

Altersstufen



1 · Eins

Stufe 1

Eltern - Kind von 2-4 Jahre

1 Trainingseinheit pro Woche à 60 Minuten

Erste Bewegungs-
erfahrungen mit Hilfe
der Eltern



2 · zwei

Stufe 2

Kleinkinder ab 4 Jahre

1 Trainingseinheit pro Woche à 60 Minuten

Erster Unterricht
ohne Eltern
(Sozialisierungsphase)



3 · drei

Stufe 3

Vorschule von 5-6 Jahre

2 Trainingseinheiten pro Woche à 45 Minuten

Stetige
Steigerung



4 · vier

Stufe 4

1./2. Klasse von 6-8 Jahre

2 Trainingseinheiten pro Woche à 60 Minuten

Zusätzliches „Schnuppern“ in den sportartspezifischen Abteilungsangeboten der Vereine möglich. (siehe S.7 Orientierungsphase)

von
Umfang
und
inhaltlichen
Anforderungen



5 · fünf

Stufe 5

3./4. Klasse von 8-10 Jahre

1 Trainingseinheit pro Woche à 90 Minuten

Zusätzliches „Schnuppern“ in den sportartspezifischen Abteilungsangeboten der Vereine möglich. (siehe S.7 Orientierungsphase)

in den
KiSS-
Trainings-
einheiten