

## Jugi 2

## Semester 1

2019 / 2020

Kursplanung J+S-Kindersport Allround

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

Name der Gruppe:

Jugi 2

Alter der Kinder:

2. / 3. Klasse

J+S-Leiter/in Kindersport:

Brigitte Schilter, Jacqueline Horat, Rahel Heinzer

Ort/Zeit Angebot:

Dienstag, 18.30 -19.30 Uhr

Kursperiode:

August 2019 - Januar 2020

Geplante Ziele/Schwerpunkte:

Bewegungsgrundformen kennenlernen, erwerben und anwenden

Lektion	Datum	Leiter	Leiter	Thema/Schwerpunkt/Ziel	Inhalte	Nachbearbeitung Bemerkungen
1	20.08.2019	Jacqueline	Rahel	Weitsprung, Slalom	schnellster Lauerzer	draussen
2	27.08.2019	Brigitte	Elija	Ballzielwurf, Ballpendellauf	schnellster Lauerzer	draussen
3	03.09.2019	Rahel	Jacqueline	60m, 400m Lauf	schnellster Lauerzer	draussen
4	10.09.2019	Brigitte	Elija	nochmals alle Bereiche trainieren	schnellster Lauerzer	draussen
5	15.09.2019	Alle	Alle	schnellster Lauerzer		
6	17.09.2019	Brigitte	Elija	Spiel ohne Grenzen	draussen oder drinnen	Einführung Turnen Lektion 2
7	24.09.2019	Jacqueline	Rahel	Pausenplatzspiele	draussen oder drinnen	Einführung Turnen Lektion 9
8	01.10.2019			Herbstferien		
9	08.10.2019			Herbstferien		
10	15.10.2019	Rahel	Elija	Spiel ohne Grenzen	draussen oder drinnen	Einführung Turnen Lektion 2
11	22.10.2019	Rahel	Brigitte	Geräteturnen	spielerisch kräftigen	Geräteturnen Lektion 13
12	29.10.2019	Jacqueline	Rahel	Werfen und Fangen	Keulenabschiessen, Büchschenschiessen	Gradlinig werfen Lektion 10
13	05.11.2019	Jacqueline	Elija	Stafetten	verschiedene Stafettenformen	Wahrnehmung, Gruppendynamik nach MeitoThorsten
14	12.11.2019	Rahel	Elija	Spielen lernen	Einzel, Zusammen, Mannschaft	Handball Lektion 8
15	19.11.2019	Brigitte	Elija	Mut tut Gut	Kräftigen	Turnen Lektion 1
16	26.11.2019	Jacqueline	Rahel	Gleichgewicht	Rollen, Drehen, Purzelbaum (Trampolin)	Geräteturnen Lektion 2
17	03.12.2019	Jacqueline	Rahel	Samichlaus		
18	10.12.2019	Rahel	Elija	Circuit Training	Ausdauer / Kraft	Beispiel OL / Rad
19	17.12.2019	Jacqueline	Brigitte	Dschungel	Sprossen, Kletter, Barren, Tau, Ring	Handball Lektion 4 (Jugi 1), oder Matterhornball (Jugi 2/3)
20	24.12.2019			Weihnachtsferien		
21	31.12.2019			Weihnachtsferien		
22	07.01.2020	Jacqueline	Rahel	Prellball	Freude am Spiel	Turnen Lektion 12
23	14.01.2020	Jacqueline	Elija	Werfen und Fangen	10-erlei	Turnen Lektion 11
24	21.01.2020	Rahel	Elija	Stafetten	Jasskarten, Memory, Hölzli Stafette	UBS Kids Training
25	28.01.2020	Brigitte	Elija	Geräteturnen	spielerisch kräftigen	

Lektionen unter:

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

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