

Jugi 4

Semester 2

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 - 20.00 Uhr
Kursperiode: Januar bis Juli
Geplante Ziele/Schwerpunkte: Bewegungsgrundformen anwenden

Lektion	Datum	Leiter	Hilfsleiter	Thema/Schwerpunkt/Ziel	Inhalte	Nachbearbeitung Bemerkungen
1	02.02.2023	Dario	Laurin	Rollen / Drehen / Purzelbaum	auf der schiefen Ebene, Bänkli	
2	09.02.2023	Laurin	Dario	Der Ball und ich	Prellen, an die Wand schiessen, Büchsen schiessen, verschiedene Bälle	
3	16.02.2023			Fasnacht		
4	23.02.2023	Laurin	Dario	Dschungel	Sprossenwand, Klettertaue, Barren, Ring	
5	02.03.2023			Sportferien		
6	09.03.2023	Laurin	Dario	Spiel ohne Grenzen	Verschiedene Spiele	
7	16.03.2023	Dario	Laurin	Lauf - und Sprungformen	Trampolin, Matten, Reifen	
8	23.03.2023	Laurin	Dario	Balancieren	Tretti Brett, Sypoba Brett, Reck, Barren, Bänkli	
9	30.03.2023	Dario	Laurin	Geräte turnen	Ring, Reck, Barren	
10	06.04.2023	Laurin	Dario	Weitsprung	(ev. in der Halle), Sprungformen	
11	13.04.2023	Dario	Laurin	Sprint, Ballzielwurf	wenn immer möglich draussen turnen, Ballzielwurf und Hindernislauf auf schlechtes Wetter planen	
12	20.04.2023	Laurin	Dario	Ballweitwurf (200Gr) / Pendelstaffette	wenn immer möglich draussen turnen, Ballzielwurf und Hindernislauf auf schlechtes Wetter planen	
13	27.04.2023	Dario	Laurin	Weitsprung / Ballweitwurf (200Gr)	wenn immer möglich draussen turnen, Ballzielwurf und Hindernislauf auf schlechtes Wetter planen	
14	04.05.2023			Frühlingsferien		
15	11.05.2023			Frühlingsferien		
16	18.05.2023			Auffahrt		
17	25.05.2023	Dario	Laurin	Sprint, Ballweitwurf, Weitsprung	wenn immer möglich draussen turnen, Ballzielwurf und Hindernislauf auf schlechtes Wetter planen	
18	01.06.2023	Laurin	Dario	Weitsprung, Ballzielwurf, Pendelstaffette	wenn immer möglich draussen turnen, Ballzielwurf und Hindernislauf auf schlechtes Wetter planen	
19	Dienstag, 6.6. Alle			UBS Kids Cup		
20	08.06.2023			Fronleichnam		
21	15.06.2023	Dario	Laurin	Pendelstaffette / Hindernislauf	wenn immer möglich draussen turnen, Ballzielwurf und Hindernislauf auf schlechtes Wetter planen	
22	22.06.2023	Laurin	Dario	Sprint, Ballweitwurf (200Gr), Weitsprung	wenn immer möglich draussen turnen, Ballzielwurf und Hindernislauf auf schlechtes Wetter planen	
23	Sonntag			Jugi Tag		
24	29.06.2023	Laurin	Dario	Spiele		
25	Dienstag, 4.6. Alle			Rund um den See		
26	06.07.2023	Laurin	Dario	Spiele	ohne Elektrovelo!	

Lektionen unter:

www.mobilesport.ch

www.jugendundsport.ch