

Jugi 4

Semester 1

2020 / 2021

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, Cornel Pfrunder, Anna Dörig
Ort/Zeit Angebot: Dienstag, 19.30 - 20.45 Uhr
Kursperiode: August 2020 - Juli 2021
Geplante Ziele/Schwerpunkte: Bewegungsgrundformen anwenden

Lektion	Datum	Leiter	Hilfsleiter	Thema/Schwerpunkt/Ziel	Inhalte	Nachbearbeitung Bemerkungen
1	18.08.2020	Cornel		Weitsprung, Slalom	schnellster Lauerzer	falls gewünscht
2	25.08.2020	Ramon		Ballzielwurf, Ballpendellauf	schnellster Lauerzer	falls gewünscht
3	01.09.2020	Anna		60m, 400m Lauf	schnellster Lauerzer	falls gewünscht
4	08.09.2020	Anna		freie Wahl	Spiel ohne Grenzen	falls gewünscht
5	13.09.2020	Alle		Schnellster Lauerzer		
6	15.09.2020	Ramon		Tschoukball		
7	22.09.2020	Anna		Smollball		
8	29.09.2020			Herbstferien		
9	06.10.2020			Herbstferien		
10	13.10.2020	Ramon		Stafetten	Smollball	ev. Könnt ihr diese neuen Spiele klar aufbauen?
11	20.10.2020	Anna		Werfen und Fangen	LaCross	
12	27.10.2020	Anna		Geräteturnen	Smollball	
13	03.11.2020	Cornel		Schwingerkönig	Smollball	
14	10.11.2020	Ramon		Spielen lernen	LaCross	
15	17.11.2020	Anna		Mut tut Gut	Smollball	
16	24.11.2020	Anna		Fussball	Smollball	
17	01.12.2020	Cornel		Gleichgewicht	LaCross	
18	08.12.2020	Ramon		Circuit training	Smollball	
19	15.12.2020	Anna		Prellball	Smollball	
20	22.12.2020			Weihnachtsferien	LaCross	
21	29.12.2020			Weihnachtsferien	Smollball	
22	05.01.2021			Weihnachtsferien		
23	12.01.2021	Anna		Stafetten	LaCross	
24	19.01.2021	Anna		Spiel ohne Grenzen	Smollball	
25	26.01.2021	Cornel		Dschungel	Smollball	

Lektionen unter:

www.mobilesport.ch

www.jugendundsport.ch