

Jump In Leichtathletik - oder auf dem Weg zur J+S-LeiterIn

1. Ausgangslage

Bei Jugend und Sport kann die J+S Leiterausbildung von Personen besucht werden, die mindestens 18 Jahre alt sind. In den Vereinen des STV und Swiss Athletics engagieren sich jedoch zahlreiche (Hilfs)Leiter/-innen, welche 15 - 17 Jahre alt sind. Deshalb wird ein «JUMP IN Kurs ... oder auf dem Weg zur J+S-Leiterin und zum J+S-Leiter!» angeboten. Der JUMP IN Kurstag dient zur Vorbereitung der Jugendlichen auf die kommende Leitertätigkeit als (Hilfs)Leiter. Ferner soll es die Jugendlichen motivieren, eine J+S-Leiterausbildung zu absolvieren. Der JUMP IN Kurstag ersetzt jedoch in keiner Weise eine spätere Leiterausbildung.

2. Kursziele JUMP IN

- Potentielle Leiter zur J+S-Leiterausbildung motivieren.
- Infos zur Leiterausbildung im STV und bei Swiss Athletics vermitteln.
- Für die Mädchen- und Jugendriegen angepasste Musterlektionen anbieten.

3. Zielpublikum

15 bis 17 jährige «Jugileiter/-innen»

4. Kursdauer

Der JUMP IN Kurs dauert einen Tag, aufgeteilt in 4 Lektionen praktischer Sport und Theorie-/Informationsblöcken.

5. Kursprogramm und spezifische Inhalte

| | |
|-------------|--|
| 09.30-10.00 | Besammlung, Kurseröffnung, Infos Verbände |
| 10.00-10.30 | Gemeinsames Warm up (z.B. mit Musik) |
| 10.30-11.30 | 1.Lektion Sprint / Stafette |
| 11.30-12.00 | Theorieblock (J+S, Basistheorie: Trainingslehre und Methodik, Lehrtipps) |
| 12.00-12.45 | Mittagessen |
| 12.45-13.45 | Einlaufen mit Spielformen |
| 13.45-14.15 | 2. Lektion: Koordinative Fähigkeiten |
| 14.15-15.15 | 3. Lektion: In die Weite springen |
| 15.15-16.15 | 4. Lektion: In die Weite werfen |
| 16.15-16.45 | Gemeinsames Cool down, Spiel (Korbball, Faustball) |
| 16.45-17.00 | Zusammenfassung, Rückblick, Kursabschluss |

6. Kurskosten

Fr. 30.00 (inklusive Dokumentation).

7. Kursdaten / Kursort / Kursverantwortung

Die nächsten Kurse finden am Samstag, 10.10.2010 in Langenthal und Dietlikon statt.

Auskunft erteilt Zephanja Abbühl, Ressort Leichtathletik.
(z.abbuehl@bluewin.ch, 062 923 63 69, 076 537 51 70)

8. Publikation / Meldeschluss

Anmeldeschluss für beide Kurse ist der 10.9.2010

Publiziert wird der Jump In Kurs im STV-Kursplan, auf den Internetseiten des STV und Swiss Athletics, in den kant. Verbandszeitschriften und bei den J+S-Coach-Ausbildungen.