

Erklärvideo: Als J+S-Leiter Lebenskompetenzen fördern



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**

## MF-Thema 2021/22: «Fördern»

Tim Hartmann





**«Man lernt, sich Ziele zu  
setzen, mit Niederlagen  
umzugehen, sich in eine  
Gruppe einzufügen, fair zu  
sein – man lernt fürs Leben.»**

Bundesrätin Viola Amherd

# **«Sport ist die beste Lebensschule.»**

Adolf Ogi, Altbundesrat und ehemaliger  
UNO-Sonderberater für Sport





# Sportvereine machen stark!

Hutter et al. (2016; Analyse von 30 Studien): Bei Jugendlichen steigert die Mitgliedschaft im Sportverein ...





verfälscht, was eine quasiästhetische Kränkung des ersten Punktes macht. Trotzdem ist es noch einmal Tadelhaft, dass nicht jeder ehrenamtliche Unkenpfeifer die nötige pädagogische Kompetenz und das nötige Geschick im Umgang mit Jugendlichen besitzt, vom psychologischen Grundwissen einmal ganz zu schweigen. Und so kann gar nicht alles Gold sein, was nach offizieller Lesart glänzen soll.

Was an Positiven übrig bleibt, ist aber immer noch genug. Selbst wenn, so die Erkenntnis Rechtsextremder, Vereinstafelballspieler im Konsum von Bier und Zigaretten Spitzenreiter sind.

**«Die erwünschten physischen,  
psychischen und sozialen  
Sozialisationsseffekte stellen  
sich auch im Sport nur ein,  
wenn sie bewusst gefördert  
werden.»**

Wolf-Dietrich Brettschneider,  
Deutscher Sportwissenschaftler



# FÖRDERN

---

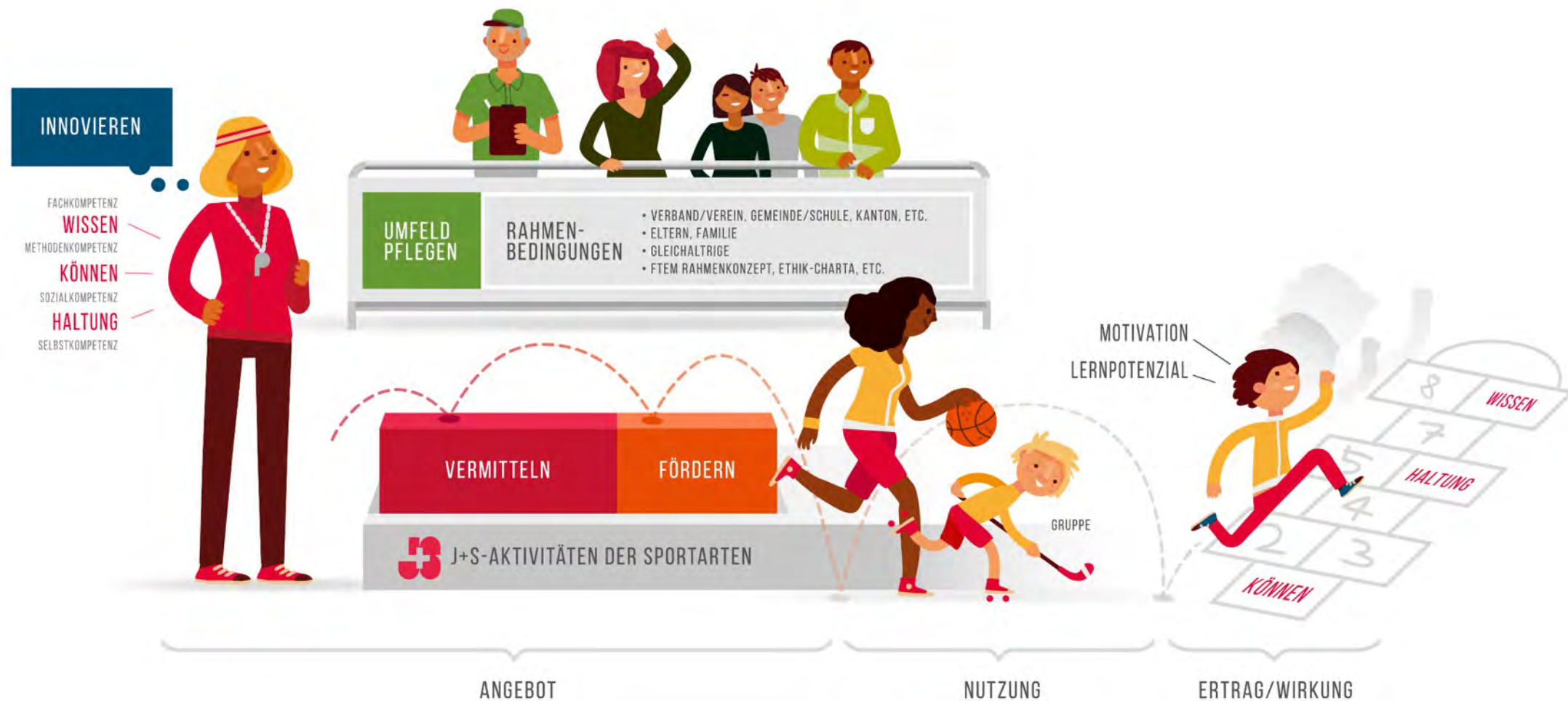
Der Handlungsbereich «Fördern» zeigt J+S-Leiterinnen und J+S-Leitern auf, wie sie zu einer positiven Entwicklung und Entfaltung von jungen Menschen beitragen können.

Im Zentrum steht die Vermittlung von persönlichkeitsbildenden Gesundheits- und Lebenskompetenzen, die über den Sport hinausgehen.



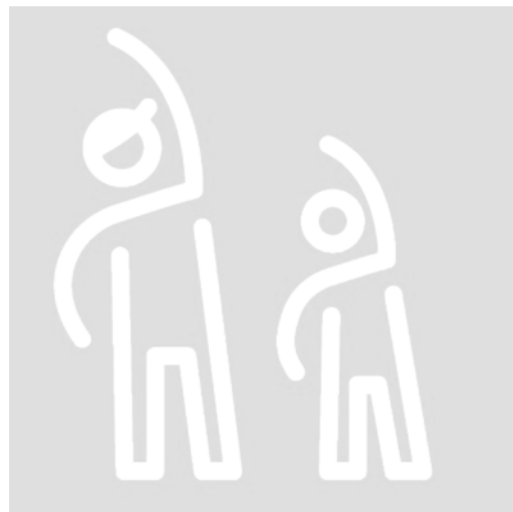


# J+S-Ausbildungsverständnis: 4 Handlungsbereiche





# J+S-Ausbildungsverständnis: 4 Handlungsbereiche



**Vermitteln**  
MF 2019/20



**Fördern**  
MF 2021/22



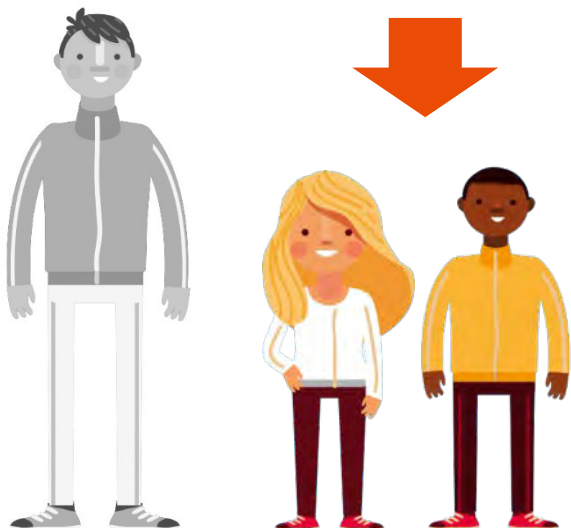
**Innovieren**  
MF 2023/24



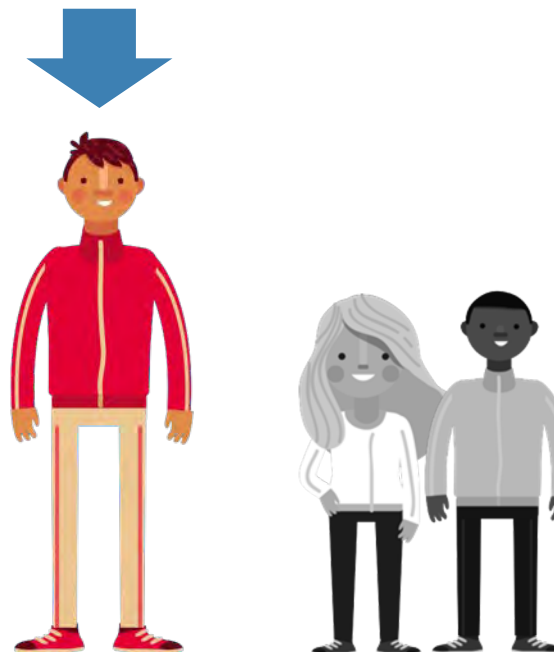
**Umfeld pflegen**  
MF 2023/24



# Handlungsbereiche: Wo setzt die Wirkung an?



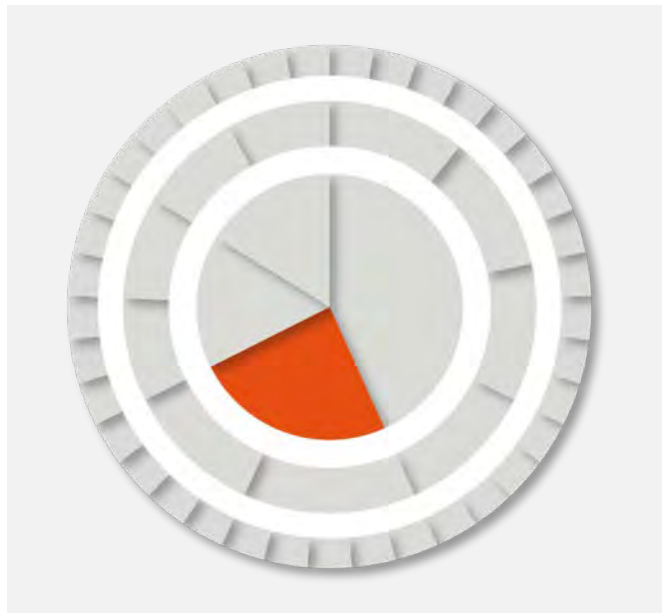
«**Fördern**» zielt (primär) auf den Teilnehmenden (z. B. das Kind erlernt den respektvollen Umgang)



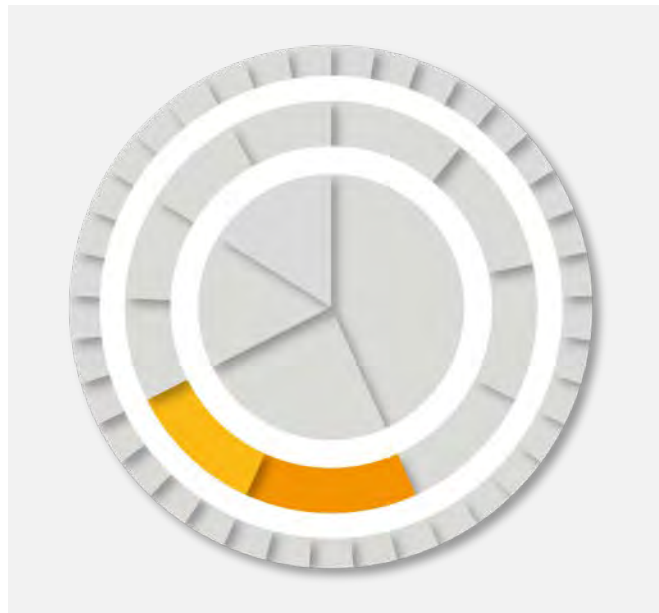
«**Innovieren**» zielt auf den Leitenden (z. B. der Leiter hinterfragt sein Verhalten oder seine Haltung)



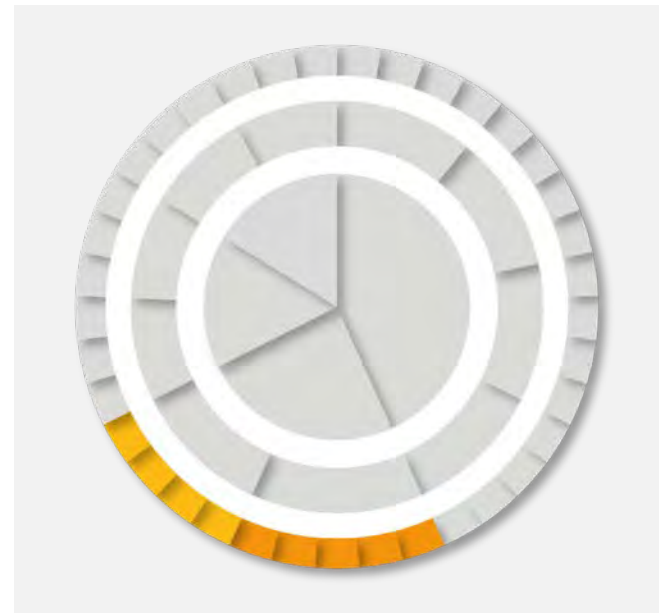
# MF-Thema «Fördern»: Aufbau und Struktur



**1** Handlungs-  
bereich



**2** Handlungs-  
felder



**9** Handlungs-  
empfehlungen



## 2 Handlungsfelder im Handlungsbereich «Fördern»



Beim Handlungsfeld **Persönliche Entwicklung unterstützen** geht es um den Teilnehmenden selbst.



Beim Handlungsfeld **Beziehungen gestalten und Team stärken** stehen die sozialen Interaktionen der Teilnehmenden im Zentrum.



**Selbsteinschätzung  
Körpersprache**

**Mut**

Achtsamkeit

Suchtmittel

**Selbstvertrauen**

**Persönliche**

Essverhalten

**Entwicklung**

**Emotionen**

**Erfolgserlebnisse**

**Körperwahrnehmung**

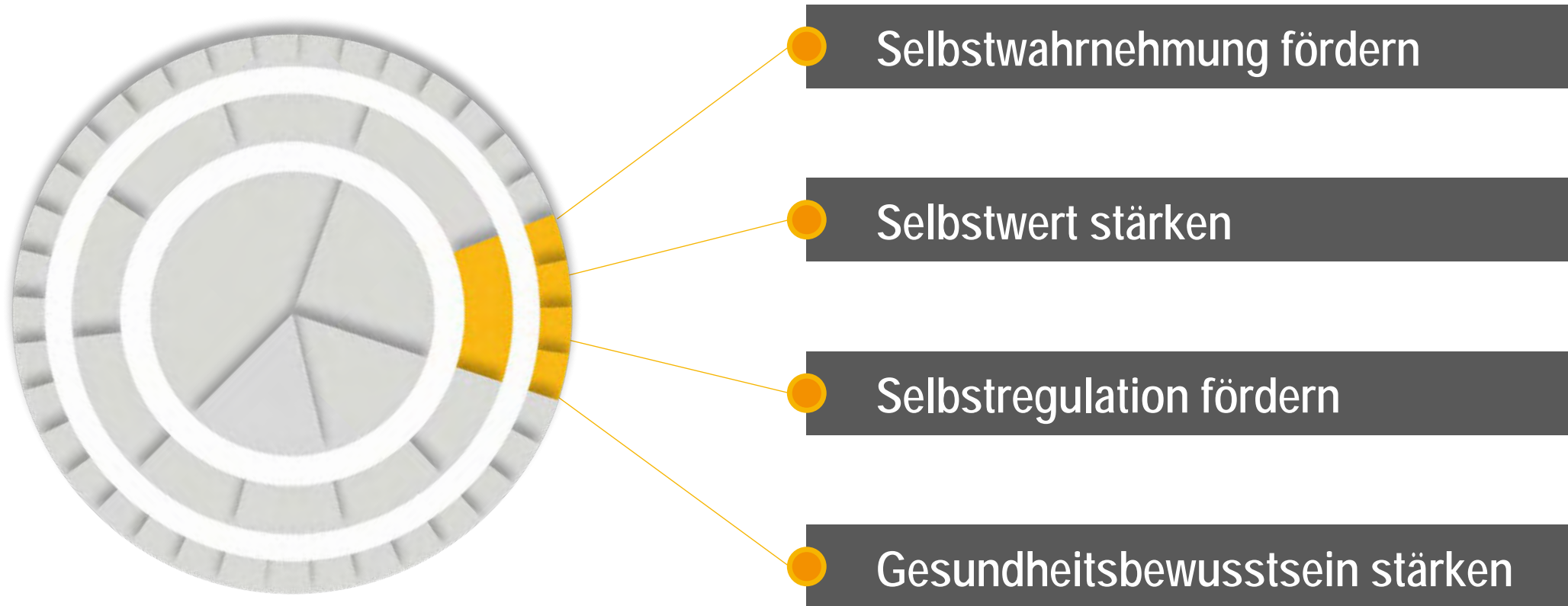
**unterstützen**

**Selbstakzeptanz**

**Aufmerksamkeit**



# Persönliche Entwicklung unterstützen – 4 Handlungsempfehlungen



Clip: Statement Lustrinelli



**Integration**  
**Fairplay**  
Distanz  
**Team stärken**  
**Beziehungen gestalten**  
Mitsprache  
Nähe  
Kooperation  
**Vielfalt**  
**Toleranz**  
**Respekt**  
Einfühlungsvermögen  
Konfliktbewältigung  
Zusammenhalt



# Beziehungen gestalten und Team stärken – 5 Handlungsempfehlungen





# Kartenset mit 16 Karten

		Total Karten
Handlungsbereich		1
Handlungsfeld 1 (HF)		1
Handlungsfeld 2		1
4 Handlungsempfehlungen zu HF 1		4
5 Handlungsempfehlungen zu HF 2		5
1 leere Notizkarte pro HF		2
Info-Karte Spirit of Sport / cool and clean		1
Info-Karte Beratungs- und Anlaufstelle		1
Total Karten		<b>16</b>



# Kartenset mit Zusatzinformationen

## Selbstwahrnehmung fördern



### Das «Ich» im Fokus

Frage nimmt sich die Selbst-  
Dabei dient eine gesunde Ein-  
rpunkt für ein gutes Selbst-  
s Motor für die persönliche  
ezüglich ist der Sport Gold wert.  
Auseinandersetzung mit dem  
Körper, den Emotionen, den Gedanken und den  
Mitmenschen an («Wie wirke ich auf andere?»).  
J+S-Aktivitäten sind ein geeignetes Übungsfeld, um  
über sich selbst zu reflektieren und die Selbstwahr-  
nehmung zu stärken.

### Wachsen am Wagnis

J+S-Leiterinnen ermöglichen es Kindern und Ju-  
gendlichen, ihre Grenzen in einem sinnvollen Rah-  
men auszuloten und an Herausforderungen zu  
«wachsen». Mut tut gut! Ausserhalb ihrer Komfort-  
zone lernen die Teilnehmerinnen sich besser ken-  
nen und ihre Fähigkeiten realistisch einzuschätzen.



7

## Altersangabe Tipps (Orientierungshilfe)

Stärke die  
mit einem Cool-Down-Rit-  
nen mit geschlossenen Augen auf den Rücken  
liegen. Leite sie an, bis tief in den Bauch zu atmen  
und dessen Bewegung mit den Händen zu spüren.

Ermutige die Teilnehmerinnen,  
ihre eigenen Grenzen wahrzunehmen («Wie viel  
Nähe möchte ich zulassen?») und diese zu kom-  
munizieren. Vereinbart dazu eine Stopp-Regel<sup>1</sup>.

Bitte die Teilnehmerinnen, sich  
gegenseitig zu beobachten. Im Anschluss an eine  
Übung schildert eine Teilnehmerin, wie sie die  
Bewegung erlebt hat. Dann beschreibt eine Be-  
obachterin ihren Eindruck. Decken sich die beiden  
Wahrnehmungen?

Halte dich nach einem Wettkampf  
mit Rückmeldungen zurück und lass die Teilneh-  
merinnen zuerst zu Wort kommen. Fördere ihre  
Selbstwahrnehmung mit gezielten Fragen (z. B.  
«Wie hast du dich vor dem Start gefühlt?»).



<sup>1</sup>Stopp-Regel Merkblatt



QR-Code: → cool  
and clean Spielform



# Umfangreiche Materialien

## Grundlagen



Kartenset



Online-Kurs «Fördern»



Folienset



Fördern



Einführung  
«Steinegger»

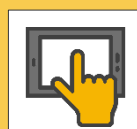


Wimmelbild



Orientierungs-  
hilfe

## Praxistipps



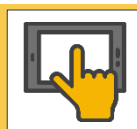
Ideen-Pinnwand (Padlet)



Materialien QR-Codes



Methodensammlung World-Café



App cool  
and clean

## Fallbeispiele



Trailer

## Vertiefung



Lebens-  
kompetenzen

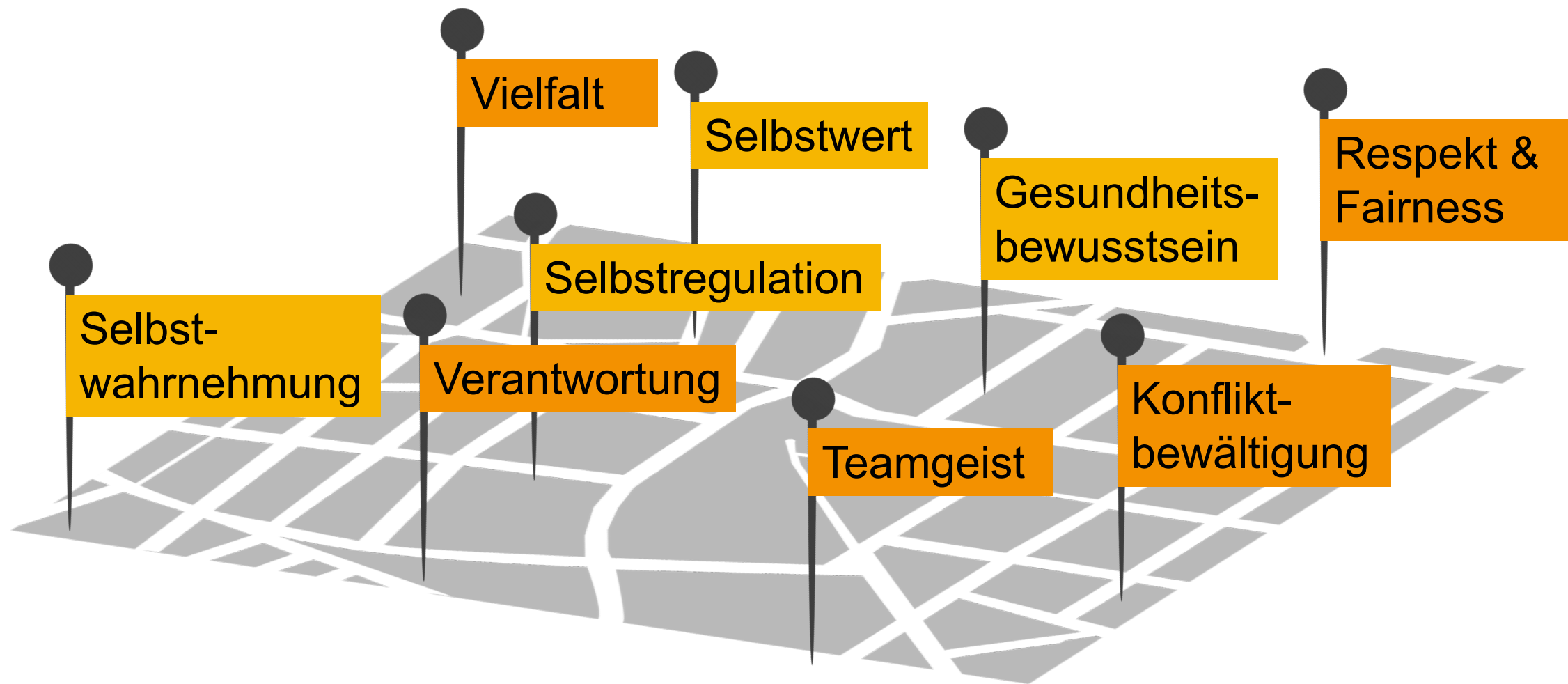


Lebens-  
kompetenzen

Materialien „live“ vorstellen



# Wohin geht die Reise?





# Link zu den Materialien

<https://www.jugendundsport.ch/de/themen/js-ausbildungsverstaendnis/foerdern.html>

