

Jugi 3

Semester 2

2022/ 2023

Kursplanung J+S-Kindersport Allround

Name der Gruppe:

Alter der Kinder:

J+S-Leiter Jugend und Kindersport:

Ort/Zeit Angebot:

Kursperiode:

Geplante Ziele/Schwerpunkte:

Jugi 3

4. / 5. / 6. Klasse

Jacqueline Horat, Rahel Heinzer

Dienstag, 19.00 - 20.15 Uhr

Januar - Juli

Bewegungsgrundformen erwerben und anwenden

Hilfsleiter: Merit Bürgi, Lea Zurfluh

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

Lektion	Datum	Leiter	Hilfsleiter	Thema/Schwerpunkt/Ziel	Inhalte	Nachbearbeitung Bemerkungen
1	07.02.2023	Jacqueline	Merit	Rollen / Drehen / Purzelbaum	auf der schiefen Ebene, Bänkli	
2	14.02.2023	Rahel	Lea	Der Ball und ich	Prellen, an die Wand schiessen, Büchsen schiessen, verschiedene Bälle	
3	21.02.2023			Güeldienstag		
4	28.02.2023			Sportferien		
5	07.03.2023	Jacqueline	Merit	Dschungel	Sprossen, Kletter, Barren, Tau, Ring	
6	14.03.2023	Rahel	Lea	Spiel ohne Grenzen	Verschiedene Spiele	
7	21.03.2023	Jacqueline	Merit	Lauf - und Sprungformen	Trampolin, Matten, Reifen	
8	28.03.2023	Rahel	Lea	Balancieren	Tretti Brett, Sypoba Brett, Reck, Barren, Bänkli	
9	04.04.2023	Jacqueline	Merit	Geräte turnen	Ring, Reck, Barren	
10	11.04.2023	Rahel	Lea	Weitsprung	(ev. in der Halle), Sprungformen	
11	18.04.2023	Jacqueline	Merit	Sprint, Ballzielwurf	wenn immer möglich draussen turnen, Ballzielwurf und Hindernislauf auf schlechtes Wetter planen	
12	25.04.2023	Rahel	Lea	Ballweitwurf (200Gr) / Pendelstaffette	wenn immer möglich draussen turnen, Ballzielwurf und Hindernislauf auf schlechtes Wetter planen	
13	02.05.2023			Frühlingsferien		
14	09.05.2023			Frühlingsferien		
15	16.05.2023	Jacqueline	Merit	Weitsprung / Ballweitwurf (200Gr)	wenn immer möglich draussen turnen, Ballzielwurf und Hindernislauf auf schlechtes Wetter planen	
16	23.05.2023	Rahel	Lea	Sprint, Ballweitwurf, Weitsprung	wenn immer möglich draussen turnen, Ballzielwurf und Hindernislauf auf schlechtes Wetter planen	
17	30.05.2023	Jacqueline	Merit	Weitsprung, Ballzielwurf, Pendelstaffette	wenn immer möglich draussen turnen, Ballzielwurf und Hindernislauf auf schlechtes Wetter planen	
18	06.06.2023	Alle		UBS Kids Cup		
19	13.06.2023	Jacqueline	Merit	Ballzielwurf / Teamwettkampf Jugi	wenn immer möglich draussen turnen, Ballzielwurf und Hindernislauf auf schlechtes Wetter planen	
20	20.06.2023	Rahel	Lea	Pendelstaffette / Hindernislauf	wenn immer möglich draussen turnen, Ballzielwurf und Hindernislauf auf schlechtes Wetter planen	
21	Sonntag			Jugi Tag		
22	27.06.2023	Rahel	Lea	Spiele		
23	04.07.2023	Alle		Rund um den See	ohne Elektrovelo!	

Lektionen unter:

www.mobilesport.ch

www.jugendundsport.ch