

## J+S Leiterkurs Turnen SO 506/22 und Kindersport Turnsport SO 507/22 vom 01.-03. und 08.-10. April 2022 in Zuchwil

### Einsatz für gelungene Sportlektionen



Leichtathletik, Geräteturnen und Korbball: An zwei Wochenenden im April lernten 40 angehende J+S-Leiterinnen und Leiter, wie eine abwechslungsreiche Sportlektion aussehen könnte. Sie nahmen an einem der beiden J+S-Leiterkurse im Turnen teil, die im Sportzentrum Zuchwil stattfanden. Ein Kurs war auf Sportlektionen mit Jugendlichen von 10 bis 20 Jahren ausgerichtet, der zweite Kurs auf das Training mit Kindern von 7 bis 10 Jahren.

«Im Kurs haben die neuen Leiterinnen und Leiter das Rüstzeug für die Gestaltung spannender Sportlektionen erhalten», erklärte Theo von Arx, J+S-Experte und Leiter des Kurses für den Sport mit den älteren Kindern und Jugendlichen. «Sie haben gelernt, wie ein guter Lektionsaufbau aussieht und wie ein Training in den verschiedenen Disziplinen gestaltet werden kann. Kurz: Sie haben von uns einen ganzen Rucksack mit Ideen erhalten, die sie nun in ihren Vereinen umsetzen können»

Ein Blick auf den Kursplan zeigt, wie anspruchsvoll die sechs Kurstage für die meist ehrenamtlich engagierten Leiterinnen und Leiter war: Sport- und Theorielektionen wechselten sich an den Kurstagen ab, von 8 bis 18 Uhr waren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gefordert. Besonders an dem Kurs war laut von Arx, dass gänzlich auf Papier verzichtet wurde. «Alles lief elektronisch. Es war einer der ersten J+S-Leiterkurse in der Schweiz, der so durchgeführt wurde.» Am Anfang sei das eine Herausforderung gewesen. Die Infrastruktur im Sportzentrum Zuchwil habe es aber ermöglicht, dass alles reibungslos klappte.

