

Jugi 4

Semester 1

2021 / 2022

Kursplanung J+S-Kindersport Allround

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

Name der Gruppe:

Jugi 4

Alter der Kinder:

Oberstufe

J+S-Leiter

Cornel Pfrunder, Ramon Horat

Ort/Zeit Angebot:

Donnerstag, 19.45 - 21.00 Uhr

Kursperiode:

August 2021- Juli 2022

Geplante Ziele/Schwerpunkte:

Bewegungsgrundformen anwenden

Lektion	Datum	Leiter	Thema/Schwerpunkt/Ziel	Inhalte	Nachbearbeitung Bemerkungen
1	26.08.2021	Cornel	Weitsprung, Slalom	schnellster Lauerzer	draussen
2	02.09.2021	Ramon	400m, Ballpendellauf	schnellster Lauerzer	draussen
3	09.09.2021	Cornel	Ballzielwurf, 400m Lauf	schnellster Lauerzer	draussen
4	12.09.2021	Alle	schnellster Lauerzer		
5	16.09.2021	Cornel			
6	23.09.2021	Ramon			
7	30.09.2021	Cornel			
8	07.10.2021	Ferien			
9	14.10.2021	Ferien			
10	21.10.2021	Ramon			
11	28.10.2021	Cornel			
12	04.11.2021	Ramon			
13	11.11.2021	Cornel			
14	18.11.2021	Ramon			
15	25.11.2021	Cornel			
16	02.12.2021	Ramon			
17	09.12.2021	Cornel			
18	16.12.2021	Ramon			
19	23.12.2021	Cornel			
20	30.12.2021	Ferien			
21	06.01.2022	Ferien			
22	13.01.2022	Ramon			
23	20.01.2022	Cornel			
24	27.01.2022	Ramon			
25	03.02.2022	Cornel			

Lektionen unter:

www.mobilesport.ch

www.jugendundsport.ch