



J+S-Kindersport

Neue Studien belegen, dass sich viele Kinder zu wenig bewegen. Sie leben ihren natürlichen Bewegungsdrang - auch aufgrund mangelnder Möglichkeiten - nicht genügend aus. Kinder zwischen 5 und 10 Jahren sollen sich während **mindestens einer Stunde pro Tag** bewegen, um von den positiven Auswirkungen der Bewegung profitieren zu können. Zudem befinden sich die 5-10-jährige Kinder für das Bewegungsklernen mitten im „goldenen Lernalter“. Sie können ihre koordinativen Fähigkeiten in diesem Alter optimal entwickeln.

J+S-Kindersport ist ein polysportives Bewegungs- und Sportangebot des Bundes für 5- bis 10-jährige Kinder*. Es unterstützt Kinder dabei, ihre persönlichen sportlichen Vorlieben zu entdecken und schafft durch ein breites Bewegungsspektrum eine gute Grundlage für lebenslanges Sporttreiben oder gar für spätere sportartspezifische Topleistungen.

Der J+S Kindersport ergänzt das bestehende Angebot im Rahmen des obligatorischen Schulsports und des Vereinssports. Die Kurse können ab der 1. Klasse besucht werden**.

Das Kursprogramm richtet sich deshalb auf Vielseitigkeit aus: Laufen/Springen, Balancieren, Rollen/Drehen, Klettern/Stützen, Schaukeln/Schwingen, Rhythmisieren/Tanzen, Werfen/Fangen, Rutschen/Gleiten und vieles mehr!

J+S-Leiterinnen und -Leiter Kindersport ermöglichen Kindern Bewegung vielseitig zu erfahren, breite Bewegungsgrundlagen zu erlangen und das vorhandene Bewegungsrepertoire zu erweitern. Je vielseitiger und regelmässiger sich Kinder bewegen, desto positiver wirkt es sich auf ihre körperliche, psychische und soziale Entwicklung aus. Kindergerechte sportliche Aktivitäten fördern zudem die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten.

Jugend + Sport will folgende Ziele erreichen:

- Altersgerechte, umfassende und qualitativ hochstehende Bewegungs- und Sportförderung
- Beitrag zur ausreichenden, täglichen Bewegungszeit

Jugend und Sport unterstützt Klassen oder Gruppen, die Kurse für 5-10-jährige Kinder im Rahmen des freiwilligen Schulsports durchführen. Der Unterricht wird von speziell dafür ausgebildeten Lehrpersonen oder J+S-Leitern erteilt und ist für die Kinder **kostenlos**.

Wir freuen uns, wenn auch Sie, liebe Eltern, mitmachen und Ihren Kindern diese zusätzliche Bewegungsstunde im Rahmen des J+S ermöglichen und so die Weiterführung der J+S Kindersport-Kurse in Frick unterstützen!

Sportliche Grüsse

Das Leiterteam

Bei Fragen können Sie sich an Ramona Amaro, J&S Coach (ramona.amaro@schulefrick.ch) wenden.

*Für die über 10-Jährigen besteht die Möglichkeit, vom erweiterten sportartspezifischen Jugendsportangebot zu profitieren (www.schulfrick.ch → Ergänzende Angebote → J&S Jugendsport).

**Ergänzend bietet die Jugi Frick kostenpflichtige Kurse an, die bereits ab dem Kindergarten-Alter besucht werden können (www.jugifrick.ch).