

## Jugi 4

## Semester 1

2019 / 2020

Kursplanung J+S-Kindersport Allround

### Einturnen: Runden Laufen, Liegestütz, Situps, Froschhüpfen, Seilspringen

Name der Gruppe: Jugi 4  
Alter der Kinder: Oberstufe  
J+S-Leiter: Ramon Horat, Silvan Nideröst, Damian Villiger, Cornel Pfrunder  
Ort/Zeit Angebot: Dienstag, 19.30-21.00 Uhr  
Kursperiode: August 2019 - Jan 2020  
Geplante Ziele/Schwerpunkte: Bewegungsgrundformen anwenden

Lektion	Datum	Leiter	Hilfsleiter	Thema/Schwerpunkt/Ziel	Inhalte	Nachbearbeitung Bemerkungen
1	20.08.2019	Ramon		Weitsprung, Slalom	schnellster Lauerzer	falls gewünscht
2	27.08.2019	Damian		Ballzielwurf, Ballpendellauf	schnellster Lauerzer	falls gewünscht
3	03.09.2019	Cornel		60m, 400m Lauf	schnellster Lauerzer	falls gewünscht
4	10.09.2019	Ramon		freie Wahl	Spiel ohne Grenzen	falls gewünscht
5	15.09.2019	Alle		Schnellster Lauerzer		
6	17.09.2019	Cornel		Tschoukball		
7	24.09.2019	Ramon		Smollball		
8	01.10.2019			Herbstferien		
9	08.10.2019			Herbstferien		
10	15.10.2019	Ramon		Stafetten	Smollball	ev. Könnt ihr diese neuen Spiele klar aufbauen?
11	22.10.2019	Damian		Werfen und Fangen	LaCross	
12	29.10.2019	Cornel		Geräteturnen	Smollball	
13	05.11.2019	Ramon		Schwingerkönig	Smollball	
14	12.11.2019	Damian		Spielen lernen	LaCross	
15	19.11.2019	Cornel		Mut tut Gut	Smollball	
16	26.11.2019	Ramon		Fussball	Smollball	
17	03.12.2019	Damian		Gleichgewicht	LaCross	
18	10.12.2019	Cornel		Circuit training	Smollball	
19	17.12.2019	Ramon		Prellball	Smollball	
20	24.12.2019			Weihnachtsferien	LaCross	
21	31.12.2019			Weihnachtsferien	Smollball	
22	07.01.2020	Ramon		Werfen und Fangen	Smollball	
23	14.01.2020	Damian		Stafetten	LaCross	
24	21.01.2020	Cornel		Spiel ohne Grenzen	Smollball	
25	28.01.2020	Ramon		Dschungel	Smollball	

Lektionen unter:

[www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)

[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)