

Jugi 4

Semester 2

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: Anna Dörig
Ort/Zeit Angebot: Dienstag, 19.30 - 20.30 Uhr
Kursperiode: Januar bis Juli 2021
Geplante Ziele/Schwerpunkte: Bewegungsgrundformen anwenden

Lektion	Datum	Leiter	Hilfsleiter	Thema/Schwerpunkt/Ziel	Inhalte	Nachbearbeitung Bemerkungen
1	02.02.2021	Ramon		Rollen / Drehen / Purzelbaum	auf der schiefen Ebene, Bänkli	
2	09.02.2021	Anna		Der Ball und ich	Prellen, an die Wand schiessen, Büchsen schiessen, verschiedene Bälle	
3	16.02.2021	Ramon		Der Ball und wir	Brennballvarianten, zusammen zu spielen, Tupfball	
4	23.02.2021	Anna		Dschungel	Sprossen, Kletter, Barren, Tau, Ring	
5	02.03.2021	Ramon		Sportferien		
6	09.03.2021	Anna		Spiel ohne Grenzen	Verschiedene Spiele	
7	16.03.2021	Ramon		Lauf - und Sprungformen	Matten, Reifen, Seile	
8	23.03.2021	Anna		Balancieren	Tretti Brett, Sypoba Brett, Reck	
9	30.03.2021	Ramon		Geräte turnen	Ring, Reck, Barren	
10	06.04.2021	Anna		Weitsprung	(ev. in der Halle), Sprungformen	
11	13.04.2021	Ramon		Teamwettkampf Jugi / Hindernislauf		
12	20.04.2021	Anna		Werfen / Pendelstafette	200 gr. Bälle	
13	27.04.2021	Ramon		Weitsprung / Ballweitwurf	wenn immer möglich draussen turnen	
14	04.05.2021	Anna		Frühlingsferien		
15	11.05.2021	Ramon		Frühlingsferien		
16	18.05.2021	Anna		Sprint, Ballweitwurf	wenn immer möglich draussen turnen	
17	25.05.2021	Ramon		Weitsprung, Ballzielwurf	wenn immer möglich draussen turnen	
18	01.06.2021	Anna		UBS Kids Cup		
19	08.06.2021	Ramon		Stafetten /Teamwettkampf Jugi	Verschiedene Stafettenformen	
20	15.06.2021	Anna		Ballzielwurf / Hindernislauf	Hindernislauf in der Halle aufstellen	
21	20.06.2021	Ramon		Jugi Tag Einsiedeln	Sonntag	
22	22.06.2021	Anna		Spiele		
23	29.06.2021	Ramon		Spiele		
24	06.07.2021	Anna		Rund um den See		

Lektionen unter:

www.mobilesport.ch

www.jugendundsport.ch