Die Schüler kennen den Bogenanlauf und die korrekte Absprungstellen und können dies mit einem Scherensprung oder Flopsprung anwenden	Die Jugendlichen können mit 5 Doppelschritten Anlauf aus einem Bodenanlauf in die Höhe abspringen und eine Grobform der Flop-Technik	Die Jugendlichen können mit vollem Anlauf die Floptechnik des Hochsprungs anwenden	
		Stab	Die Schüler kennen den Stabweitsprung, Springen mit dem richtigen Bein ab und springen auf der korrekten Seite des Stabes vorbei	Die Schüler wenden den Stabweitsprung über ein gespanntes Gummiseil an und machen die ersten Erfahrungen auf der Stabanlage	Die Jugendlichen können aus 5 Doppelschritten einen Stabsprung mit starren Stab und machen erste Erfahrungen mit der Stabbiegung	Die Jugendlichen können die Biegeeigenschaften des Stabes nutzen aud auf der Stabanlage über eine Latte springen	
	Wurf	Speer	Die Schüler können aus einem Auftaktschritt die korrekte Wurfauslage einnehmen und einen Ball oder Speer aus dem Beidbeinstand weit werfen	Die Schüler können aus einem 5-Schritt-Anlauf einen Ball oder einen Speer mit einem Impulsschritt weit werfen	Die Jugendlichen kennen die Grobform des Speerwerfens und wenden diese aus einem 5-Schritt-Anlauf an.	Die Jugendlichen kennen die Grobform des Speerwerfens und wenden diese aus einem längeren Alauf mit Speerrückführung an.	
		Diskus	Die Schüler können einen Velopneu aus zwei Drehungen möglichst weit in einen vorgegebenen Sektor werfen	Die Schüler können einen Velopneu und einen Diskus aus einer Drehung kontrolliert werfen und kennen die 3/2-Drehung.	Die Jugendlichen kennen die Grobform des Diskuswurfes aus einer 3/2-Drehung und wenden diese mit leichten Gewichten an	Die Jugendlichen kennen die Grobform des Diskuswurfes aus einer 3/2-Drehung und wenden diese mit Wettkampfgewichten an	
		Kugel	Die Schüler können eine Kugel aus einem Auftakt-schritt mit leicht ausgedrehtem Oberkörper einarmig möglichst weit nach vorne-oben stossen	Die Schüler kennen die Bedeutung des Stemmen/ Blockens und können die korrekte Wurfauslage über die Wechelschrittechnik einnehmen	Die Jugendlichen kennen die Grobformen der Kugelstosstechniken und wenden die ihren Voraussetzungen entsprechend optimale Technik	Die Jugendlichen kennen die Grobformen der Kugelstosstechniken und wenden die ihren Voraussetzungen entsprechend optimale Technik	
		Hammer	Die Schüler können einen Schleuderball aus zwei Drehungen in eine vorgegebene Richtung beidhändig schleudern	Die Schüler können ein en Schleuderball oder einen leichten Hammer aus zwei Drehungen in den Sektor schleudern	Die Jugendlichen kennen die Hacken-Ballen-Drehung und können einen Hammer aus Anschwingen und einer Drehung wegschleudern	Die Jugendlichen kennen die Hacken-Ballen-Drehung und können einen Hammer aus Anschwingen und zwei Drehungen wegschleudern	
	Lauf	Mitteldistanz	Die Schüler sind in der Lage mind. 600m in einem zügigem Lauf zu absolvieren.	Die Schüler sind in der Lage mind. 1000m in zügigem Lauf und mit einem ökonomischen. Raumgreifenden Schritt zu laufen	Die Jugendlichen können sich einen 1000m-Lauf optimal einteilen und kennen das taktische Verhalten	Die Jugendlichen können sich einen 1000m-Lauf optimal einteilen und kennen das taktische Verhalten	
		Langdistanz Steeple, Cross	Die Schüler können ihr Alter in Minuten in gleichmässigem Tempo laufen ohne anzuhalten	Die Jugendlichen können 20 min in gleichmässig zügigem Tempo laufen	Die Jugendlichen können 30min in gleichmässig zügigem Tempo laufen	Die Jugendlichen können Dauerläufe in mittlerer Intensität von mind. 40 Minuten ausführen	
	Mehrkampf		Die Schüler kennen die Gemeinsamkeiten des Springens und Werfens (Rhythmus, Ganzkörperstreckung)	Die Schüler haben die altersentsprechenden Minimalkompetenzen in den kategorienspezifischen Disziplinen	Die Jugendlichen können gut umstellen von einer Disziplin zur andern	Die Jugendlichen sind in der Lage die heiklen Übergänge von Disziplin zu Disziplin in den kategorientypischen Mehrkämpfen zu meistern	

v1.0/ Jan 2017/awe

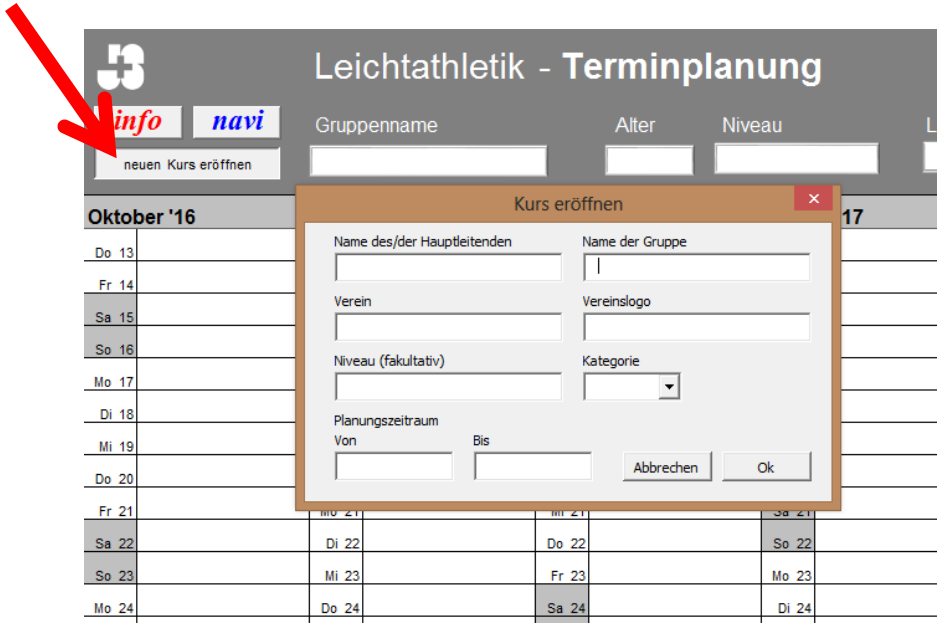
Erstellung einer einfachen Jahresplanung

→ Du musst nur noch wählen, welches Thema wie oft und wann trainiert wird

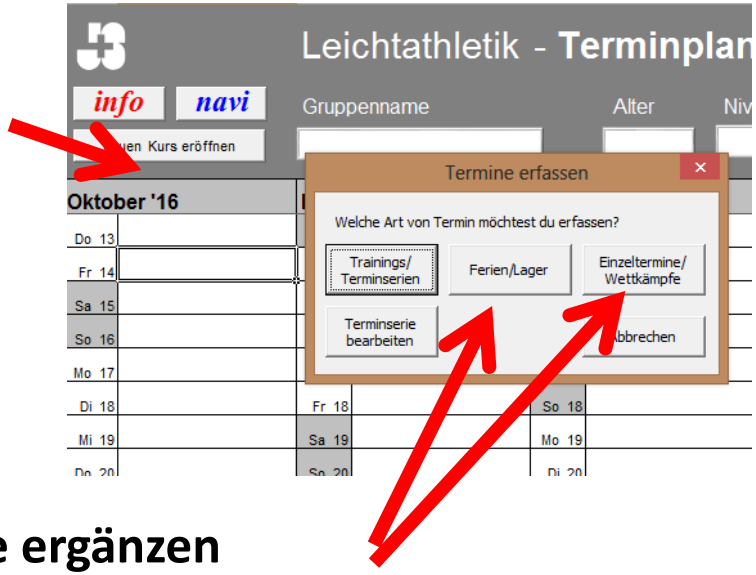


Auftrag: Erstelle mit Hilfe des Tools eine Jahresplanung

1. Schritt: «neuen Kurs eröffnen»
Ausfüllen, v.a. Planungszeitraum
Ok drücken



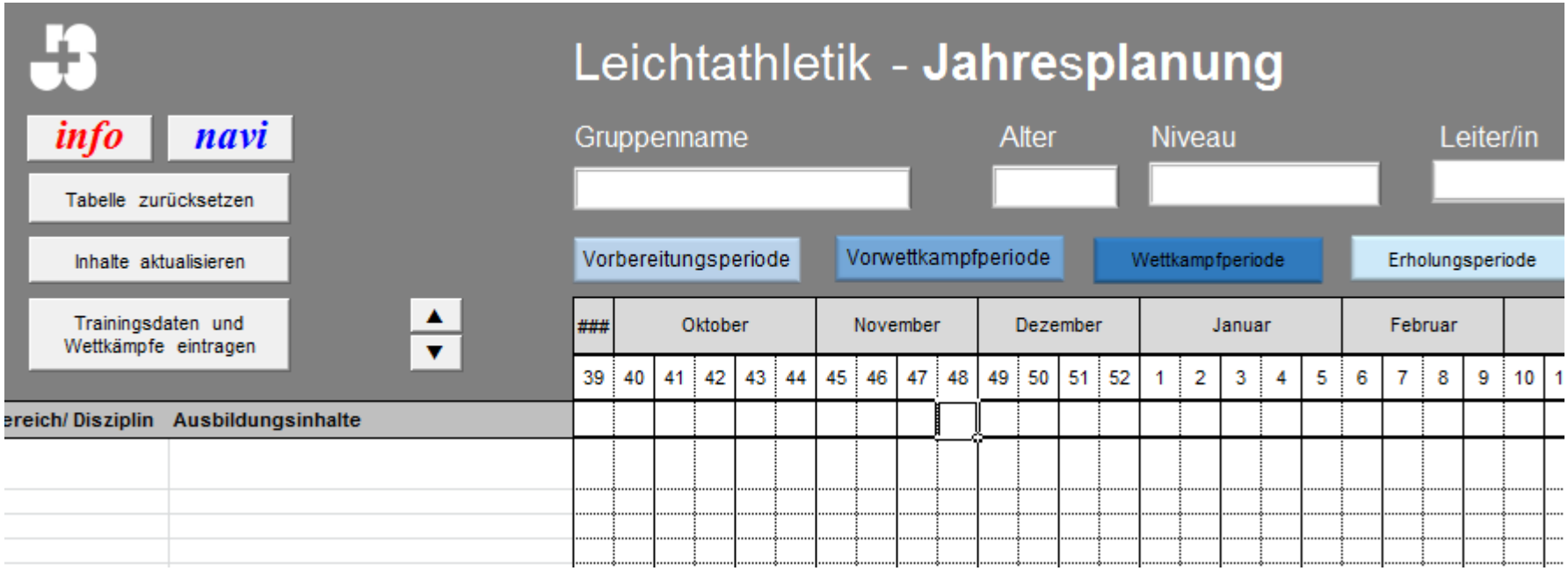
2. Schritt: Doppelklick auf einen Trainingstag; gib die Wochentage und Zeiten ein



3. Schritt: Ferien, Wettkämpfe ergänzen

4. Schritt: Plane die Themen (linke Spalte) und wähle die Inhalte/Stufen aus; nur anklicken

Alle Themen/Inhalte werden in die Jahresplanung übertragen (nächstes Tabellenblatt)

5. Schritt: Übertrage die Inhalte und Daten.
Wähle an, in welcher Kalenderwoche du welchen Inhalt unterrichten möchtest. Allenfalls noch Perioden definieren.

Fertig ist die Jahresplanung!