

Jugi 4

Semester 1

2022 / 2023

Kursplanung J+S-Kindersport Allround

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

Name der Gruppe: Jugi 4
Alter der Kinder: Oberstufe
J+S-Leiter: Dario Pfrunder, Laurin Schilter
Ort/Zeit Angebot: Donnerstag, 18.45 - 20.15 Uhr
Kursperiode: August 2022- Juli 2023
Geplante Ziele/Schwerpunkte: Bewegungsgrundformen anwenden

Lektion	Datum	Leiter Planung	Leiter Hilfe	Thema/Schwerpunkt/Ziel	Inhalte	Nachbearbeitung Bemerkungen
1	25.08.2022	Dario	Laurin	Weitsprung, Slalom	schnellster Lauerzer	draussen
2	01.09.2022	Laurin	Dario	100m, Ballpendellauf	schnellster Lauerzer	draussen
3	08.09.2022	Dario	Laurin	Ballzielwurf, 400m Lauf	schnellster Lauerzer	draussen
4	11.09.2022	Laurin	Dario	schnellster Lauerzer		
5	15.09.2022	Dario	Laurin	Seelöwen und Eisbären	Seelöwen und Eisbären	
6	22.09.2022	Laurin	Dario	Über den Fluss	Über den Fluss	
7	29.09.2022	Dario	Laurin	Flipperkasten	Flipperkasten	
8	06.10.2022	Laurin	Dario	Herbstferien		
9	13.10.2022	Dario	Laurin	Herbstferien		
10	20.10.2022	Laurin	Dario	Spiel ohne Grenzen		
11	27.10.2022	Dario	Laurin	Spiel ohne Grenzen	Spiel ohne Grenzen	Einführung Turnen Lektion 2
12	03.11.2022	Laurin	Dario	Schnell laufen	schnell laufen	laufen-springen-werfen Lektion 1
13	10.11.2022	Dario	Laurin	Fussball	Fussball	Fussball
14	17.11.2022	Laurin	Dario	Spielerisch kräftigen	spielerisch kräftigen	Geräteturnen Lektion 13
15	24.11.2022	Dario	Laurin	gradlinig werfen	Gradlinig werfen	Gradlinig werfen Lektion 10
16	01.12.2022	Laurin	Dario	Stafetten	verschiedene Stafettenformen	Laufen_Springen_Werfen Lektion 2
17	08.12.2022	Dario	Laurin	Samichlaus		
18	15.12.2022	Laurin	Dario	Spielen lernen	Einzeln, Zusammen, Mannschaft	Handball Lektion 8
19	22.12.2022	Dario	Laurin	Fallen lernen	Fallen lernen	Kämpfen und Fallen
20	29.12.2022	Laurin	Dario	Weihnachtsferien		
21	05.01.2023	Dario	Laurin	Weihnachtsferien		
22	12.01.2023	Laurin	Dario	Mut tut Gut	Mut tut Gut	Turnen Lektion 1
23	19.01.2023	Dario	Laurin	Werfen und Fangen	10-erlei	Turnen Lektion 11
24	26.01.2023	Laurin	Dario	Leiterlispiel	Leiterlispiel in der Sporthalle	Leiterlispiel
25	02.02.2023	Dario	Laurin	alle spielen miteinander	Freude am Spiel	Spielfestival

Lektionen unter:

www.mobilesport.ch

www.jugendundsport.ch