

Trainingsplan Jugendriege Stufe 1

Gültig: 16. August 2018 - 14. Februar 2019

Trainingszeit: Donnerstag, 17.30 – 19.00 Uhr
 Trainingsort: Untere Turnhalle Wyden, Worb

Leiter: Stufenverantwortliche (ts) Tina Stettler 079 453 60 24 ralf.tina@bluewin.ch
 Leiter (rs) Ralf Stettler 079 654 77 41 ralf.tina@bluewin.ch

Datum	Leiter	Programm
16.08.2018	ts,rs	Kennenlernspiele, Rituale und Regeln, Ballfertigkeit testen/üben/erweitern
23.08.2018	ts,rs	Kasten ausräumen, Über hoch und tief balancieren (je nach Wetter draussen)
30.08.2018	ts,rs	Laufen, Springen, Einführung Leichtathletik
06.09.2018	ts,rs	Kämpfen und Raufen Parcours, Raum erobern und verteidigen, Fairplay
13.09.2018	ts,rs	Mister X Fangis, Unihockeyparcours, Unihockeyspiel
20.09.2018	ts,rs	Hindernis Stafette, Lektion Barren / Stützen und Klettern
		Herbstferien (Freitagmittag 21.09.2018 - Sonntag 14.10.2018)
18.10.2018	ts,rs	Rollen, Drehen Parcours, Unihockeyspiel, Shakira Tanz
25.10.2018	ts,rs	Memory Stafette, Ring- und Trapezturnen, Trampolin, Unihockeyspiel
27.10.2018		Unihockeyturnier
01.11.2018	ts,rs	Lebende Uhr, Fussballparcours, Keulenfussball / Bänklifussball
08.11.2018	ts,rs	Reaktionsspiel Tom und Cherry, Handball / Tchouckball
15.11.2018	ts,rs	Chinesische Mauer, Hindernisbrennball mit versch. Abwurfballen
22.11.2018	ts,rs	Linienfangis, Parcours Affengarten, Shakira Tanz
29.11.2018	ts,rs	Schweizer Käse Spiel, Geräteturnen
06.12.2018	ts,rs	Schnappball, Werfen / Fangen Spiele, Samichlaus - Brennball
13.12.2018	ts,rs	Pendelstafette *** Spielwunsch ***
		Überraschungsabend (Alle Stufen)
20.12.2018	ts,rs	Olympiade - Spezialtraining. Infos folgen
		Winterferien (Freitagmittag 21.12.2018 – Sonntag 06.01.2019)
10.01.2019	ts,rs	Leichtathletik ,Weit-+Hochsprung, Ballweitwurf, Sprint, Hürdenlauf, Jugihit 1 üben
17.01.2019	ts,rs	Parcours durch die verschiedenen Bewegungsgrundformen, Jugihit 1 üben
24.01.2019	ts,rs	Laufbingo, Rückschlagspiele, Vertrauensspiel Förderband, Jugihit 1 üben
31.01.2019	ts,rs	Burgball, Seilziehen, Shakira Tanz, Jugihit 1 üben
07.02.2019	ts,rs	Verschiedene Fangis , Mut tut gut Parcours, Gordischer Knoten,
14.02.2019	ts,rs	JUGI HIT 1 TEST / Spiele
		Sportferien (Freitagmittag 15.02.2019 – Sonntag 24.02.2019)

Jede Abwesenheit bitte im Voraus per SMS, Whatsapp oder Telefon an Tina Stettler melden !!