

KINDERSPORT KONZEPT

Kinder für die Leichtathletik begeistern



Leadingpartner



Inhalt

Inhalt.....	1
Einleitung - Das Kind im Fokus.....	2
Ziele.....	3
Ausbildungsverständnis	4
Die Rolle des Umfelds.....	5
Eltern	6
Vereine	6
Schule.....	6
Leichtathletik altersgerecht vermitteln.....	7
Altersgerechte Trainingsinhalte – Die 4 Pfeiler	9
Der langfristige Trainingsaufbau in der Leichtathletik.....	11
LA-Tests - Motivationsabzeichen.....	12
Altersgerechte Wettkämpfe.....	13
UBS Kids Cup / UBS Kids Cup Team	13
SVM Nachwuchs – Team	13
Visana Sprint.....	13
Mille Gruyère.....	14
Weitere Wettkämpfe	14
Die Kids-Lizenz.....	15
Die Leiterperson.....	16
Haltung und Können der Leiterperson.....	16
Ausbildung zum Leiter/in Kinder Leichtathletik.....	16
Fortbildung Leiter/innen.....	18
Material für den Unterricht.....	18

Einleitung - Das Kind im Fokus

Kinder und Jugendliche sollen altersgerecht und nachhaltig für Sport allgemein und insbesondere für die Sportart Leichtathletik begeistert werden. Das Kindersportkonzept von Swiss Athletics zeigt auf wie das ermöglicht werden kann.

Die J+S Zielgruppe «Kinder» umfasst alle **5-10jährigen Kinder**. Spielerisch und vielseitig soll den Kindern der Sport nähergebracht werden, sodass eine gute Basis von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten gelegt wird. Die **Bewegungsfreude** soll stets im Zentrum stehen. **Erfahrungen**, die Kinder in den Sportlektionen machen, **beeinflussen das spätere Sportverhalten**. Deshalb hat der Kindersport zum Ziel, möglichst viele Kinder altersgerecht und nachhaltig für den Sport allgemein und insbesondere auch für die Leichtathletik zu begeistern.

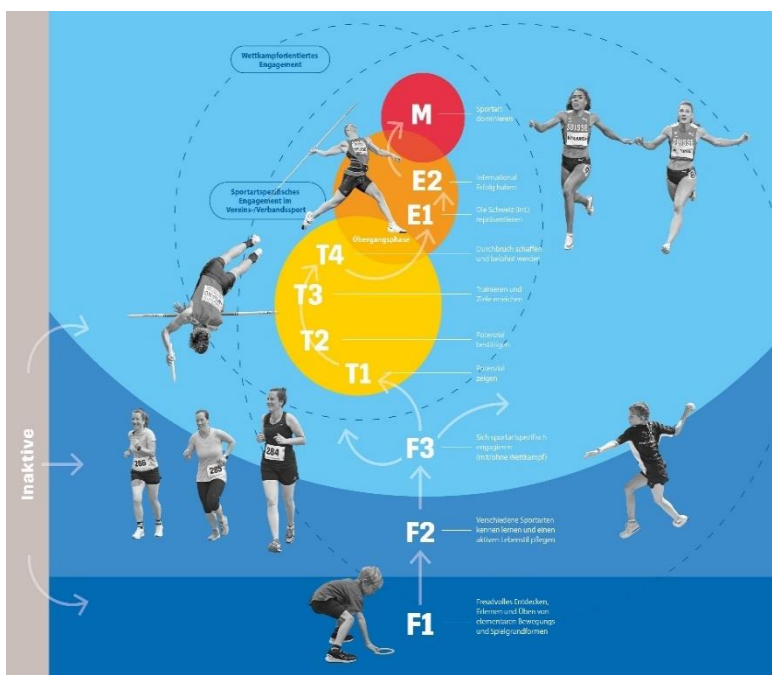
Swiss Athletics teilt die Förderung in der Leichtathletik in die folgenden 4 Stufen ein.

1. Nachwuchs begeistern
2. Basis für den Leistungssport legen
3. Karrieren entwickeln
4. Spitzensport ermöglichen

Der **Kindersport** ist dabei klar im Bereich «**Nachwuchs begeistern**» angesiedelt.

Swiss Athletics fördert als Fachverband für Leichtathletik in der Schweiz sowohl den Spitzensport als auch die Nachwuchsarbeit und unterstützt die Breitenentwicklung. Der Verband entwickelt die Inhalte für den Kindersport in enger Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sport (BASPO) und arbeitet mit anderen Verbänden zusammen.

Das 4 Stufen-Modell von Swiss Athletics geht einher mit dem Rahmenkonzept «**FTEM Schweiz**» von Swiss Olympic (SO) und dem Bundesamt für Sport (BASPO).



Der Kindersport ist in dieser Förderstruktur im Bereich «**Foundation**» anzusiedeln. Die Abkürzung FTEM steht für die vier Schlüsselbereiche: «F» wie «Foundation» (Fundament, Grundlagen, Basis), «T» wie «Talent», «E» wie «Elite» und «M» wie «Mastery» (Weltklasse).

Mehr zum idealtypischen Weg eines Leichtathleten und die darin agierenden Organisationen beginnend von der sportlichen Basisausbildung bis hin zur Ausbildung zur oder zum Spitzensportler/in finden interessierte in der Broschüre [«Der Athletenweg in der Leichtathletik»](#).

Ziele

Die Kinder

- erhalten eine **gute Basisausbildung** im Sport.
- **erwerben** und **festigen** die Bewegungs- und Spielgrundformen.
- bekommen **Freude an der Bewegung** und der Leichtathletik vermittelt.
- werden **vielseitig und spielerisch** auf eine langfristiges und nachhaltiges Sporttreiben vorbereitet.
- werden mittels **altersgerechten Trainingsformen** gefördert, um einer Frühspezialisierung entgegenzuwirken und damit das Kind zu schützen.
- **stehen im Zentrum** und nicht der kurzfristige Erfolg.
- werden in allgemeinen Lebenskompetenzen und damit in ihrer **persönlichen Entwicklung gefördert**.

Diese Ziele stehen im Einklang mit dem J+S Leitbild, welches das BASPO, die Kantone und die J+S-Partnerverbände gemeinsam Leitbild verfasst haben:



Abbildung:  J+S Leitbild inkl. Video

Ausbildungsverständnis

Die Kinder stehen im Zentrum. Die Teilnahme an Trainings und anderen Aktivitäten soll ihnen sportliche Erfolgserlebnisse ermöglichen. Ihre Gesundheit und die Persönlichkeit werden dadurch gestärkt. Wer bereits als Kind Sport macht, wird diesem mit grösster Wahrscheinlichkeit ein Leben lang treu bleiben. Die Leiterperson gewährleistet mit ihrem Wissen und Können alters- und bedürfnisgerechte Aktivitäten.



Abbildung: J+S Ausbildungsverständnis Leichtathletik ([Lernbaustein Ausbildungsverständnis](#))

Die Rolle des Umfelds

Fördern

Umfeld pflegen

Im Alter von 5-10 Jahren sind die Kinder noch sehr **stark von ihrem nahen Umfeld geprägt** – zuhause von den Eltern, Geschwistern und anderen nahen Bezugspersonen. In der Schule sind die Lehrpersonen und Mitarbeitenden von Tagesstrukturangeboten die Vertrauten. Daher ist es wichtig, dass dieses **Umfeld sensibilisiert** ist, wieso ein **vielseitige Bewegungsangebote und Trainings** für die Kinder wichtig sind.

Kinder stellen sich mit zunehmendem Alter immer wie mehr die Fragen nach dem «wer bin ich und was kann ich?». Daher ist es wichtig, dass das Umfeld den Kindern hilft die **Selbstwahrnehmung zu fördern**. Wenn sich ein Kind wahrnehmen kann, kann es mit der Zeit auch seine Emotionen steuern und sich somit **Selbstregulieren**. Erfolge im Alltag und Sport, Zufriedenheit mit sich selbst und Vertrauen in das eigene Können fördern das **Selbstbewusstsein**. Echtes Lob stärkt den Selbstwert und wirkt sich positiv auf die Psyche und auch auf die Körperhaltung von Kindern aus.

Kinder sind schon in jungen Jahren fähig **Verantwortung** für kleine Aufgaben zu **tragen**. Es ist deshalb wichtig, die Kinder schon früh in das Geschehen einzubinden. Das Übertragen von Aufgaben **signalisiert Vertrauen** und kann sich **positiv auf den Selbstwert** auswirken.

Überall wo mehrere Personen aufeinandertreffen, braucht es einen **respektvollen und ehrlichen Umgang** miteinander. Erwachsene sollten Kindern daher eine **vorbildliche Haltung vorleben**. Bei Konflikten lernen Erwachsene den Kindern diese mit einer konstruktiven Herangehensweise zu lösen. Dazu gehören beispielsweise die **gewaltfreie Kommunikation** und die Aussendung von **Ich-Botschaften**.

Die gute Zusammenarbeit zwischen den Eltern und dem Verein ist für beide Seiten gewinnbringend. Eltern sollten nach Möglichkeit ins Vereinsleben eingebunden werden.

Grundsätzlich übernehmen die Trainerinnen und Trainer alle sportspezifischen Aufgaben. Sie leben zudem auch die aus der Ethik-Charta abgeleiteten Werte vor. Sie vermitteln diese aktiv und gezielt im Training, in der Ausbildung und im Sportumfeld. So kommen Athletinnen und Athleten von Beginn an mit den Werten der Ethik-Charta in Kontakt, verinnerlichen diese und richten ihr Verhalten danach aus. Eltern/Erziehungsberechtigte können diesen Prozess unterstützen, indem sie sich informieren, sich gut absprechen und selbst eine werteorientierte Sportausübung fördern [🌐 Ethik im Sport](#), [🌐 J+S Lernbaustein «Wertvoller Sport in der Schweiz»](#).

Eltern

Eltern können ihren Kindern zuhause ein Bewegungsumfeld schaffen, welches zu einer optimalen motorischen Entwicklung beiträgt. Nur wenn das Kind regelmässig verschiedenen Bewegungssituationen ausgesetzt wird, macht es genügend neue **Bewegungserfahrungen** und kann sich **weiterentwickeln**. Eltern **prägen das Sportverhalten** von Kindern massgeblich. Sie können ihre Kinder motivieren an Vereinsangeboten teilzunehmen, sodass sich das Kind stetig weiterentwickeln und andere Bewegungserfahrungen machen kann. Im Kontakt mit Leiterpersonen und anderen Eltern entsteht die Möglichkeit sich zu vernetzen und auszutauschen  [Toolbox Sporteltern](#).

Vereine

Vereine unterstützen und fördern die **Freude an der Bewegung**. Der gemeinsame Sport ermöglicht spannende Erlebnisse mit gleichaltrigen Kindern. Vielfalt und Teamgeist sollten nach Möglichkeit ständig gelebt und gefördert werden. In spielerischer Form wird dabei das **vielseitige und ganzheitliche Bewegen** geweckt und gefördert, sodass die Kinder viele Bewegungserfahrungen sammeln können. Die Kinder sollen durch motivierende, stufengerechte Spiel- und Wettkampfformen begeistert und gewonnen werden. In den Angeboten werden durch das Training der Bewegungsgrundformen günstige **Voraussetzungen für spätere sportartspezifische Leistungen** geschaffen.

Schule

Laufen, Springen, Werfen sind Bestandteile des obligatorischen Unterrichtsfachs Bewegung und Sport. Im Rahmen des freiwilligen Schulsports bieten einige Schule gute kindergerechte Leichtathletik Angebote an.  [Schulsport](#)

Leichtathletik altersgerecht vermitteln

Vermitteln

Im Alter von 5-10 können die Kinder enorme Fortschritte im Bereich der Bewegungskoordination machen. Sie entwickeln diese Fähigkeiten aber nur, wenn ihnen Situationen/Übungen mit unterschiedlich schweren Aufgaben gestellt werden.

Die Aufgaben müssen **altersgerecht, zielgerichtet, vielseitig** und **herausfordernd** sein. Der Grundsatz **Lachen, Lernen, Leisten** soll im Kindersport immer im Vordergrund stehen.

Altersgerechte Lektionen im Kindersport beinhalten verschiedene **Spiel- und Bewegungsgrundformen** sowie **offene Lernwege**. Im Spiel sind Intensität und Einsatz der Kinder meistens sehr hoch, weshalb sie rasch Fortschritte erzielen. Offene Lernsituationen ermöglichen den Kindern viele unterschiedliche Bewegungserfahrungen zu machen, wodurch sie sich stetig, auf ihrem individuellen Niveau, weiterentwickeln können.



Bewegungsgrundformen

- ▶ Laufen, Springen
- ▶ Werfen, Fangen
- ▶ Rollen, Drehen
- ▶ Klettern, Stützen
- ▶ Schaukeln, Schwingen
- ▶ Rhythmisieren, Tanzen
- ▶ Balancieren
- ▶ Ringen, Raufen
- ▶ Rutschen, Gleiten
- ▶ Weitere Formen



Spielgrundformen

- Freie Spiele
- Reaktionsspiele
- Stafettenspiele
- Fang- und Versteckspiele
- Kampfspiele
- Wurfspiele
- Passspiele
- Torschusspiele
- Rückschlagspiele
- Weitere Formen

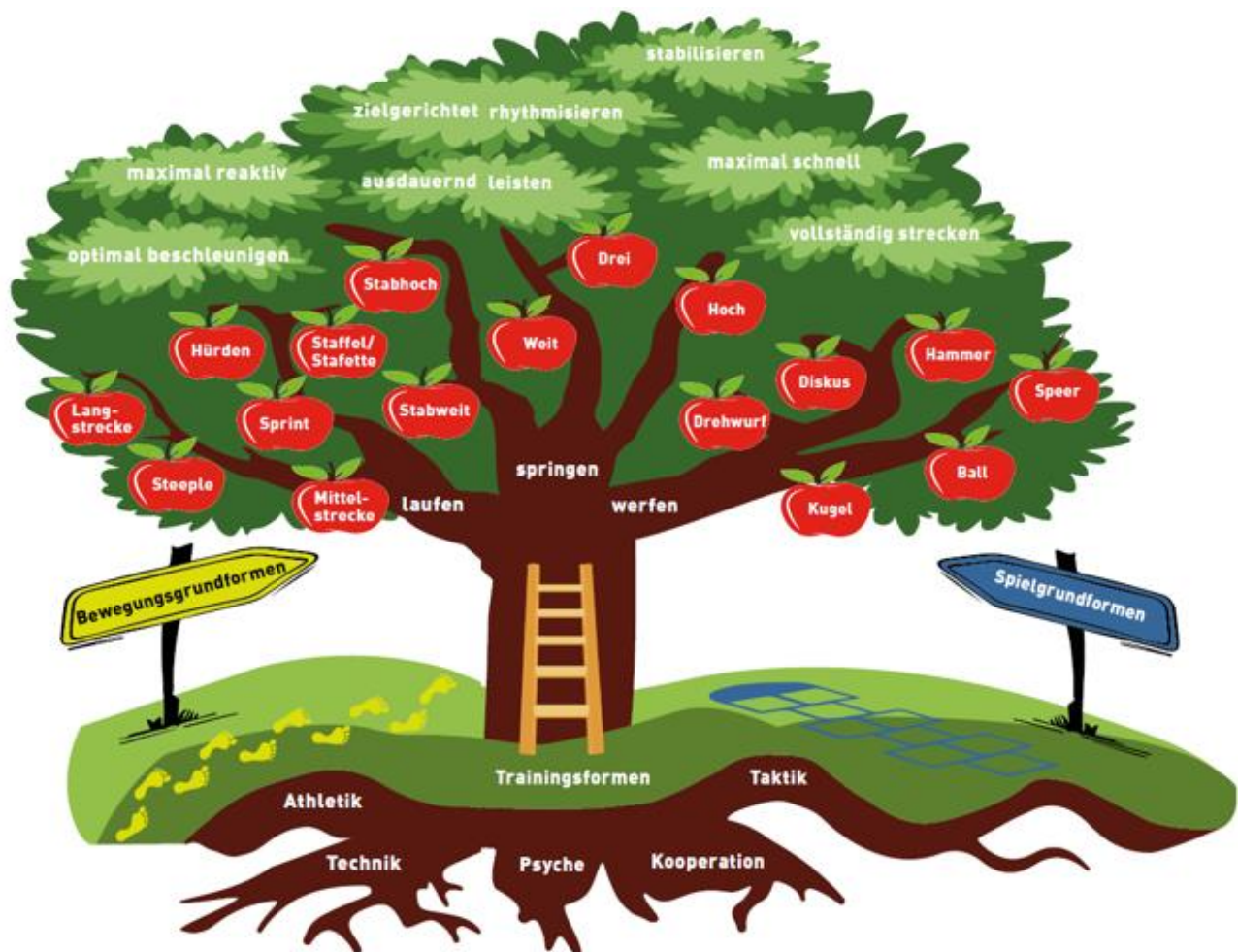
Die Leiterperson...

- gibt **positive Rückmeldungen** und wertschätzt die Kinder. Positives Feedback **motiviert** die Kinder und regt sie zum Ausprobieren und Üben an, wodurch sie Erfolge erleben können. Erfolge helfen **Selbstvertrauen** aufzubauen, was sich wiederum positiv auf die Motivation auswirkt.
- plant **kurze Übungssequenzen**. Diese helfen den Kindern die **Konzentration** aufrecht zu erhalten. Je jünger die Teilnehmenden sind, umso kürzer ist ihre Aufmerksamkeitsspanne (Faustregel: $\text{Alter} \times 2 = \text{max. Aufmerksamkeitsspanne in Minuten}$).
- gibt **Feedbacks** aller Art möglichst **zeitnah**, damit die Kinder diese einordnen können.
- wählt **Trainingsformen**, die **herausfordernd** sind. Gute gewählte Trainingsformen können variiert und mit anderen kombiniert werden. **Vielseitige Lernsituationen** machen den Unterricht spannend. **Individuelle Schwierigkeitsstufen** bedienen unterschiedliche Niveaus innerhalb einer Gruppe.
- setzt wo immer möglich **Bilder statt Worte** ein. Gerade bei jungen Kindern ist es wichtig vorzuzeigen und Bilder einzusetzen.
- wählt **Organisationsformen**, bei denen **alle Kinder gleichzeitig im Einsatz** sind. Dies ermöglicht eine **hohe Bewegungszeit**, die stets angestrebt werden soll. Die meisten Kindern haben einen hohen Bewegungsdrang. Technische Elemente können daher beispielsweise mit läuferischen Sequenzen verbunden werden, damit dem Bewegungsdrang angemessen Rechnung getragen wird.
- pflegt einen **lösungsorientierten Umgang mit Fehlern**. Ältere Kinder analysieren ihre Leistung, die nicht ihrer Erwartung entspricht. Sie lernen daraus und verbessern sich. Grundsätzlich haben Kinder in einem Umfeld mit **guter Fehlerkultur keine Angst vor Fehlern**.
- führt die Gruppe effizient und angepasst. Klar definierte **Regeln** und **Abmachungen** erleichtert den Kindern den Umgang in einer Gruppe. **Rituale** geben Sicherheit und Struktur.
- reagiert auf **Störungen zeitnah** und **angemessen**, immer mit dem Wissen, dass wertvolle Lern- und Bewegungszeit verloren geht.
- **bezieht** die **Kinder** regelmässig mit in den Unterricht ein. Das Mitspracherecht fördert ihre **Selbst- und Sozialkompetenz**. Die Verwirklichung eigener Ideen fördert die Kreativität und das Bewegungsverständnis.
- bietet den Kindern immer wieder **Wahlmöglichkeiten** an.
- baut in den Übungen **zwingende Trainingsformen** ein, damit die Kinder die wichtigen Elemente der Bewegung richtig ausführen. Dabei muss bei jeder Form darauf geachtet werden, dass die **Sicherheit** gewährleistet ist.
- hält ständig den Fokus auf die **Zielsetzung**, priorisiert Ziele und kommuniziert diese den Kindern. Sie **überprüft** mit den Kindern regelmässig die **Ziele** und **zeigt** ihnen **Fortschritte auf**.

Altersgerechte Trainingsinhalte – Die 4 Pfeiler

Eine vielseitige Grundausbildung in der Leichtathletik hilft den Kindern eine gute Basis für zukünftig gute Leistungen zu schaffen – nicht nur in der Leichtathletik, sondern auch in anderen Sportarten. Die Leichtathletik ist eine der klassischen Ausbildungssportarten.

Eine solide Grundausbildung in der Leichtathletik ermöglicht eine individuelle Sportentwicklung sowohl in Richtung Leistungs-/ Spitzensport, vor allem aber auch für den Breitensport. Mittels den Bewegungs- und Spielgrundformen werden die Grundlagen für die Sportart spielerisch erworben.



Der Leichtathletikbaum illustriert den Aufbau der Leichtathletik. Die beobachtbaren Erscheinungsformen sind die Gemeinsamkeiten der leichtathletischen Disziplinen und bilden die sichtbare Krone. Das Blätterdach umgibt die einzelnen Disziplinen der Leichtathletik, die als Äpfel die Früchte des Baums darstellen und an den drei Hauptästen, dem Laufen, dem Springen und dem Werfen, hängen. Der Baum steht auf dem wichtigen Nährboden der Bewegungs- und Spielgrundformen (Wegweiser).

Mit Kindern (Phasen F1/F2) wird an den Bewegungs- und den Spielgrundformen gearbeitet. Sie bilden die Grundlage und sind wegweisend für den weiteren Trainings- und Entwicklungsprozess. Ab Phase F2 sind die Erscheinungsformen der Leichtathletik wegweisend. Mit den leichtathletikspezifischen Trainingsformen, dargestellt als Holzleiter, werden die Erscheinungsformen und damit die Disziplinen ausgebildet. Sie sind der Weg zu den Erscheinungsformen und damit zu den Disziplinen. Die Wurzeln bestehen aus den Entwicklungsdimensionen Athletik, Technik, Taktik, Psyche und Kooperation, die den Baum stabil im Nährboden verankern.

Die vier Pfeiler der Kinderleichtathletik (U8/U10)

Die Leichtathletik ist eine vielseitige Sportart, bei der eine Vielzahl an Bewegungs- und Spielgrundformen benötigt wird, um in den verschiedenen Disziplinen bestehen zu können. Im **Grundlagentraining** werden gezielt die **Bewegungsgrundformen Laufen, Springen und Werfen** trainiert.

Ergänzende Bewegungs- und Spielgrundformen spielen eine wesentliche Rolle für ein erfolgreiches Laufen, Springen und Werfen. Kräftigende Elemente und turnerische Formen wie Kämpfen und Raufen, Rollen, Klettern, Stützen, Schaukeln, Schwingen haben ihren festen Platz in der Kinderleichtathletik. Sämtliche Bewegungsgrundformen können mit den Spielgrundformen verknüpft werden und steigern dadurch die Attraktivität für Kinder.

Die Kinderleichtathletik ist auf **vier verschiedenen Pfeilern** aufgebaut. Jeder Pfeiler beinhaltet verschiedene Erscheinungsformen. Damit ein solides Fundament und kindergerechtes Angebot entsteht, muss jedem Pfeiler gleichviel Aufmerksamkeit geschenkt werden.

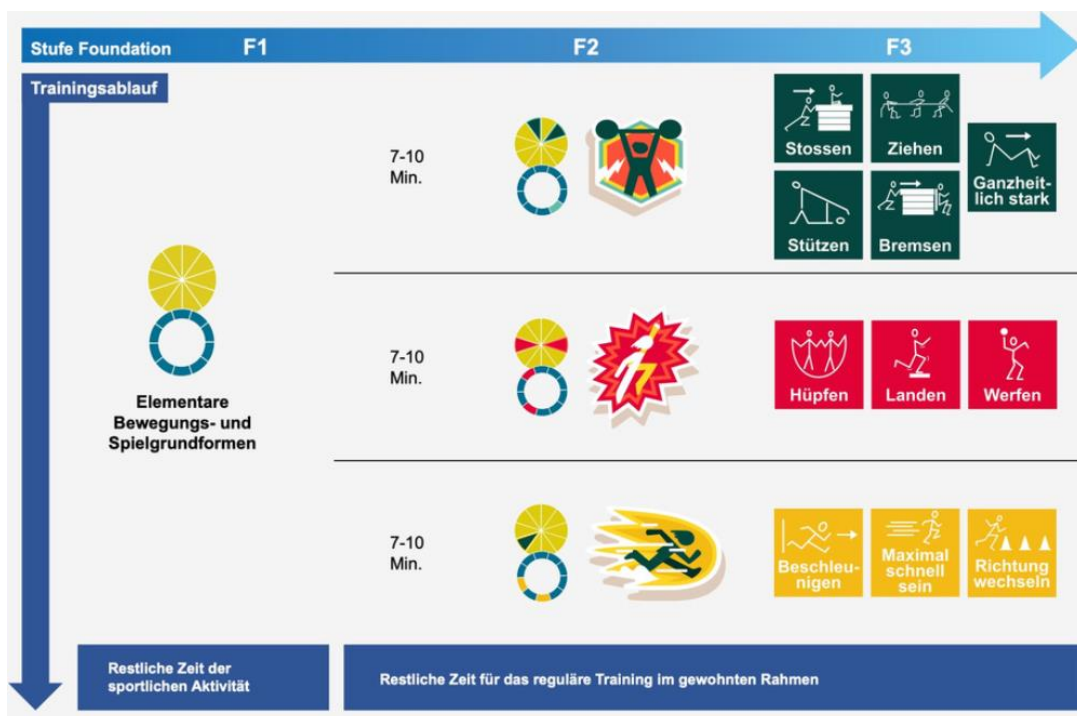
Laufen	Springen	Werfen	Ergänzende Bewegungs- und Spielgrundformen
Stafetten und Laufspiele	Hüpf und Sprungspiele	Treff und Wurfspiele	Ergänzende Spielformen
Schnell Laufen Über Hindernisse Laufen Ausdauernd Laufen	In die Weite springen In die Höhe springen Mit dem Stab springen	Geradlinig werfen Stossen Drehwerfen / schleudern	Balancieren, Rollen, Drehen, Fangen, Klettern, Stützen, Schaukeln, Schwingen, Rhythmisieren, Tanzen, Ringen, Raufen, Rutschen, Gleiten
regelmässige Schnelligkeitsreize mit angepasster Sprintdistanz setzen: Faustregel max. Sprintdistanz: 5m/Altersjahr laufe dein Alter als Ausdauerformel. für das Trainieren der Lauftechnik mit Metaphern arbeiten	regelmässige Durchführung von Hüpfformen zur Fussgelenkskräftigung Sprung an in die Höhe gehängte Gegenstände oder Mehrfachsprungformen in die Weite Beidseitigkeit beachten	Zielwurfformen, bei denen die Ziele in der Höhe sind (korrekte Wurfauslage) unterschiedliche Gegenstände auf verschiedene Arten werfen spielerische Kombinationen (Wurf + Lauf) Beidseitigkeit beachten	vielseitige und abwechslungsreiche Bewegungsaufgaben zur Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten komplexe, turnerischen Bewegungsformen üben Training der Rumpfspannung, Körperstabilität und Beweglichkeit
Erscheinungsformen der Leichtathletik - Eine Bewegung maximal schnell ausführen Maximal reaktive Bewegungen ausführen - Sich selbst oder einen Wurfgegenstand optimal beschleunigen - Unter physischer oder psychischer Belastung ausdauernd leisten - Eine Bewegungsabfolge zielgerichtet rhythmisieren In der Bewegung den Körper oder einen Gegenstand stabilisieren - In einer Bewegung vollständig strecken			

Der langfristige Trainingsaufbau in der Leichtathletik

Die Kinderleichtathletik bildet die Grundlage im langfristigen Trainingsaufbau. Zu beachten auf dieser Stufe sind vor allem die geringere Anzahl Trainingseinheiten, die Umfänge sowie Intensitäten der Trainingseinheiten. **Freude, Spass und Spiel** stehen im **Vordergrund**. Leistungserbringung ist für die Kinder wichtig, sollte hingegen von der Trainierperson noch nicht zu stark gewichtet oder in den Vordergrund gerückt werden.

Eine ganzheitliche und breitabgestützte sportliche Ausbildung birgt viele Vorteile, während sich eine zu frühe Fokussierung auf sportartspezifische Trainingseinheiten eine negative sportliche Entwicklung haben kann. Fehlen elementare Bewegungskompetenzen oder eine grundlegende Athletik, verletzen sich Sporttreibende aller Alters- und Leistungsstufen häufiger, die sportliche Leistung nimmt langfristig ab und das Sporttreiben wird frühzeitig beendet. Daher ist es wichtig, dass die Trainingseinheiten vielseitig und sportartenübergreifend mit Bewegungs- und Spielgrundformen gestaltet wird. Der Aufbau einer Grundfitness und das Erwerben eines breiten Bewegungsrepertoires sind essenziell für jede langfristige sportliche Zukunft.

Der langfristige Trainingsaufbau in der Leichtathletik orientiert sich an dem Trainingsprogramm «Power to Win» von Jugend und Sport. ([🌐 J+S Lernbaustein «Power to win»](#))



Trainings nach Power to Win

- ... machen die Gelenke stabiler, den Körper robuster
- ... verbessern die Bewegungsqualität und verringern schädliche Fehlbelastungen
- ... erhöhen die Knochendichte und senken damit das Risiko von Knochenbrüchen
- ... stärken das Herz-Kreislauf-System

Ein sportartübergreifendes Training nach dem Motto «kräftiger, explosiver, schneller», sorgt für einen langfristigen Aufbau der athletischen Entwicklungsfaktoren. Wer die Grundformen im Kindesalter lernt und die Belastung kontinuierlich steigert, lernt im Jugend- und Erwachsenenalter die erforderlichen komplexeren athletischen Trainingsformen leichter. Die athletischen Grundlagen sind unabhängig der späteren Spezialisierung von Bedeutung, tragen doch Kraft und Schnelligkeit in fast allen Sportarten zum sportlichen Erfolg bei.

LA-Tests - Motivationsabzeichen

Mit den Leichtathletik Testabzeichen können die Kinder für gute Trainingsarbeit belohnt werden, in dem sie nach erfolgreichem Absolvieren einer niveaugerechten Teststufe ein Abzeichen bekommen. Diese Abzeichen dienen den Kindern als Motivationsspritze und sind für die Lehr- und Leiterpersonen ein roter Faden im Leichtathletikunterricht. Sie zeigen auf, welche Bewegungsgrundmuster zuerst und in welcher Form durch die Kinder erlernt und geübt werden. Bei erfolgreicher Ausführung der Übung, erhalten die Kinder ein Abzeichen der entsprechenden Stufe.



Die Testformen sind herausfordernd und müssen unbedingt vorgängig im Training integriert und mittels Vorübungen stetig trainiert werden. Pro Stufe gibt es vier Bewegungstests und einen Ausdauer-test. [🌐 Testformen](#)

Die Testreihe ist so aufgebaut, dass die einzelnen Stufen eine logische Reihenfolge bilden und die Entwicklung von den allgemeinen Grundbewegungen über die spezifischere Bewegungsausführung bis hin zur Bewegungsdynamik und zur Leistung führt. Dabei stehen die wichtigsten Erscheinungsformen der Leichtathletik, wie z.B. Ballenlauf, Rhythmisierung und Körperstreckung im Zentrum. Der Ausdauer-test soll auf die Bedeutung der Grundlagenausdauer aufmerksam machen.

Altersgerechte Wettkämpfe

Der Wettkampf ist unter anderem da, um das Gelernte überprüfen zu können. Für die Kinder geht es aber in erster Linie darum, **etwas zu leisten und dabei Freude zu haben**.

Wenn die Kinder am Ende des Tages um eine Auszeichnung oder ein Präsent reicher sind, steigert dies zusätzlich die Motivation, um für den nächsten Wettkampf zu trainieren. Wichtig ist, dass wir an einem Wettkampf versuchen, **alle Kinder miteinzubeziehen**. Dies gelingt sehr gut, wenn **Teamwettkämpfe** durchgeführt werden. Somit gewinnen oder verlieren die Kinder im Team und alle gemeinsam sind für die erbrachten Leistungen verantwortlich.

UBS Kids Cup / UBS Kids Cup Team

Den Kids Cup gibt es im Sommer als Einzelwettkampf und im Winter als Teamwettkampf. Die Disziplinen erstrecken sich über die drei Bereiche Laufen, Springen und Werfen. Im Sommer besteht der Wettkampf aus einem 60m Sprint, Zonenweitsprung und Ballweitwurf. Im Winter werden die Disziplinen Sprint, Sprung, Biathlon und Teamcross absolviert.

 [UBS Kids Cup / UBS Kids Cup Team](#)

SVM Nachwuchs – Team

Die SVM Nachwuchs (=Schweizerische Vereinsmeisterschaft) ist der Leichtathletik-Team-Event im Sommer. In den jüngeren Kategorien absolvieren die Kinder gemeinsam als Team einen Mehrkampf und laufen eine Staffel. Die SVM Nachwuchs begeistert und sorgt für gemeinsame Erlebnisse im Verein.

Visana Sprint

“Wer ist zuerst im Ziel” lautet das Motto beim Visana Sprint. Dieser Nachwuchswettkampf existiert bereits seit Jahrzehnten und ist oft als „Dr schnellscht vo ...“ in den Gemeinden schweizweit verankert. Entsprechend standardisiert ist der Wettkampfablauf. Kinder in der Kategorie U10 starten über eine Distanz von 50 Metern und können sich an den lokalen Anlässen für einen Kantonalfinal qualifizieren. Aus Sicht des Leistungssportes wird mit diesem Wettkampf die Schnellkraft und Explosivität – eine Grundvoraussetzung für alle leichtathletischen Disziplinen – von Klein an geübt und wettkampfmässig etabliert.  [Visana Sprint](#)

Mille Gruyère

Mille Gruyère ist das Nachwuchslaufprojekt von Swiss Athletics bei welchem die Kinder der Kategorie U10 eine Distanz von 600 Metern laufen. Sie können an den lokalen Anlässen teilnehmen und sich für den Kantonalfinal qualifizieren. Eine Teilnahme am Schweizerfinal ist erst ab der Kategorie U12 möglich.

 [Mille Gruyère](#)

Im Bereich Ausdauer gilt die Empfehlung: «Laufe dein Alter». Zudem gibt es in der Wettkampfordnung von Swiss Athletics eine Schutzbestimmung für U14/U12/U10. Diese besagt, dass für Wettkämpfe im Laufbereich (600m und länger) nur folgende maximalen Distanzen gelaufen werden dürfen und an einem Veranstaltungstag nur einmal ein Start möglich sein darf.

Alter	Wettkämpfe Bahn	Wettkämpfe Cross/Strasse
U14	2'000m	3'000m
U12	2'000m	2'000m
U10	1'000m	1'000m

Weitere Wettkämpfe

Nebst den oben erwähnten Nachwuchsprojekten gibt es auch Startmöglichkeiten an Meetings. Die Disziplinen sind in der Wettkampfordnung geregelt. Um die Kinder zu schützen ist es wichtig, dass sie in ihrer Alterskategorie an den Start gehen und somit über altersentsprechende Disziplinen absolvieren.

Die Kids-Lizenz

Die Kids-Lizenz von Swiss Athletics bietet dem Leichtathletik Nachwuchs viele Vorteile. Es ist eine attraktive **Kombination aus Swiss Athletics Mitgliedschaft und Lizenz** und ist mit weiteren Vorzügen für die ganze Familie angereichert.

Mit der Kids-Lizenz erhalten Kinder die Startberechtigung für die Schweizer Finals der Nachwuchsprojekte, sofern die Qualifikation erreicht wurde. Es stehen weitere lizenzpflichtige Wettkämpfe offen und sämtliche Wettkampfergebnisse werden in der Bestenliste von Swiss Athletics aufgeführt. Nebenbei bietet die Kids-Lizenz Vorzugsangebote diverser Freizeitangebotsanbieter und Zugang zu den Swiss Athletics Member-Angeboten. [🌐 Kids-Lizenz](#)



Die Leiterperson

Innovieren

Haltung und Können der Leiterperson

Im Kindersportalter hat die **Leiterperson** eine **prägende Rolle auf die Kinder**, daher ist das Auftreten sehr wichtig. Die Leiterperson hat eine **Vorbildfunktion** einerseits im Verhalten, andererseits aber auch im technischen Können, da im Kindersportunterricht sehr viel über das Vorzeigen-Nachahmen gelernt wird. Von Leiterpersonen im Kindersport erwartet Swiss Athletics ein Verhalten gemäss Verhaltenskodex. [🌐 Verhaltenskodex](#)

Um die Bewegungsintensität bei einer Gruppe über 60 oder 90 Minuten aufrechterhalten werden kann, braucht es eine **gute Planung** vor der Lektion und methodisch-/didaktisch **wertvollen Massnahmen** während der Lektion. Nach der Lektion **reflektiert** die Leiterperson die **Aktivität** und ihr **eigenes Handeln**. Im Idealfall leitet sie aus der Reflexion Ziele für die nächsten Aktivitäten ab.

Um in der Leichtathletik zeitgemäss unterrichten zu können ist es für Leiterpersonen unabdingbar **Entwicklungen in der Sportart mitzuverfolgen**. Beispielsweise hilft dabei die Nutzung von digitalen Plattformen oder der Austausch mit anderen Leiterpersonen.

Ausbildung Leiter/in Kinder Leichtathletik

Vereine können für ihre J+S Aktivitäten (Trainings und Lager) J+S-Beiträge auslösen, sofern ihre Leiterinnen und Leiter eine entsprechende J+S-Anerkennung besitzen.

Für Leiterinnen und Leiter von J+S Aktivitäten mit Zielgruppe Kinder (5–10-Jährige) ist die Anerkennung «J+S-Leiter/in Kinder» erforderlich. Wir empfehlen abhängig von Alter der Kinder für ein optimales und zielgruppengerechtes Wissen in der Leichtathletik folgender Ausbildungsweg:

Leiter/innen von 8-10-jährigen Kinder

J+S Leiterkurs Leichtathletik

Grundausbildung (6 Tage)

- «Dich als Trainer/in engagieren»
Das LA-Ausbildungsverständnis mit Ethik-Charta, Zielgruppe Kinder und Jugendliche sowie dem Anbieten von J+S-Aktivitäten in der Leichtathletik
- «Leichtathletik verstehen»
Athletenweg in der Leichtathletik, Kennenlernen der Erscheinungsformen und deren Trainingsformen
- «Leichtathletik unterrichten»
Fokus auf die Handlungsempfehlungen im Vermitteln (Lernklima, Lernziele, Sicherheit, Rückmeldungen geben), Fördern, Innovieren und Umfeld pflegen
- Good Practice im Bereich der Spiel- und Bewegungsgrundformen sowie Trainingsformen in den Erscheinungsformen der Leichtathletik



Einführungskurs Leiter/in Kinder

für J+S-Leiter/innen (2 Tage)

- Kennen und erleben der Bewegungsgrundformen und verschiedener Sportarten (Polysport)
- Wichtigste Aspekte der kindlichen Entwicklung und motorischen Leistungsfähigkeit der Kinder
- Kennen und erleben der Grundsätze des kindergerechten Unterrichtens

Abbildung: Empfohlene Variante für Zielgruppe 8–10-jährige Kinder

[Ausbildung J+S Leiter/in Kinder](#)

Leiter/innen von 5-7-jährigen Kinder

J+S Leiterkurs Kinder

Grundausbildung (6 Tage)

- Grundlagen der Leitertätigkeit, insbesondere des Unterrichtens und der Planung von J+S Kursen
- Zielgruppe Kinder kennen und verstehen
- Aspekte der Leiterpersönlichkeit
- Vermittlung von Bewegungs- und Spielgrundformen für das Training mit Kindern



Einführungskurs Leiter/in Leichtathletik (2 Tage)

- «Leichtathletik verstehen» mit Hinweisen zum Athletenweg, der Erscheinungsformen, deren Trainingsformen und den Entwicklungsdimensionen
- «Leichtathletik unterrichten» mit Fokus auf die Handlungsfelder Vermitteln, Fördern, Innovieren und Umfeld pflegen
- Good Practice im Bereich der Spiel- und Bewegungsgrundformen sowie der Trainingsformen in den einzelnen Erscheinungsformen in der Leichtathletik

Abbildung: Empfohlene Variante für Zielgruppe 5–7-jährige Kinder

[Ausbildung J+S Leiter/in Kinder](#)

Fortbildung Leiter/innen

Für die «J+S-Leiterinnen und Leiter Leichtathletik Kinder» bieten wir jeweils Module Fortbildung an, bei dem wir ausgewählte Leichtathletik Themen vertieft auf die Zielgruppe «Kinder» behandeln werden. [!\[\]\(6701d2b106a848d9d8071847353cdc08_img.jpg\) J+S MF Kinder](#)

Leiterinnen und Leiter mit einem grossen Background in der Leichtathletik empfehlen wir Fortbildungsmodul in anderen Zielsportarten des Kindersports zu besuchen, damit sie eine möglichst vielseitige Ausbildung in den verschiedenen Spiel- und Bewegungsgrundformen erhalten.

Im Gegenzug bieten wir in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Turnverband das Fortbildungsmodul «Leichtathletik, Sportart entdecken» an. Auch «J+S-Leiterinnen und Leiter Leichtathletik Kinder», welche in den Basiselementen der Leichtathletik noch grösseren Nachholbedarf verspüren, können dieses Modul besuchen.

Material für den Unterricht

Aktuell entsteht eine **digitale Lernwelt**, mit vielfältigen und interessanten Lernbausteinen, die öffentlich zugänglich sind. [!\[\]\(0e60d2d9b679b4cf53dbe1e685ee345d_img.jpg\) J+S und Swiss Athletics Lernbausteine](#) Insbesondere:

- [!\[\]\(a42314588c1406a7eed5a04f8dfb2269_img.jpg\) J+S Lernbaustein «Wertvoller Sport in der Schweiz»](#)
- [!\[\]\(60f86f053ada8d11f42135f9c199b4f1_img.jpg\) J+S Lernbaustein «Kinder verstehen»](#)
- [!\[\]\(a81db3aadb4b5802aa21cf1e415ad71c_img.jpg\) J+S Lernbaustein «Kinder fördern»](#)
- [!\[\]\(40bba23e8d3ae145efadebb666ef94da_img.jpg\) J+S Lernbaustein «kindgerecht Vermitteln»](#)

Um der Aufgabe als Leiterperson gerecht zu werden, stehen diverse weitere Unterlagen und Hilfsmittel für Training und Planung zur Verfügung:

- [!\[\]\(e8c8f0eceaa3aa92a69d5f8f3cf9fae9_img.jpg\) Musterlektionen Leichtathletik](#)
- [!\[\]\(b408897d2a6ded66b6cf51be7ca1c4c8_img.jpg\) mobilesport.ch- Übungssammlung](#)
- [!\[\]\(6c2e0969269e2ba2faabe8cf9168cbd4_img.jpg\) Bewegungs- und Spielgrundformen inkl. praktische Drehscheibe](#)
- [!\[\]\(73c7a8380b1526915bf71eea14770c32_img.jpg\) Erscheinungsformen & Good Practice Leichtathletik](#)
- [!\[\]\(6330a233e18498c3abfc0bddb564731d_img.jpg\) Leichtathletik-Tests](#)
- [!\[\]\(2ca0ec0e036d9d4189ebb79e77bd569f_img.jpg\) mobile Praxisbeilage Laufen Kids](#)
- [!\[\]\(c91619e84c73fd4e74de50cb1609a30b_img.jpg\) mobile Praxisbeilage Springen Kids](#)
- [!\[\]\(9452063beb6bec0148b706fa3b76415c_img.jpg\) mobile Praxisbeilage Werfen Kids](#)
- [!\[\]\(3e0a4b0c86996b1fc241cec42653a4b9_img.jpg\) J+S Ausbildungsprogramm Jugend Leichtathletik, ab U6](#)

Mit dem Leiterlogin auf der Homepage von J+S kann auf weiterführende Unterlagen zugegriffen werden: [!\[\]\(c7143b06b3915be2311cf128bb2424aa_img.jpg\) Leiterlogin](#)

- Manual Leichtathletik – Kinder und Jugendliche

Herausgeber:
Fotos:
Ausgabe:

Swiss Athletics
Charlène Mamie
2023



Swiss Athletics
Haus des Sports
Talgut-Zentrum 27
3063 Ittigen

+41 31 359 73 00
info@swiss-athletics.ch

Webseite
www.swiss-athletics.ch

Social Media

