



J+S-Trainingshandbuch Gymnastik und Tanz

Twirling Majoretten Brig



Vertrauen – eine Grundlage

Vertrauen ist das Bindemittel, das die Partnerschaft der Vereine und Verbände, der J+S-Leiterinnen und -Leiter mit den Kantonen und mit der Institution Jugend+Sport festigt. Man traut sich gegenseitig sinnvollen Einsatz der Personen und Mittel und gute Arbeit, das heisst zielgerichteten Sportunterricht mit Kindern und Jugendlichen und bedürfnisorientierte Leiterbildung, zu.

Qualität – ein Ziel

Nicht bloss Sportunterricht soll es sein, sondern Qualität: geplant, vorbereitet, durchgeführt und ausgewertet von engagierten J+S-Leiterinnen und -Leitern, dabei umsichtig begleitet und unterstützt von ihrem J+S-Coach.

Trainingshandbuch – ein Instrument

Im Trainingshandbuch halten die J+S-Leiterinnen und –Leiter die wichtigsten Daten (was, wann, wo, unter welcher Leitung?) ihres Sportangebotes fest. Im Leiterkurs, im Fortbildungskurs oder beim J+S-Coach haben sie das dazu nötige Wissen erworben. Die Planungsunterlage steht als Papierdokument zur Verfügung oder kann als Datei vom Internet heruntergeladen und am Computer bearbeitet werden (--> www.jugendundsport.ch --> Sportarten).

Für jedes von J+S anerkannte und unterstützte Sportangebot sind mindestens ein Trainingshandbuch und eine Anwesenheitskontrolle zu führen. Beide Unterlagen sind während drei Jahren aufzubewahren und auf Verlangen der zuständigen Kontrollinstanz vorzuweisen.

Wer qualitativ guten Sportunterricht bieten will, bereitet sich zusätzlich in geeigneter Form (Wochen-, Lektionsplan) auf die Trainingsstunden vor.

Sorgfältig geführte Planungsinstrumente ermöglichen qualitativ gute Sportangebote und erleichtern dem J+S-Coach, die Leiterinnen und Leiter zu unterstützen. Sie sind auch ein sichtbares Zeichen des gegenseitigen Vertrauens.

Ausbildungsprogramm einer Gymnastin/Tänzerin von der Einsteigerin zur Könnerin

Die unten angegebenen Aufbauschwerpunkte stellen den möglichen Verlauf einer Gymnastinnen-/Tänzerinnen- Laufbahn dar.

Die Zielsetzungen bestimmen das Ausbildungsprogramm. Zielsetzungen, Aufbauschwerpunkte und Inhalte orientieren sich an den Bedürfnissen und Voraussetzungen der Gymnastinnen/Tänzerinnen/Gruppe.

Eingesetzte Trainingsmethoden und Intensität müssen dem Alter und der körperlichen Entwicklung angepasst werden.

Wichtig ist, dass der gesamte Trainingsaufbau beidseitig erfolgt (*«was rechts macht, macht auch links!» ...nicht nur die Hand, auch die Beine.*)

				AUFBAUSCHWERPUNKTE	Vorfürhungen/Wettkämpfe	Hinweise für die Leiterperson
Einsteigerinnen	Spätes Schulkindalter (9-12)	Jugendriegen Mittelstufe	Erwerben und Festigen	Technische Kompetenzen: Grundbewegungen erwerben und festigen Koordinative Kompetenz: die koordinativen Fähigkeiten durch verschiedene Bewegungserfahrungen ohne und mit Materialien dem Alter entsprechend Rechnung tragen und entwickeln Konditionelle Kompetenz: durch zielgerichtete Übungen Bewegen Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer durch Körper- und Bewegungsformung verbessern Psychische und soziale Kompetenz: Teamfähigkeit fördern durch Bewegungsgestaltung	<ul style="list-style-type: none"> - Test Jugend - Jugitag - Riegenmeisterschaft - Vorfürhungen - Gradprüfungen (Twirling) 	Voraussetzungen schaffen. Unterrichte einfache Grundbewegungen!
Fortgeschrittene	1. Puberale Phase/Pubeszenz Mädchen: 11/12-13/14 Knaben: 12/13-14/15	Jugendriegen Oberstufe Erste Kontakte mit Aktivriege	Anwenden und Variieren	Technische Kompetenzen: Technische Grundfertigkeiten verfeinern Koordinative Kompetenz: die koordinativen Fähigkeiten durch verschiedene Bewegungserfahrungen ohne und mit Materialien weiterentwickeln Konditionelle Kompetenz: durch zielgerichtete Übungen Bewegen Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer durch Körper- und Bewegungsformung steigern Psychische und soziale Kompetenz: Teamfähigkeit fördern durch Bewegungsgestaltung	<ul style="list-style-type: none"> - Test 4 - Jugitag - Turnfeste - Meisterschaften - Gymnastik-, Tanzwettkämpfe - Gymnastik-, Tanzfestivals oder -Vorfürhungen - Gradprüfungen (Twirling) 	Vielfalt ermöglichen Unterrichte und zeige viele verschiedene Bewegungen und auch verschiedene Richtung der Gymnastik und des Tanzes
Könnnerinnen	2. Puberale Phase/Adoleszenz Mädchen 13/14-17/18 Knaben 14/15-18/19	J+S-Riege Aktivriege	Gestalten und Ergänzen	Technische Kompetenzen: Technische Feinformen anstreben Koordinative Kompetenz: die koordinativen Fähigkeiten durch variationsreiche Bewegungen ohne und mit Materialien trainieren Konditionelle Kompetenz: Individuelles Verbessern der Kondition nach persönlichen Bedürfnissen und gesundheitsorientiertes Erhalten der Grundlagenkondition Psychische und soziale Kompetenz: Teamfähigkeit fördern durch Bewegungsgestaltung	<ul style="list-style-type: none"> - Test 6/7 - Turnfeste - Meisterschaften - Gymnastik-, Tanzwettkämpfe - Gymnastik-, Tanzfestivals oder -vorfürhungen 	Kreativität fördern Bleibe bewusst bei verschiedenen Gymnastik- und Tanzrichtungen oder wähle eine Richtung aus und lasse diese kreativ erleben!

Jahresplanung

Was machst du im Bereich G+T?
In welchem Bereich sind die Ziele?

Twirling
Gestaltung

Gymnastik
Auftritte

Tanz
Körpertraining

Verein: Twirling Majoretten Brig

Gruppe: Minis

Leiterin: Sabrina Studer

Periode: 18.8.10-22.6.11

Hilfsleiterin: Michelle Müller

Geplante Ziele:	Eventuelle Anpassung der Ziele:	Realisierte Ziele:
Twirling Fasnachtstanz Neuuniformierungsshow		

	Periode	Lager				Fasnacht				Auftritt/Marsch		Juni
	Monat	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez	Jan	Feb	März	April	Mai	
Inhalte												
1	Koordination/Kondition	xxx	xxx	xxx	xx	xx	xx	x	x	x	x	x
2	Körperformung	xxx	xxx	xxx	xx	xx	x	x	x	x	x	x
3	Bewegungsformung	xxx	xxx	xxx	xx	xx	xx	xx	x	xx	x	x
4	Twirling	xx	xx	xxx	xxx	xxx	xxx	xx	xx	xx	xx	xx
5	Marsch				x	x	x	x	x	xxx	xxx	
6	Choreographie	xx	xx	xxx	xx	xx	xxx	xxx	xxx	xxx	xx	xx
7	Bewegungsgestaltung			xx			xxx	xxx				xxx
8	Teambildung	xxx	xxx	xx				xx				

Jahresplanung

Was machst du im Bereich G+T?
 In welchem Bereich sind die Ziele?

Twirling
 Gestaltung

Gymnastik
 Auftritte

Tanz
 Körpertraining

Verein: Twirling Majoretten Brig

Gruppe: Junioren

Leiterin: Anna Mea

Periode: 18.8.10-22.6.11

Hilfsleiterin: Fabienne Escher

Geplante Ziele:	Eventuelle Anpassung der Ziele:	Realisierte Ziele:
Twirling Fasnachtstanz Neuuniformierungsshow		

	Periode	Lager				Fasnacht				Auftritt/Marsch		Juni
	Monat	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez	Jan	Feb	März	April	Mai	
Inhalte												
1	Koordination/Kondition	xxx	xxx	xxx	xx	xx	xx	x	x	x	x	x
2	Körperformung	xxx	xxx	xxx	xx	xx	x	x	x	x	x	x
3	Bewegungsformung	xxx	xxx	xxx	xx	xx	xx	xx	x	xx	x	x
4	Twirling	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xx	xx	xx	xx	xx
5	Marsch	x	x	x	x	x	x	x	x	xxx	xxx	
6	Choreographie	xx	xx	xxx	xx	xx	xxx	xxx	xxx	xxx	xx	xx
7	Bewegungsgestaltung	x	x	xx	x	xxx	xxx	xxx				xxx
8	Teambildung	xxx	xxx	xx				xx		x		x

Periodische Planung Minis

Periode 1 Stichtag:	Periode 2 Stichtag:
Ziele Körperformung (Haltung) Standortbestimmung u Gruppeneinteilung Twirling Neue Choreographie	Ziele
Auswertung	Auswertung
Periode 3 Stichtag:	Periode 4 Stichtag:
Ziele	Ziele
Auswertung	Auswertung
Periode 5 Stichtag:	Periode 6 Stichtag:
Ziele	Ziele
Auswertung	Auswertung

Periodische Planung Junioren

Periode 1 Stichtag:	Periode 2 Stichtag:
Ziele Körperformung (Haltung) Standortbestimmung u Gruppeneinteilung Twirling Teambildung	Ziele
Auswertung	Auswertung
Periode 3 Stichtag:	Periode 4 Stichtag:
Ziele	Ziele
Auswertung	Auswertung
Periode 5 Stichtag:	Periode 6 Stichtag:
Ziele	Ziele
Auswertung	Auswertung

Periodische Planung Showensemble

Periode 1 Stichtag:	Periode 2 Stichtag:
Ziele Körperformung (Haltung) Neue Choreographie (Neontanz) Improvisation	Ziele
Auswertung	Auswertung
Periode 3 Stichtag:	Periode 4 Stichtag:
Ziele	Ziele
Auswertung	Auswertung
Periode 5 Stichtag:	Periode 6 Stichtag:
Ziele	Ziele
Auswertung	Auswertung

Lektionsplanung

Leiterin:

Datum:

Zeit:

Thema:	Lektionsziel:
---------------	----------------------

Teilziele	Zeit	Inhalt	Organisation (alle, Gruppe,...)	Methode (offen / strukturiert)	Material

Auswertung:

Teilziele	Zeit	Inhalt	Organisation (alle, Gruppe,...)	Methode (offen / strukturiert)	Material

Auswertung: