

Jugi 3

Semester 1

2020 / 2021

Kursplanung J+S-Kindersport Allround

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

Name der Gruppe: Jugi 3
Alter der Kinder: 4. / 5. / 6. Klasse
J+S-Leiter Jugend und Kindersport: Ramon Horat, Cornel Pfrunder
Ort/Zeit Angebot: Donnerstag, 18.30 - 19.45 Uhr
Kursperiode: August 2020 - Juli 2021
Geplante Ziele/Schwerpunkte: Bewegungsgrundformen erwerben und anwenden

Hilfsleiter: Amandine Casagrande, Simon Beeler

Lektion	Datum	Leiter	Hilfsleiter	Thema/Schwerpunkt/Ziel	Inhalte	Nachbearbeitung Bemerkungen
1	20.08.2020	Ramon	Simon	Weitsprung, Slalom	schnellster Lauerzer	draussen
2	27.08.2020	Cornel	Amandine	Ballzielwurf, Ballpendellauf	schnellster Lauerzer	draussen
3	03.09.2020	Ramon	Simon	60m, 400m Lauf	schnellster Lauerzer	draussen
4	10.09.2020	Cornel	Amandine	freie Wahl	Spiel ohne Grenzen	draussen oder drinnen
5	13.09.2020	Alle	Alle	Schnellster Lauerzer		
6	17.09.2020	Cornel	Amandine	freie Wahl	Pausenplatzspiele	draussen oder drinnen
7	24.09.2020	Ramon	Simon	Pausenplatzspiele	Spiel ohne Grenzen	draussen oder drinnen
8	01.10.2020			Herbstferien		
9	08.10.2020			Herbstferien		
10	15.10.2020	Cornel	Amandine	Spiel ohne Grenzen	draussen oder drinnen	Einführung Turnen Lektion 2
11	22.10.2020	Ramon	Simon	Geräteturnen	spielerisch kräftigen	Geräteturnen Lektion 13
12	29.10.2020	Cornel	Amandine	Werfen und Fangen	Keulenabschiessen, Büchschenschiessen	Gradlinig werfen Lektion 10
13	05.11.2020	Ramon	Simon	Stafetten	verschiedene Stafettenformen	Wahrnehmung, Gruppendynamik nach MeitoThorsten
14	12.11.2020	Cornel	Amandine	Spielen lernen	Einzel, Zusammen, Mannschaft	Handball Lektion 8
15	19.11.2020	Ramon	Simon	Mut tut Gut	Kräftigen	Turnen Lektion 1
16	26.11.2020	Cornel	Amandine	Gleichgewicht	Rollen, Drehen, Purzelbaum (Trampolin)	Geräteturnen Lektion 2
17	03.12.2020	Ramon	Simon	Samichlaus		
18	10.12.2020	Cornel	Amandine	Circuit Training	Ausdauer / Kraft	Beispiel OL / Rad
19	17.12.2020	Ramon	Simon	Dschungel	Sprossen, Kletter, Barren, Tau, Ring	Handball Lektion 4 (Jugi 1), oder Matterhornball (Jugi 2/3)
20	24.12.2020			Weihnachtsferien		
21	31.12.2020			Weihnachtsferien		
22	07.01.2021			Weihnachtsferien		
23	14.01.2021	Ramon	Simon	Werfen und Fangen	10-erlei	Turnen Lektion 11
24	21.01.2021	Cornel	Amandine	Stafetten	Jasskarten, Memory, Hölzli Stafette	UBS Kids Training
25	28.01.2021	Ramon	Simon	Geräteturnen	spielerisch kräftigen	

Lektionen unter:

www.mobilesport.ch

www.jugendundsport.ch