

Jugi 2

Semester 1

2020 / 2021

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:

Jacqueline Horat, Rahel, Heinzer, Brigitte Schilter

Hilfsleiter: Elija Iten

Ort/Zeit Angebot:

Dienstag, 18:30 -19.30 Uhr

Kursperiode:

August 2020 - Juli 2021

Geplante Ziele/Schwerpunkte:

Bewegungsgrundformen kennenlernen, erwerben und anwenden

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

Lektionen unter:

www.mobilesport.ch

www.jugendundsport.ch