Orientierungshilfe Sporter*innenentwicklung Foundation bis Talent 2

Phase	F1	F2	F3	T1	T2
Beschreibung	Freudvolles Entdecken, Erlernen und Üben von elementaren Bewegungs- und Spielgrundformen Das Augenmerk liegt auf dem freudvollen Entdecken und Üben von grundlegenden, sportartübergreifenden Bewegungs- und Spielgrundformen, dem Entdecken von Elementen (z.B. Wasser) und dem Umgang mit Sport- und Spielgeräten sowie je nach Sportart mit Tieren.	Verschiedene Sportarten kennen lernen und einen aktiven Lebensstil pflegen Bewegungs- und Spielgrundformen werden erweitert und sportartspezifisch vertieft. Einführung in Sportarten.	Sich sportartspezifisch engagieren (mit/ohne Wettkampf) Sporttreibende engagieren sich sportartspezifisch und meist regelmässig. Das kann in einem organisierten Rahmen oder individuell stattfinden. Die Motive für Bewegung und Sport sind sehr unterschiedlich.	Potenzial zeigen Talente werden aufgrund ihrer besonderen Fähigkeit/-en und Fertigkeit/-en erkannt, die sie im physischen und psychischen Bereich zeigen und die ein Hinweis auf mögliche zukünftige (Höchst-) Leistungen sind.	Potenzial bestätigen Das gezeigte Entwicklungspotenzial aufgrund nationaler Kriterien sportartübergreifend und sportartspezifisch (mehrfach) bestätigen.
Inhalt	Elementare Bewegungs- und Spielgrundformen	Sportübergreifende Trainingsformen (Bewegungs-/Spielgrundformen) Sportartspezifische Trainingsformen	(Mehrheitlich) Sportartspezifische Trainingsformen	Sportartspezifische Trainingsformen	Sportartspezifische Trainingsformen
Altersgruppen	Hauptsächlich Kleinkinder und Kinder	Kinder, Jugendliche und Erwachsenen	Kinder, Jugendliche und Erwachsenen	Kinder, Jugendliche und Erwachsenen	Kinder, Jugendliche und Erwachsenen
Angebote	Offene Sport-/Turn-/Schwimmhallen MuKi / VaKi-Turnen Freies Spielen Spielplatz Obligatorischer Sportunterricht	Freies Spielen und Üben Vereinstraining Schnupperangebote Bewegung und Spielangebote Freiwilliger Schulsport Obligatorischer Sportunterricht Ungebundener Sport Ferien-Camps Bewegungs-Apps	Vereinstraining Freies Spielen und Üben Freiwilliger Schulsport Online-Trainingspläne Ungebundener Sport Ferien-Camps Bewegungs-Apps	Vereinstraining Verbandstraining Individuelles/privates Training	Vereinstraining Verbandstraining Individuelles/privates Training unter Anleitung eines Coaches
Trägerschaft / Fördergefäss	Eltern, KiTa, Schule, Gemeinden, Kanton, Vereine (bspw. Quartiervereine, Elternvereine o.ä..)	Eltern, Schule, Gemeinden, Kanton, Verein (Sportvereine, Clubs o.ä), Verband, etc.	Verein, Verband, Schule, Gemeinden, Kanton	Verein, Verband, Private Trainings	Verein, Verband, Private Trainings
Wettkämpfe	Keine	Plausch- Erlebniswettkämpfe, Spielturniere ohne spezifische Vorbereitung bzw. klassische Rangierung	Wettkämpfe des Verbands oder von weiteren Anbietern	Wettkämpfe des Verbands oder von weiteren Anbietern	Wettkämpfe des Verbands oder von weiteren Anbietern
Schieds- resp. Kampfrichter/-innen	keine	Teileinsatz an Plausch-Erlebniswettkämpfe	Einsatz am Wettkampf	Einsatz am Wettkampf	Einsatz am Wettkampf
J+S-Ausbildung	Leiterkurs Fokus Bewegungs- und Spielgrundformen (Kinder)	Leiterkurs Fokus sportartübergreifende und sportartspezifische Trainingsformen	Leiterkurs, WB 1 Foundation Fokus sportartspezifische Trainingsformen	WB 2 Talent Fokus sportartspezifische Trainingsformen sowie Entwicklungsdimensionen und -faktoren	WB 2 Talent, Modul Leistungssport Fokus sportartspezifische Trainingsformen sowie Entwicklungsdimensionen und -faktoren
Bewegungsempfehlung (Quelle: Schweizer Bewegungsempfehlungen des Netzwerks hepa.ch)	4-5 Jahre: Täglich mind.180 Minuten vielfältige Bewegungsformen davon 60 Minuten mittlere bis hohe Intensität	5-17 Jahre: Täglich 60 Minuten Ausdauer mit mittlerer bis hoher Intensität Ausdauer 3 Tage pro Woche Muskeln und Knochen stärken Mehrmals pro Woche Geschicklichkeit und Beweglichkeit 18-64 Jahre bzw. >64 Jahre Pro Woche mind. 150 Minuten Ausdauer mit mittlerer Intensität Pro Woche mind. 75 Minuten Ausdauer mit mittlerer Intensität An 2 oder mehr Tagen Kraft Mehrmals pro Woche Geschicklichkeit und Beweglichkeit (ab 64 zusätzlich Beweglichkeitstraining und sturzpräventives Training)			