

Jugi 1

Semester 1

2020/ 2021

Kursplanung J+S-Kindersport Allround

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

Name der Gruppe:	Jugi 1	
Alter der Kinder:	Kl. / gr. Kindergarten, 1. Klasse	
J+S-Leiter/in Kindersport:	Anna Dörig, Silvan Niederröst, Anina Bürgi,	Hilfsleiter: Merit Bürgi
Ort/Zeit Angebot:	Dienstag, 17:30 -18:30 Uhr	
Kursperiode:	August 2020 bis Juli 2021	
Geplante Ziele/Schwerpunkte:	Bewegungsgrundformen kennenlernen, erwerben und anwenden	Einzel, zu zweit, max Gruppen mit 3 Kindern

Lektion	Datum	Haupt-Leiter	Hilfsleiter	Thema/Schwerpunkt/Ziel	Inhalte	Bemerkungen
1	18.08.2020	Anina	Merit	Weitsprung, Slalom	schnellster Lauerzer	draussen
2	25.08.2020	Silvan		Ballzielwurf, Ballpendellauf	schnellster Lauerzer	draussen
3	01.09.2020	Anina	Merit	60m, 400m Lauf	schnellster Lauerzer	draussen
4	08.09.2020	Silvan	Simon	nochmals alle Bereiche trainieren	schnellster Lauerzer	draussen
5	13.09.2020	Anina	Merit	schnellster Lauerzer		
6	15.09.2020	Silvan	Merit	Soiele		
7	22.09.2020	Anina	Merit	Spiel ohne Grenzen	draussen oder drinnen	
8	29.09.2020	Silvan	Simon	Herbstferien	draussen oder drinnen	Einführung Turnen Lektion 9
9	06.10.2020	Anina	Merit	Herbstferien		
10	13.10.2020	Silvan	Merit	Pausenplatzspiele	draussen oder drinnen	
11	20.10.2020	Anina	Merit	Spiel ohne Grenzen	draussen oder drinnen	Einführung Turnen Lektion 2
12	27.10.2020	Silvan	Simon	Geräteturnen	spielerisch kräftigen	Geräteturnen Lektion 13
13	03.11.2020	Anina	Merit	Werfen und Fangen	Keulenabschiessen, Büchschenschiessen	Gradlinig werfen Lektion 10
14	10.11.2020	Silvan	Merit	Stafetten	verschiedene Stafettenformen	Wahrnehmung, Gruppendynamik nach MeitoThorsten
15	17.11.2020	Anina	Merit	Spielen lernen	Einzel, Zusammen, Mannschaft	Handball Lektion 8
16	24.11.2020	Silvan	Simon	Mut tut Gut	Kräftigen	Turnen Lektion 1
17	01.12.2020	Anina	Merit	Gleichgewicht	Rollen, Drehen, Purzelbaum (Trampolin)	Geräteturnen Lektion 2
18	08.12.2020	Silvan	Merit	Samichlaus		
19	15.12.2020	Anina	Merit	Circuit Training	Ausdauer / Kraft	Beispiel OL / Rad
20	22.12.2020	Silvan	Simon	Weihnachtsferien		
21	29.12.2020	Anina	Merit	Weihnachtsferien		
22	05.01.2021	Silvan	Merit	Weihnachtsferien		
23	12.01.2021	Anina	Merit	Prellball	Freude am Spiel	Turnen Lektion 12
24	19.01.2021	Silvan	Simon	Werfen und Fangen	10-erlei	Turnen Lektion 11
25	26.01.2021	Anina	Merit	Stafetten	Jasskarten, Memory, Hölzli Stafette	UBS Kids Training

Lektionen unter:

www.mobilesport.ch

www.jugendundsport.ch