

Etappen einer Sportbiographie

START

Kinder probieren neugierig vieles aus

- Durch Bewegungserfahrungen erweitern sie ihre Fähigkeiten.
- Kinder wollen zunächst spielen und lernen dabei, gemeinsam Regeln zu setzen und einzuhalten.
- Eine kindergerechte Einführung in den Sport muss breitgefächerte Fähigkeiten fördern und Einblick in mehrere Sportarten geben.

Familie

Geschwister und Nachbarskinder sind die ersten Spielkameraden. Eltern führen ihre Kinder ins Ballspiel, Velofahren, Inlinen, Skifahren usw. ein.

Freies Spielen

In Bewegung, Spiel und Sport verbringen die Kinder am meisten Zeit auf Spielplatz und Tschuttiwiese, Schulhof, Strassen, Pärken und im Schwimmbad.

Pfadi/Jungschar

In der Pfadi oder Jungschar erleben Kinder vielfältige Spiele, Wandern und Abenteuer in der Natur. Das sind Grundlagen für Team- und Outdoor-Sportarten.

Verein

Kinder geraten meist zufällig in den ersten Sportverein. J+S-Kids führt sie ins Vereinsleben ein und bereitet sie auf die Wahl ihrer «richtigen» Sportart vor.

Schule

Der Schulsport führt Kinder zur Freude an vielfältigem Spiel und Sport. J+S-Kids strebt mit zusätzlichen freiwilligen Lektionen die tägliche Sportstunde an.

Selbst entscheiden

- Mit 10–14 Jahren kennen Jugendliche ihre Fähigkeiten und Vorlieben besser.
- Viele bleiben bei der bisherigen, andere wechseln in eine für sie geeignetere Sportart.
- Diese Neuorientierung braucht Beratung und Einblick in andere Sportarten.
- Jugendliche gewinnen Kraft und Ausdauer und lernen rasch neue Fertigkeiten.
- Sie wollen sich im «richtigen» Sport bewähren.

Neuorientierung

- Wenn mit 15–16 Jahren Berufslehre und Mittelschule mehr Zeitaufwand verlangen, müssen viele Jugendliche aus ihrem Trainingsteam ausscheiden.
- Doch ist regelmässiges Sporttreiben mit den Kollegen weiterhin gesucht.
- Dafür braucht es Angebote, in denen man das Erleben der gewünschten Sportart mit Ausbildung und Berufseinstieg vereinbaren kann.

Im Sportunterricht lernen alle Schülerinnen und Schüler die Grundtechniken für viele Sportarten und für das Sporterleben in Freizeit und Verein.

Schule

Im Sportverein treffen Jugendliche regelmässig ihren Kollegenkreis. Die meisten wünschen ein Gleichgewicht zwischen ernsthaftem Sport, Spass und Zusammensein.

Sportverein

In Schülermeisterschaften, Feriensportwochen oder im Ferienpass lernen Jugendliche geeignete Sportarten und Leiterpersonen aus dem Verein kennen.

Schülermeisterschaften und Feriensportwochen

Die Angebote im freiwilligen Schulsport ergänzen und vertiefen den Sportunterricht. Sie sind eine Brücke zum Verein, weil viele hier «ihre» Sportart finden.

Freiwilliger Schulsport

In bewegungsaktiven Cliques auf der Strasse, der Skateanlage und auf dem Schulhausplatz geben sich Jugendliche erfolgverheissende Tipps und Tricks weiter.

In der freien Zeit

Selbstorganisiert

Dank der Ausbildung in Schule und Verein können Jugendliche nun Sportaktivitäten selbständig organisieren, «adventures» bestehen oder Touren unternehmen.

Freizeitangebote

Der Freizeitsport unter Kollegen ist oft auf Events und Contests ausgerichtet. Das bringt Spass, Herausforderungen und Gemeinschaftserlebnisse.

Leitertätigkeit

Als Hilfs- und Gruppenleiter engagieren sich viele in der Ausbildung und Betreuung der Jüngeren. Jeder sechste eines Jahrgangs besucht einen J+S-Leiterkurs.

Sportverein

Sportvereine müssen einerseits leistungsorientiertes Training und andererseits Spielgruppen mit Ausrichtung auf Geselligkeit, Spiel und Spass anbieten.

Berufs-/Mittelschule

Der Sportunterricht vermittelt Tipps für einen verantwortbaren Umgang mit dem Körper und gibt Einblick in vorhandene Sportmöglichkeiten im Umfeld.

Auf dem Weg zum lebenslangen Sport sollte man jetzt gelernt haben...

- Altersangepasste sportliche Herausforderungen finden.
- Die Gewohnheit, täglich mit Bewegung, Spiel und Sport einen Ausgleich suchen.
- In der Familie und mit Partnern und Kollegen sportliche Freizeitaktivitäten anregen und (mit)organisieren.
- Aktiv in Vereinen mitmachen und Verantwortung übernehmen.