



Leichtathletik Jugendausbildung - Ausbildungsprogramm

		Grundausbildung			Grundlagentraining		Anschlussstraining		Leistungssport		
		Kinder-Leichtathletik			Schüler-Leichtathletik		Aufbaustraining		Breitensport		
		Kunder-Leichtathletik			Schüler-Leichtathletik		Jugend-Leichtathletik		Erwachsenen-Leichtathletik		
		U6	U8	U10	U12	U14	U16	U18	U20/U23		
Physis	Energie	Schnelligkeit mobile 28	Kurze Stafetten Sprint- und Schnelligkeitsspiele	Kurze Stafetten Sprint- und Schnelligkeitsspiele	Frequenzorientierte Übungen Sprint- und Schnelligkeitsspiele	Frequenzorientierte Übungen Wurf- und Sprungsnelligkeit	Frequenzorientierte Übungen Wurf- und Sprungsnelligkeit	Zyklische und azyklische Schnelligkeit für alle Disziplinen schulen	Zyklische und azyklische Schnelligkeit disziplinspezifisch schulen	Zyklische und azyklische Schnelligkeit disziplinspezifisch schulen	
		Kraft mobile 26, 32	J+S Kindersport, Hängen, Stützen, Kämpfen, Wurfspiele Hüpfspiele, Seilspringen, Sprungspiele	J+S Kindersport, Hängen, Stützen, Kämpfen, Wurfspiele Hüpfspiele, Seilspringen, Sprungspiele	J+S Kindersport, Hängen, Stützen, Turnen, Rumpfkraftigung, Wurfspiele Hüpfspiele, Seilspringen	Turnen, Rumpfkraftigung Wurfkraft, Kraft mit Körpergewicht Seilspringen, Sprungkraft, Fusskraftigung	Turnen, Rumpfkraftigung, Sprung- und Wurfkraft, Fusskraft, Kraft mit Körpergewicht, Zubringerübungen Hanteltraining	Turnen, Rumpfkraftigung, Sprung- und Wurfkraft, Fusskraft, Kraft mit Körpergewicht Zubringerübungen Hanteltraining	Fuss-/Rumpfkraftigung, Stabilisation Technikorientierte Sprung, Wurf, Laufformen, Einstieg Hanteltraining	Fuss-/Rumpfkraftigung, Stabilisation Technikorientierte Sprung, Wurf, Laufformen, Intensivierung Hanteltraining	Fuss-/Rumpfkraftigung, Stabilisation Technikorientierte Sprung, Wurf, Laufformen, Intensivierung Hanteltraining
		Ausdauer mobile 30	Spielformen, Fangnisformen, etc. Spiele, viel Bewegungszeit	Spielformen, Fangnisformen, etc. Spiele, viel Bewegungszeit	Laufspiele. Ausdauer fördern über Pausengestaltung im Training	Laufspiele. Ausdauer fördern über Pausengestaltung im Training	Ausdauerbetonte Ein-/Auslaufen kleine Dauerläufe	Langsame Dauerläufe, Footing Extensive Dauerläufe, Fahrtspiele	Intensive Dauerläufe, Fahrtspiele Crossläufe/ OL	Intensive Dauerläufe, Fahrtspiele Crossläufe/ OL	Intensive Dauerläufe, Fahrtspiele Spielerisches Ausdauertraining
		Beweglichkeit mobile 34	Spielerische Beweglichkeitsformen Grosse Bewegungsamplituden	Spielerische Beweglichkeitsformen Grosse Bewegungsamplituden	Dynamische Beweglichkeit (Beinschwingen etc.)	Dynamische Beweglichkeit (Beinschwingen etc.)	Dynamisches Dehnen, insbesondere hintere Beinstrecker und Schultergürtel	Dynamisches und statisches Dehnen Technikspezifische Beweglichkeit	Dynamisches und statisches Dehnen Technikspezifische Beweglichkeit	Dynamisches und statisches Dehnen Technikspezifische Beweglichkeit	Dynamisches und statisches Dehnen Technikspezifische Beweglichkeit
	Steuerung	Reaktion	Reaktionsspiele J+S Kindersport	Reaktionsspiele J+S Kindersport	Reaktionsüb akustisch/ optisch/ taktill J+S Kindersport	Reaktionsüb akustisch/ optisch J+S Kindersport	Technikorientierte Reaktionsübungen (Start, Staffelübergabe, etc.)	Technikorientierte Reaktionsübungen (Start, Staffelübergabe, etc.)	Technikorientierte Reaktionsübungen (Start, Staffelübergabe, etc.)	Technikorientierte Reaktionsübungen (Start, Staffelübergabe, etc.)	
		Gleichgewicht	Balancieren, Drehen J+S Kindersport	Balancieren, Drehen J+S Kindersport	Balancieren, aus Drehungen/ Sprüngen stehen bleiben	Balancieren, aus Drehungen/ Sprüngen stehen bleiben in Wurf- Sprungauslage	Springen im Gleichgewicht, erreichen von Wurfauflagen im Gleichgewicht	Springen im Gleichgewicht, erreichen von Wurfauflagen im Gleichgewicht	Technikorientierte Gleichgewichts-übungen (insbesondere im Wurf)	Technikorientierte Gleichgewichts-übungen (insbesondere im Wurf)	
		Rhythmus	Bewegungsformen zu verschiedensten Rhythmen	Bewegungsformen zu verschiedensten Rhythmen	Rhythmus Tam-Ta-Tam einführen Allgemeine Rhythmus-schulung	Rhythmus Tam-Ta-Tam Lauf-/Sprung-/Wurfrythmen einführen	Rhythmus Tam-Ta-Tam Lauf-/Sprung-/Wurfrythmen einführen	Lauf-/Sprung-/Wurfrythmen spezifisch und technikorientiert schulen	Lauf-/Sprung-/Wurfrythmen spezifisch und technikorientiert schulen	Lauf-/Sprung-/Wurfrythmen spezifisch und technikorientiert schulen	
Orientierung	Drehen und Rollen J+S Kindersport	Drehen und Rollen J+S Kindersport	Drehen um Längsachse, Rollen J+S Kindersport	Drehen um Längsachse, Rollen, Werfen aus Mehrfachdrehungen	Drehen um Längsachse, Rollen, Werfen aus Mehrfachdrehungen	Technikorientierte Orientierungsübungen (v.a. Würfe und Stab)	Technikorientierte Orientierungsübungen (v.a. Würfe und Stab)	Technikorientierte Orientierungsübungen (v.a. Würfe und Stab)	Technikorientierte Orientierungsübungen (v.a. Würfe und Stab)		
Differenzierung	Mit verschiedenen Bällen prellen, vielfältig laufen/ springen, J+S Kindersport	Unterschiedliche Gegenstände werfen, vielfältig laufen/ springen, J+S Kindersport	Unterschiedliche Gegenstände werfen, laufen/ springen auf versch. Untergründen	Unterschiedliche Gegenstände werfen Arm-Bein Koordinationsübungen	Unterschiedliche Gegenstände werfen, Komplexere Arm-Bein Koordinationsübungen	Komplexe Arm-Bein Koordinationsübungen Tempovarioration beim Disziplinentraining	Disziplinen unter unterschiedlichsten Bedingungen trainieren (Wind, etc.)	Disziplinen unter unterschiedlichsten Bedingungen trainieren (Wind, etc.)	Disziplinen unter unterschiedlichsten Bedingungen trainieren (Wind, etc.)		
Psyche	Energie	Motivation Selbstvertrauen	Herausfordernde Übungsformen (Mut tut gut) Erlebnis-Leichtathletik mobile 11/2013	Herausfordernde Übungsformen (Mut tut gut) Erlebnis-Leichtathletik mobile 11/2013	Herausfordernde Übungsformen (Mut tut gut) Erlebnis-Leichtathletik mobile 11/2013	Motivation erhalten durch abwechslungsreiche Trainingsgestaltung	Motivation erhalten durch abwechslungsreiche Trainingsgestaltung	Gezielte Wettkampfvorbereitung für das Selbstvertrauen (das kann ich)	Selbstregulierungsmassnahmen treffen (Bro Psyche)	Selbstregulierungsmassnahmen treffen (Bro Psyche)	
	Steuerung	Konzentration Taktik	Konzentration fördern durch geordneten Trainingsbetrieb	Konzentration fördern durch geordneten Trainingsbetrieb	Konzentration fördern durch geordneten Trainingsbetrieb	Volle Konzentration bei der Technik-schulung im Trainingsbetrieb	Volle Konzentration bei der Technik-schulung im Trainingsbetrieb	Mit Elementen der Bewegungsverstellung arbeiten (Bro Psyche)	Mit Elementen der Bewegungsverstellung arbeiten (Bro Psyche)	Psychologischen Training gezielt und individuell einbauen	
Disziplinentraining	Sprint	Kurzspurt Langsprints	Fangisformen für Kurzsprints Spielformen zum schnell laufen mobile 56	Fangisformen für Kurzsprints Spielformen zum schnell laufen mobile 56	Starten und Sprinten, Hochstart Kurzer Bodenkontakt, Ballenlauf mobile 56	Reaktions-/Startübungen Kurzer Bodenkontakt, Ballenlauf mobile 56	Startstellung und Einführung Tiefstart Starts/Sprints 20-30m	Schulung Start. Zugwiderstandläufe Sprints 40-60m, Zugwiderstandsläufe	Schulung Start. Zugwiderstandläufe Sprints 40-60m, Speedy/ Bergsprints	Technikoptimierung (Bro LA bbb)	
		Staffetten Staffeln	Vielfältige Staffettenformen Grosse Gruppen, kurze Distanzen mobile 56	Vielfältige Staffettenformen Grosse Gruppen, kurze Distanzen mobile 56	Von der Stafette zum Staffellauf Wendestafetten mobile 56	Von der Stafette zum Staffellauf Stabübergabe von unten einführen mobile 56	Ablaufen/ Übergabe üben Schubtechnik einführen mobile 56	Staffellauf in Sprinttraining einbauen, auf allen Positionen laufen	Technikoptimierung (Bro LA bbb)	Technikoptimierung (Bro LA bbb)	
		Kurzhindern Langhindern	Laufen über Hindernisse Stafetten mit Hindernissen mobile 56	Laufen über Hindernisse Stafetten mit Hindernissen mobile 56	Vom Hindernisse überlaufen zum Hürdenlauf mobile 56	Beidseitig über kleine Hürden laufen mit verschiedenen Rhythmen mobile 56	Beidseitig über kleine Hürden laufen Einführung 3er Rhythmus mobile 56	Laufen mit verkürzten Abständen Start und Lauf über 3-6 Hürden	Start und Lauf über 3-8 Hürden Langhürdenstraining	Technikoptimierung (Bro LA bbb)	Technikoptimierung (Bro LA bbb)
	Sprung	Weitsprung	Springen in die Weite vielfältiges Überspringen von Matten mobile 60	Springen in die Weite, beidseitiges springen in die Weite mobile 60	Vom weit springen zum Weitsprung Weitsprung aus kurzem Anlauf mobile 60	Grobform Sprungtechnik mobile 19	Fokus auf den Absprung mobile 19	Schrittsprung mit Fokus Absprung Landung schulen	Technikoptimierung (Bro LA bbb) evtl. Umstellung Lauf-/ Hangsprung	Technikoptimierung (Bro LA bbb) evtl. Umstellung Lauf-/ Hangsprung	
		Mehrfachsprung Dreisprung	Vielfältige Sprungerfahrung ein- und beidbeinig mobile 60	Vom Mehrfachsprung zum Dreisprung / Beidseitigkeit fördern mobile 60	Vom Mehrfachsprung zum Dreisprung / Beidseitigkeit fördern mobile 60	Vom Mehrfachsprung zum Dreisprung / Beidseitigkeit fördern mobile 60	Einführung Hop-Step-Jump Einbein- und Laufsprünge mobile 19	Einführung Hop-Step-Jump Einbein- und Laufsprünge mobile 19	Optimale Länge schulen der ein-zelnen Teilsprünge Hop-Step-Jump	Technikoptimierung (Bro LA bbb) Sprungkrafttraining intensivieren	
		Hochsprung	Springen in die Höhe vielfältige Strecksprünge mobile 60	Springen in die Höhe Strecksprünge einbeinig li-re mobile 60	Vom Springen in die Höhe zum Hochsprung mobile 60	Hochsprungvarianten ausprobieren, vielfältig in die Höhe springen mobile 60	Technikvielfalt erfahren (Schere/ Flop/ Wälzer), Grobform Flop einführen mobile 19	Grobform Flop-Hochsprung Sprünge aus verkürztem Anlauf mobile 19	Schulung Anlauf, Absprung, Lattenüberquerung	Technikoptimierung (Bro LA bbb) Anlauf festigen	
	Stabspringen Stabhochsprung	Turnen und Springen mit dem Stab mobile 60	Turnen und Springen mit dem Stab mobile 60	Stabspringen in die Weite Turnen, Pendeln am Tau mobile 60	Stabspringen im Sand mobile 19	Stabspringen am starren Stab vom Sand zur Stabhochsprunganlage mobile 19	Stabhochsprung Einführung Stabübergabe mobile 19	Stabhochsprung mit Biegung komplexere Turnübungen	Stabhochsprung mit Biegung intensivieren Turnübungen		
	Wurf	Ballwurf Speerwurf	Gradlinig Werfen / mit Bällen und Gegenständen werfen mobile 62	Drehwerfen mit Velopneus Schleudern aus Drehungen mobile 62	Drehwerfen mit Velopneus Schleudern aus Drehungen mobile 62	Drehwerfen mit Velopneus Schleudern aus einer Drehung mobile 62	Drehwerfen mit Velopneus Schleudern aus einer Drehung mobile 62	Drehwerfen mit Velopneus Schleudern aus einer Drehung mobile 62	Drehwerfen mit Velopneus Schleudern aus einer Drehung mobile 62	Drehwerfen mit Velopneus Schleudern aus einer Drehung mobile 62	Technikoptimierung (Bro LA bbb) Anlauf festigen
		Diskuswurf	Drehwerfen mit Velopneus Schleudern aus Drehungen mobile 62	Drehwerfen mit Velopneus Schleudern aus Drehungen mobile 62	Drehwerfen mit Velopneus Schleudern aus Drehungen mobile 62	Drehwerfen mit Velopneus Schleudern aus einer Drehung mobile 62	Drehwerfen mit Velopneus Schleudern aus einer Drehung mobile 62	Drehwerfen mit Velopneus Schleudern aus einer Drehung mobile 62	Drehwerfen mit Velopneus Schleudern aus einer Drehung mobile 62	Drehwerfen mit Velopneus Schleudern aus einer Drehung mobile 62	Technikoptimierung (Bro LA bbb) Anlauf festigen
		Kugelstoss	Stossen von Bällen beidarmig Spielformen zum Stossen mobile 62	Stossen von Bällen beidarmig Spielformen zum Stossen mobile 62	Vom Stossen zum Kugelstoss Erstes Stossen von leichten Kugeln mobile 62	Vom Stossen zum Kugelstoss Einführung Wechselschrittechnik mobile 62	Vom Stossen zum Kugelstoss Einführung Wechselschrittechnik mobile 62	Vom Stossen zum Kugelstoss Einführung Wechselschrittechnik mobile 62	Festigen Kugelstosstechnik, Steigerung Technikorientiertes Krafttraining	Technikoptimierung (Bro LA bbb) Anlauf festigen	
		Hammerwurf	Vielfältiges Werfen aus Mehrfachdrehungen über die Schulter mobile 56	Vielfältiges Werfen aus Mehrfachdrehungen über die Schulter mobile 56	Vom Drehwerfen zum Hammerwurf Werfen mit Schleuderbällen mobile 56	Vom Drehwerfen zum Hammerwurf Werfen mit Schleuderbällen mobile 56	Vom Drehwerfen zum Hammerwurf Werfen mit Schleuderbällen mobile 56	Vom Drehwerfen zum Hammerwurf Werfen mit Schleuderbällen mobile 56	Hacken-Ballen-Drehung üben Werfen aus max. 2 Drehungen	Hacken-Ballen-Drehung üben Werfen aus 2-3 Drehungen	Technikoptimierung (Bro LA bbb)
	Lauf	Mitteldistanz	Laufspiele, Stafettenformen Kleine Gruppen, längere Distanzen mobile 56	Laufspiele, Stafettenformen Kleine Gruppen, längere Distanzen mobile 56	Laufspiele Tempogefühl entwickeln mobile 56	Laufspiele Tempogefühl entwickeln mobile 56	Lauf- und Sprungschulung Variantenreiches Lauftraining mobile 56	Lauf- und Sprungschulung Variantenreiches Lauftraining mobile 56	Laufschulung, anaerobe Ausdauer Variantenreiches Lauftraining mobile 56	Laufschulung, anaerobe Ausdauer Variantenreiches Lauftraining mobile 56	Laufschulung, anaerobe Ausdauer Variantenreiches Lauftraining mobile 56
Langdistanz Steeple, Cross		Ausdauernd Laufen über die Dauer von Spielen entwickeln mobile 56	Ausdauernd Laufen über die Dauer von Spielen entwickeln mobile 56	Ausdauernd Laufen über die Dauer von Spielen entwickeln mobile 56	Abwechslungsreiches Laufen mobile 56	Abwechslungsreiches Laufen mobile 56	Abwechslungsreiches Lauftraining, OL, Laufspiele, Lauftechnik schulen	Abwechslungsreiches Lauftraining, OL, Lauftechnik, Steeple, Langhürdenstraining	Abwechslungsreiches Lauftraining, OL, Cross, Steeple, Langhürdenstraining	Abwechslungsreiches Lauftraining, OL, Cross, Steeple, Langhürdenstraining	
Mehrkampf		Ausgewogene Spielleichtathletik über alle Disziplinen mobile 56	Ausgewogene Spielleichtathletik über alle Disziplinen mobile 56	Schwerpunkt Sprint, Weitsprung, Ballwurf (Kids-Cup) mobile 56	Schwerpunkt Sprint, Weitsprung, Ballwurf (Kids-Cup) mobile 56	Schwerpunkt Sprint, Weitsprung, Ballwurf (Kids-Cup) mobile 56	Schwerpunkt Sprint, Weitsprung, Ballwurf (Kids-Cup) mobile 56	Kopplungstraining der Disziplinen Schwerpunkt individuell	Kopplungstraining der Disziplinen Schwerpunkt individuell	Kopplungstraining der Disziplinen Schwerpunkt individuell	
Andere	Spiele	Vielfältige Sportspiele Kleine Spiele	Vielfältige Sportspiele Kleine Spiele	Vielfältige Sportspiele Kleine Spiele	Vielfältige Sportspiele mit Akzent der Kernelemente der Leichtathletik	Vorzugsweise Wurfspiele (Handball, Baseball), Basketball, evtl Volleyball	Vorzugsweise Wurfspiele (Handball, Baseball), Basketball, evtl Volleyball	Vorzugsweise Wurfspiele (Handball, Baseball), Basketball, evtl Volleyball	Vorzugsweise Wurfspiele (Handball, Baseball), Basketball, evtl Volleyball	Ausgleichsspiele	
	Ergänzungssport	Kinderturnen, Outdoorsport, Spielsport usw.	Kinderturnen, Outdoorsport, Spielsport usw.	Kinderturnen, Outdoorsport, Spielsport usw.	Kinderturnen, Outdoorsport, Spielsport usw.	Kinderturnen, Outdoorsport, Spielsport usw.	Kinderturnen, Outdoorsport, LA verwandte Sportarten (z.B. Handball, Basketball)	Ausgleichssport an den Disziplinen und Vorlieben der Jugendlichen ausgerichtet	Ausgleichssport an den Disziplinen und Vorlieben der Jugendlichen ausgerichtet		
	Schule	Tägliche Bewegungszeit	3 Lektionen Sport/ Woche, evtl Schulsport	3 Lektionen Sport/ Woche, evtl Schulsport	3 Lektionen Sport/ Woche, evtl Schulsport	3 Lektionen Sport/ Woche, evtl Schulsport	idR 1-3 Lektionen Sport/ Woche	idR 1-3 Lektionen Sport/ Woche	idR 1-3 Lektionen Sport/ Woche		
	Tests	Bewegungstests	Leichtathletik-Tests mobile 03 2012	Leichtathletik-Tests mobile 03 2012	Leichtathletik-Tests mobile 03 2012	Leichtathletik-Tests mobile 03 2012	Leichtathletik-Tests mobile 03 2012	Leichtathletik-Tests mobile 03 2012	Leichtathletik-Tests mobile 03 2012	Leichtathletik-Tests mobile 03 2012	
Wettkämpfe	Leichtathletik-Wettkämpfe	UBS-Kidscup Einzel/ Team	UBS-Kidscup Einzel/ Team	UBS-Kidscup Einzel/ Team	UBS-Kidscup Einzel/ Team	UBS-Kidscup Einzel/ Team	Mannschaftswettkämpfe (SVM, LMM)	Mannschaftswettkämpfe (SVM, LMM)	Mannschaftswettkämpfe (SVM, LMM)		
		Swiss Athletics Sprint	Swiss Athletics Sprint	Swiss Athletics Sprint / Mille Gruyère	Swiss Athletics Sprint / Mille Gruyère	Crossläufe/ Strassenläufe	Crossläufe/ Strassenläufe	Crossläufe/ Strassenläufe	Crossläufe/ Strassenläufe		
	Plauschwettkämpfe	Mannschaftswettkämpfe, Läufe	Mannschaftswettkämpfe, Läufe	C-Meetings, Läufe	C-Meetings, Läufe	C-Meetings, Läufe	C-Meetings, Läufe	C-Meetings, Läufe	C-Meetings, Läufe	A/B/C-Meetings, Läufe	
		Schüler-Meisterschaften	Schüler-Meisterschaften	Schüler-Meisterschaften (Kanton, Region, CH)	Schüler-Meisterschaften (Kanton, Region, CH)	Meisterschaften (Kanton, Region, CH)	Meisterschaften (Kanton, Region, CH)	Meisterschaften je nach Niveau	Meisterschaften je nach Niveau	Meisterschaften je nach Niveau	
Soziales	Lager		evtl. polysportives Lager	polysportives Lager	polysportives Lager	Trainingslager	Trainingslager, Trainingsweekends	Trainingslager, Trainingsweekends	Trainingslager, Trainingsweekends		
	Events	Happenings (z.B. Stabspringen im Wald)	Happenings (z.B. Stabspringen im Wald)	Happenings (z.B. Stabspringen im Wald)	z.B. Skitag, Schlitteln Orientierungslaufen	z.B. Skitag, Schlitteln Orientierungslaufen	z.B. Skitag, Schlitteln Orientierungslaufen	z.B. Skitag, Schlitteln Orientierungslaufen	z.B. Skitag, Schlitteln Orientierungslaufen		
	Anlässe	Schnuppertraining, Elterninfo, Materialbörse, usw	Schnuppertraining, Elterninfo, Materialbörse, usw	Schnuppertraining, Elterninfo, Materialbörse, usw	Schnuppertraining, Elterninfo, Materialbörse, usw	Schnuppertraining, Elterninfo, Materialbörse, usw	Schnuppertraining, Elterninfo, Materialbörse, usw	Elterninfo, Materialbörse, usw	Elterninfo, Materialbörse, usw		
Empfehlungen	Trainingshäufigkeit/ Woche Breitensport (exkl. Schule)	1-2x polysportiv F1	1x polysportiv 1x Leichtathletik F1 F2	1-2x polysportiv 1x Leichtathletik F2 F3	1x polysportiv 1-2x Leichtathletik F3 T1	1x polysportiv 1-2x Leichtathletik F3 T1	1x polysportiv 2-3x Leichtathletik F3 T1	1x polysportiv 2-3x Leichtathletik F3 T1	1x polysportiv 2-3x Leichtathletik F3		
	Trainingshäufigkeit/ Woche Leistungssport (exkl. Schule)	1-2x polysportiv F1	1x polysportiv 1x Leichtathletik F1 F2	1x polysportiv 1-2x Leichtathletik F2 F3	1-2x polysportiv 1-2x Leichtathletik F3 T1	1-2x polysportiv 2-3x Leichtathletik F3 T1	1x polysportiv 4-6x Leichtathletik T1 T2	1x polysportiv 4-6x Leichtathletik T2 T3 T4	>6x Leichtathletik T3 T4 E1		
Legende/ Links	Hohe Wichtigkeit	Mittlere Wichtigkeit	Geringe Wichtigkeit			Swiss Olympic Athletenentwicklung (FTEM)	Swiss Athletics Athletenweg Leichtathletik		v1.0/ Jan 2017/awe		



Leichtathletik Jugendausbildung - Kompetenzen

		Grundausbildung			Grundlagentraining		Anschlussstraining		LS
		Kinder-Leichtathletik			Schüler-Leichtathletik		Aufbautraining		BS
		Kinder-Leichtathletik			Schüler-Leichtathletik		Jugend-Leichtathletik		
		U6	U8	U10	U12	U14	U16	U18	U20+
Physik	Energie	Schnelligkeit	Die Kinder können sich maximal schnell bewegen und wetteifern	Die Kinder können sich maximal schnell bewegen und mit kurzem Bodenkontakt schnell sprinten	Die Kinder können frequenzorientierte Übungsformen mit schnellem Bodenkontakt maximal schnell ausführen	Die Schüler können frequenzorientierte Übungsformen mit schnellem Bodenkontakt und Wurfabläufe maximal schnell ausführen	Die Schüler können variantenreiche frequenz-orientierte Übungsformen im Lauf-, Sprung- und Wurfbereich maximal schnell ausführen	Die Jugendlichen kennen die zentralen Übungsformen zur Schnelligkeit in allen Disziplinen	Die Jugendlichen beherrschen die zentralen Übungsformen zur disziplinspezifischen Schnelligkeit
		Kraft	Die Kinder können Seilspringen und Strecksprünge ausführen (Boden berühren und danach max. in die Höhe springen)	Die Kinder sind in der Lage, ohne Zwischenhüpf Seil zu springen, können sich an einer Reckstange 10 Sekunden halten und schaffen 10 Strecksprünge.	Die Kinder können min. 10 Seilsprünge ohne Unterbruch, an einer Stange 15 Sek. seitwärts hin und her hangeln und 15 Strecksprünge ausführen	Die Schüler können ein- und beidbeinig Seilspringen, schaffen 5 Knie-Liegestütze und 10 Strecksprünge, und verharren 15 Sek. in der Globaltestposition	Die Schüler schaffen mind. 50 Seilsprünge, 5 Liege-stütze, 15 Strecksprünge, 10 Rumpfbeugen und 15 Globaltest-Wiederholungen im Sekundentakt	Die Jugendlichen können mind. 100 Seilsprünge in Folge ausführen, 15 Rumpfbeugen und 30 Globaltest sowie 15 Langbänksprünge mit Armen eingestützt	Die Jugendlichen können mind. 250 Seilsprünge in Folge ausführen, 20 Rumpfbeugen und 50 Globaltest sowie 6 einbeinige Kniebeugen 90° pro Bein
		Ausdauer	Die Kinder können sich mind. 30 Minuten mit wenig Pausen spielerisch bewegen	Die Kinder können sich mind. 45 Minuten mit wenig Pausen spielerisch bewegen	Die Kinder können sich mind. 60 Minuten mit wenig Pausen spielerisch bewegen	Die Schüler sind in der Lage, einem 90 minütigen Training mit wenig Pausen zu folgen. Sie können 12 Minuten ohne Unterbruch laufen.	Die Schüler sind in der Lage, einem 90 minütigen Training mit wenig Pausen zu folgen. Sie können 15 Minuten ohne Unterbruch laufen	Die Jugendlichen sind in der Lage, einem 90 minütigen Training mit wenig Pausen zu folgen. Sie können 20 Minuten ohne Unterbruch laufen	Die Jugendlichen können 30 Minuten ohne Unterbruch mit geringer Intensität laufen
		Beweglichkeit	Die Kinder können spielerische Formen mit grossen Bewegungsamplituden ausführen	Die Kinder können spielerische Formen mit grossen Bewegungsamplituden ausführen	Die Kinder können mit gestreckten Beinen vorne über gebeugt den Boden mit den Händen berühren	Die Schüler können mit gestreckten Beinen vorne über gebeugt den Boden mit den Händen berühren.	Die Schüler können mit gestreckten Beinen vorne über gebeugt den Boden mit den Händen berühren	Die Jugendlichen beherrschen die spezifischen Beweglichkeitsanforderungen ihrer Disziplinen	Die Jugendlichen beherrschen die spezifischen Beweglichkeitsanforderungen ihrer Disziplinen
	Steuerung	Reaktion	Die Kinder sind in der Lage, auf Signale/ Kommandos mit Bewegungen zu reagieren (z.Bsp. springen, klatschen, weglassen, usw.)	Die Kinder sind in der Lage, auf Signale/ Kommandos mit Bewegungen zu reagieren (z.Bsp. Springen, klatschen, weglassen, Ball fangen usw.)	Die Kinder sind in der Lage auf akustische, taktile und optische Signale möglichst schnell wegzusprinten	Die Schüler sind in der Lage auf optische und akustische Signale wegzusprinten	Die Schüler sind in der Lage auf optische und akustische Signale aus einer tiefen Startposition (z.Bsp. Dreipunkttestart) wegzusprinten	Die Jugendlichen können disziplinspezifisch richtig reagieren in entsprechenden Situationen	Die Jugendlichen können disziplinspezifisch richtig reagieren in entsprechenden Situationen
		Gleichgewicht	Die Kinder können über eine Langbank balancieren. Sie sind in der Lage am Boden Drehungen ausführen ohne hinzufallen	Die Kinder können über die schmale Seite der Langbank balancieren. Sie sind in der Lage kleine Drehsprünge am Boden ausführen ohne hinzufallen	Die Kinder können über die schmale Seite der Langbank balancieren und Drehungen darauf ausführen ohne runterzufallen	Die Schüler können aus dem verlangsamten Rhythmus jam-ta-tam in einer Wurfauslage oder Ab sprungposition im Gleichgewicht stehen bleiben	Die Schüler können aus dem Rhythmus jam-ta-tam in einer Wurfauslage oder Ab sprungposition im Gleichgewicht stehen bleiben und verharren	Die Jugendlichen können technikenorientierte Formen auf der schmalen Langbankante und sind in der Lage aus Anlauf in der Wurfauslage zu stabil zu verharren	Die Jugendlichen können technikenorientierte Formen auf der schmalen Langbankante und sind in der Lage aus Anlauf in der Wurfauslage zu stabil zu verharren
		Rhythmus	Die Kinder können vorgegebene Rhythmen nachklatschen	Die Kinder können vorgegebene Rhythmen in Bewegungen umsetzen	Die Kinder kennen den Unterschied zwischen gleichmässigen Rhythmen und dem Ab sprung- und Abwurfrythmus Jam-Ta-Tam	Die Schüler kennen den Rhythmus jam-ta-tam und wenden diese in Sprüngen und Würfen an. Sie können verschiedene Laufrythmen anwenden	Die Schüler können Schnellkeitsformen mit Rhythmuswechseln und verschiedene Laufrythmen anwenden	Die Jugendlichen wenden komplexere Rhythmen im Schnellkeits- und Sprungkra training an	Die Jugendlichen wenden komplexere Rhythmen im Schnellkeits- und Sprungkra training an
		Orientierung	Die Kinder können sich bei Spielen und Laufen im Raum orientieren	Die Kinder können sich bei Spielen und Laufen im Raum orientieren und können eine Strecke sprinten ohne die Bahn zu verlassen	Die Kinder können sich bei Spielen und Laufen im Raum orientieren und können eine Strecke sprinten ohne die Bahn zu verlassen	Die Schüler können sich nach Rollen und Drehungen im Gleichgewicht stehen bleiben	Die Schüler können sich nach Rollen und Drehungen im Gleichgewicht stehen bleiben	Die Jugendlichen können disziplinspezifisch die Orientierung behalten (v.a. Wurfdisciplinen und Stabhoch-/Hochsprung)	Die Jugendlichen können disziplinspezifisch die Orientierung behalten (v.a. Wurfdisciplinen und Stabhoch-/Hochsprung)
		Differenzierung	Die Kinder können einfache Arm-Bein Koordinationsübungen ausführen (z.B. Hampelmann)	Die Kinder können einfache Arm-Bein Koordinationsübungen ausführen (z.B. Hampelmann)	Die Kinder können einfache Arm-Bein Koordinationsübungen ausführen und die Flugweite von verschiedenen Wurfgegenständen einschätzen	Die Schüler können einfache Arm-Bein Koordinationsübungen ausführen und die Flugweite von verschiedenen Wurfgegenständen einschätzen	Die Schüler können komplexere Arm-Bein Koordinationsübungen ausführen und die Flugweite von Wurfgegenständen einschätzen	Die Schüler können komplexere Arm-Bein Koordinationsübungen ausführen und die Flugweite von Wurfgegenständen einschätzen	Die Jugendlichen können Disziplinentechniken unter verschiedenen äusseren Bedingungen anwenden
		Energie	Motivation Selbstvertrauen	Die Kinder haben eine positive Einstellung zum Training und können mit Emotionen und mit sich selber umgehen	Die Kinder haben eine positive Einstellung zum Training und können mit Emotionen und mit sich selber und anderen umgehen	Die Kinder gehen mit Freude ins Training, können mit Emotionen umgehen und sich in Gruppen integrieren	Die Schüler gehen einsetzfreudig ins Training und gehen dadurch mit Selbstvertrauen in Wettkämpfe	Die Schüler geben einsetzfreudig ins Training gehen dank gefestigten Grundtechniken gestärkt in Wettkämpfe	Die Jugendlichen können konstruktiv mit Misserfolg umgehen und ziehen daraus Schlüsse (Ursachenklärung). Sie wissen was sie können
Steuerung	Konzentration Taktik		Die Kinder können klar unterscheiden zwischen Bewegungszeit und Instruktionszeit in den Lektionen	Die Kinder können den Instruktionen der Leiter aufmerksam zuhören und die Anweisungen entsprechend umsetzen	Die Kinder können den Instruktionen der Leiter aufmerksam zuhören und die Anweisungen entsprechend umsetzen	Die Schüler können sich vor Bewegungs-ausführungen optimal konzentrieren und auf die Technik fokussieren.	Die Schüler können sich vor Bewegungs-ausführungen maximal konzentrieren und fokussieren, sei es im Training oder Wettkampf	Die Jugendlichen kennen einfache Visualisierungstechniken und wenden diese in ihren Disziplinen an.	Die Jugendlichen wenden Visualisierungstechniken an. Sie kennen die disziplinspezifischen taktischen Verhaltensweisen im Wettkampf
Disziplinentraining	Sprint	Kurz sprint Langsprints	Die Kinder können 40 Meter sprinten ohne umzuschauen und ohne die Bahn zu verlassen	Die Kinder können sich in unterschiedlichen Laufarten schnell auf den Fussballen fortbewegen	Die Kinder können auf Signale reagieren und auf den Fussballen schnell weglassen	Die Schüler können auf Signale reagieren und auf den Fussballen schnell und mit hoher Frequenz weglassen	Die Schüler können auf den Ballen sprinten und können aus der Tiefstartposition beschleunigen	Die Jugendlichen können zwischen Stoss- und Zuglauf unterscheiden und mehrere Läufe bis 60m absolvieren und längere Distanzen sprinten	Die Jugendlichen können zwischen Stoss- und Zuglauf unterscheiden und mehrere Läufe bis 60m absolvieren und längere Distanzen sprinten
		Staffetten	Die Kinder können sich an Staffettenformen beteiligen	Die Kinder können Staffetten ohne Stabverlust absolvieren	Die Kinder können den Staffelstab von hinten übergeben	Die Schüler können in vollem Sprinten einen Staffelstab von hinten übergeben	Die Schüler kennen die Schubtechnik und wenden diese in Staffeln an	Die Jugendlichen können auf beliebigen Positionen mittels Schubtechnik Staffellaufen	Die Jugendlichen können auf beliebigen Positionen mittels Schubtechnik Staffellaufen und kennen die taktischen Eigenheiten der einzelnen Positionen
		Kurz hürden Langhürden	Die Kinder können schnell über niedrige Hindernisse laufen	Die Kinder können mit Rhythmuswechseln beidseitig und schnell über niedrige Hindernisse laufen	Die Kinder können mit Rhythmuswechseln beidseitig und schnell über niedrige Hindernisse laufen	Die Schüler können beidseitig und schnell über niedrige Hindernisse sprinten.	Die Schüler können beidseitig in einem 3-Schritt-rhythmus über Hürden sprinten (Abstände und Hürdenhöhen sind individuell angepasst)	Die Jugendlichen sind in der Lage beidseitig höhere Hürden technisch korrekt zu überlaufen	Die Jugendlichen sind in der Lage sowohl höhere Hürden wie auch frei stehende Hürden technisch korrekt ohne Tempoverlust zu überlaufen
	Sprung	Weit	Die Kinder können über ausgelegte flache Hindernisse in die Weite springen	Die Kinder wissen um die Bedeutung der Ganzkörperstreckung	Die Kinder wissen um die Bedeutung der Ganzkörperstreckung und des aktiven Fussaufsatzes	Die Schüler können aus hoher Geschwindigkeit mit einer Ganzkörperstreckung abspringen	Die Schüler können aus mind. 5 Doppelschritten Anlauf mit max. Geschwindigkeit und aufrechter Körperposition in die Höhe abspringen	Die Jugendlichen können aus mind. 7 Doppelstritten die Grobform des Sprungs anwenden	Die Jugendlichen kennen die für sie optimale Sprungtechnik und wenden diese aus vollem Anlauf an
		Drei	Die Kinder können vielfältig einbeinig und beidbeinig springen und hüpfen	Die Kinder können aus geringem Anlauf mit Mehrfachsprüngen eine Strecke springen	Die Kinder können aus geringem Anlauf mit Mehrfachsprüngen ohne Tempoverlust eine Strecke springen	Die Schüler können mehrere Sprünge mit beliebigem Beinwechsel ohne Tempoverlust ausführen	Die Schüler können aktive Einbeinsprünge und Laufsprünge beliebig kombinieren und mit annähernd gleicher Weite ausführen	Die Jugendlichen können aus geringem Anlauf die 3 Sprünge Hop-Step-Jump in annähernd gleichlanger Weite ausführen	Die Jugendlichen können aus vollem Anlauf die 3 Sprünge Hop-Step-Jump ihren Voraussetzungen entsprechend optimal gestalten
		Hoch (Flop)	Die Kinder können einbeinig sowohl links wie rechts in die Höhe springen und die Arme nach oben strecken	Die Kinder können in die Höhe springen und dabei eine maximale Ganzkörperstreckung ausführen	Die Kinder können aus einem Bogenanlauf an einer Wand möglichst weit nach oben springen ohne diese mit dem Körper zu berühren	Die Schüler können mit 3 Doppelschritten Anlauf aus einem Boden anlauf in die Höhe abspringen und kennen die Technikerkmale der Flop-Technik	Die Schüler kennen den Bogenanlauf und die korrekte Absprungstellen und können dies mit einem Scherensprung oder Flopsprung anwenden	Die Jugendlichen können mit 5 Doppelschritten Anlauf aus einem Boden anlauf in die Höhe abspringen und eine Grobform der Flop-Technik	Die Jugendlichen können mit vollem Anlauf die Floptechnik des Hochsprungs anwenden
		Stab	Die Kinder können sich an einer Stange mindestens 5 Sekunden halten	Die Kinder können an einer Stange hangeln und können sich von einem Stab in die Weite tragen lassen	Die Kinder können mit einem Stab anlaufen und abspringen und sich in die Weite tragen lassen	Die Schüler kennen den Stabweitsprung, Springen mit dem richtigen Bein ab und springen auf der korrekten Seite des Stabes vorbei	Die Schüler wenden den Stabweitsprung über ein gespanntes Gummiseil an und machen die ersten Erfahrungen auf der Stabanlage	Die Jugendlichen können aus 5 Doppelschritten einen Stabsprung mit starren Stab und machen erste Erfahrungen mit der Stabbiegung	Die Jugendlichen können die Biegeigenschaften des Stabes nutzen auf auf der Stabanlage über eine Latte springen
	Wurf	Speer	Die Kinder können ein Ziel anvisieren und mittels einem einhändigen Wurf über Kopf Gegenstände danach werfen	Die Kinder können ein Ziel anvisieren und aus einer korrekten Wurfauslage Gegenstände mit einer Schlagwurf bewegung über Körper danach werfen	Die Kinder können aus einem Aneghschritt in die Wurfauslage gelangen und Bälle mit einer Schlagwurf bewegung aus dem Beidbeinstand werfen	Die Schüler können aus einem Auftakt schritt die korrekte Wurfauslage einnehmen und einen Ball oder Speer aus dem Beidbeinstand weit werfen	Die Schüler können aus einem 5-Schritt-Anlauf einen Ball oder einen Speer mit einem Impulsschritt weit werfen	Die Jugendlichen kennen die Grobform des Speerwerfens und wenden diese aus einem 5-Schritt-Anlauf an.	Die Jugendlichen kennen die Grobform des Speerwerfens und wenden diese aus einem längeren Alauf mit Speerrückführung an.
		Diskus	Die Kinder können Gegenstände aus Drehungen in eine vorgegebene Richtung schleudern	Die Kinder können geeignete Gegenstände mit Ausholbewegung in eine vorgegebene Richtung schleudern	Die Kinder können einen Velopneu aus einer Drehung in eine vorgegebene Richtung schleudern	Die Schüler können einen Velopneu aus zwei Drehungen möglichst weit in einen vorgegebenen Sektor werfen	Die Schüler können einen Velopneu und einen Diskus aus einer Drehung kontrolliert werfen und kennen die 3/2-Drehung.	Die Jugendlichen kennen die Grobform des Diskuswurfes aus einer 3/2-Drehung und wenden diese mit leichten Gewichten an	Die Jugendlichen kennen die Grobform des Diskuswurfes aus einer 3/2-Drehung und wenden diese mit Wettkampfgewichten an
		Kugel	Die Kinder können einen Fussball mittels einem Druckpass möglichst weit stossen	Die Kinder können einen Fussball aus einem Aushol schritt nach hinten mittels einem Druckpass möglichst weit stossen	Die Kinder können einen Ball aus einem Aushol schritt mit leicht ausgedrehtem Oberkörper einarmig möglichst weit nach vorne-oben stossen	Die Schüler können eine Kugel aus einem Auftakt schritt mit leicht ausgedrehtem Oberkörper einarmig möglichst weit nach vorne-oben stossen	Die Schüler kennen die Bedeutung des Stemmen/ Blockens und können die korrekte Wurfauslage über die Wechselschritte einnehmen	Die Jugendlichen kennen die Grobformen der Kugelstosstechniken und wenden die ihren Voraussetzungen entsprechend optimale Technik an	Die Jugendlichen kennen die Grobformen der Kugelstosstechniken und wenden die ihren Voraussetzungen entsprechend optimale Technik an
Hammer		Die Kinder können sich Gegenstände beidhändig seitlich zuwerfen	Die Kinder können sich Gegenstände beidhändig über die Schulter nach hinten zuwerfen und dabei im Gleichgewicht stehen bleiben.	Die Kinder können einen hammerähnlichen Gegenstand aus einer Drehung in eine vorgegebene Richtung schleudern	Die Schüler können einen Schleuderball aus zwei Drehungen in eine vorgegebene Richtung beidhändig schleudern	Die Schüler können ein ein Schleuderball oder einen leichten Hammer aus zwei Drehungen in den Sektor schleudern	Die Jugendlichen kennen die Hacken-Ballen-Drehung und können einen Hammer aus Anschwingen und einer Drehung wegschleudern	Die Jugendlichen kennen die Hacken-Ballen-Drehung und können einen Hammer aus Anschwingen und zwei Drehungen wegschleudern	
Lauf	Mitteldistanz	Die Kinder können eine vorgegebene Distanz einschätzen und mit gleichmässiger Geschwindigkeit laufen	Die Kinder können eine vorgegebene Distanz einschätzen und mit gleichmässiger Geschwindigkeit laufen	Die Kinder können eine vorgegebene Distanz in gleichmässigem Tempo möglichst schnell laufen	Die Schüler sind in der Lage mind. 600m in einem zügigem Lauf zu absolvieren.	Die Schüler sind in der Lage mind. 1000m in zügigem Lauf und mit einem ökonomischen, Raumgreifenden Schritt zu laufen	Die Jugendlichen können sich einen 1000m-Lauf optimal einteilen und kennen das taktische Verhalten	Die Jugendlichen können sich einen 1000m-Lauf optimal einteilen und kennen das taktische Verhalten	
	Langdistanz Steeple, Cross	Die Kinder können ihr Alter in Minuten laufen ohne anzuhalten	Die Kinder können ihr Alter in Minuten laufen ohne anzuhalten	Die Kinder können ihr Alter in Minuten laufen ohne anzuhalten	Die Schüler können ihr Alter in Minuten in gleichmässigem Tempo laufen ohne anzuhalten	Die Jugendlichen können 20 min in gleichmässig zügigem Tempo laufen	Die Jugendlichen können 30min in gleichmässig zügigem Tempo laufen	Die Jugendlichen können Dauerläufe in mittlerer Intensität von mind. 40 Minuten ausführen	
Mehrkampf	Die Kinder kennen die vielseitigkeit des laufen, springens und werfens	Die Kinder können laufen springen und werfen	Die Kinder können ausgewogen laufen springen und werfen	Die Schüler kennen die Gemeinsamkeiten des Springens und Werfens (Rhythmus, Ganzkörperstreckung)	Die Schüler haben die altersentsprechenden Minimalkompetenzen in den kategorienspezifischen Disziplinen	Die Jugendlichen können gut umstellen von einer Disziplin zur andern	Die Jugendlichen sind in der Lage die heiklen Übergänge von Disziplin zu Disziplin in den kategorienspezifischen Mehrkämpfen zu meistern		

Ab Kategorie U20 werden keine Kompetenzprofile mehr beschrieben, da die disziplinspezifische Ausrichtung und die Abgrenzung Breitensport - Leistungssport die Profile zu stark prägen.