

Trainingsplan Polysport BASIS

Februar bis Juli 2017

Tag	Datum	Zeit	Leiter	Programm / Disziplinen (1./2. Teil)	Squashen	Rollen, Drehen, Laufen	Balancieren, Stützen	Klettern, Schaukeln, Schrauben	Rhythmisieren, Taenzen	Werfen, Fanzen	Kämpfen, Raufen	Gleiten	Rutschen, Rutschen, Fortmen	Weitere	Ferien	Besonderes
DI	27.02.2018	18.45-20.00 Uhr	Tello / Samuel	Basketball	x					X						
DI	06.03.2018	18.45-20.00 Uhr	Samuel / Pam	Geschicklichkeit/Koordination/Stafetten		x	X	x				X				
DI	13.03.2018	18.45-20.00 Uhr	Pam / Katrin	Rhythmus und Tanz / Ballspiele					x							
DI	20.03.2018	18.45-20.00 Uhr	Katrin / Tello	Leichtathletik / Fussball	x					X						
DI	27.03.2018	18.45-20.00 Uhr	Tello / Samuel	Kleine Spiele	x		x									
DI	03.04.2018	18.45-20.00 Uhr	Samuel / Pam	Unihockey (Ballführung/Pass)	X											
DI	10.04.2018	18.45-20.00 Uhr		Frühlingsferien												
DI	17.04.2018	18.45-20.00 Uhr		Frühlingsferien												
DO	19.04.2018	Ganzer Tag		Jugi Trainingslager												
FR	20.04.2018	Ganzer Tag		Jugi Traininigslager												
SA	21.04.2018	Ganzer Tag		Jugi Traininigslager												
SO	22.04.2018	Ganzer Tag		Jugi Trainingslager												
DI	24.04.2018	18.45-20.00 Uhr	Pam / Samuel	Speedminton	x					X						
DI	01.05.2018	18.45-20.00 Uhr	Samuel / Katrin	Kondition im Wald	x	x								X		
DI	08.05.2018	18.45-20.00 Uhr	Katrin / Tello	Geräteturnen / kleine Spiele		x	X	x								
DI	15.05.2018	18.45-20.00 Uhr	Tello / Melanie	Leichtathletik für schnellsten Oberburger	x					x						
DI	22.05.2018	18.45-20.00 Uhr	Melanie / Samuel	Wasserspiele	x	x				x						

Tag	Datum	Zeit	Leiter	Programm / Disziplinen (1./2. Teil)	Sportarten	Laufen	Balancieren, Rollen, Drehen	Sitzen	Schwimmen	Schaukeln, Tanz	Rhythmisieren	Werfen, Fangen	Raufen	Kämpfen, Gleiten	Rutschen, Eislaufen	Weitere Formen	Besonderes
DI	29.05.2018	18.45-20.00 Uhr	Samuel / Katrin	Leichtathletik für schnellsten Oberburger			X								x	X	Bitte Skooter, Rollerblades mitnehmen
SA	02.06.2018	Nachmittag		UBS Kids Cup / Schnellster Oberburger													
DI	05.06.2018	18.45-20.00 Uhr	Katrin / Tello	Kleine Ballspiele	x	x					X						
DI	12.06.2018	18.45-20.00 Uhr	Tello / Melanie	Fussball	X												
DI	19.06.2018	18.45-20.00 Uhr	Melanie / Samuel	Rhythmus und Tanz	x	x							X				
DI	26.06.2018	18.45-20.00 Uhr	Samuel / Katrin	Wunschabend													
DI	03.07.2018	18.45-20.00 Uhr	Katrin / Tello	Kein Training Schulschlusswoche													
SA	07.07.2018	Nachmittag		Jugi Turntag													
DI	10.07.2018	18.45-20.00 Uhr		Sommerferien													
DI	17.07.2018	18.45-20.00 Uhr		Sommerferien													
DI	24.07.2018	18.45-20.00 Uhr		Sommerferien													

Hinweise / LeiterInnen:

Pamela Probst 078 676 70 80

Melanie Bieri 079 738 58 06

Katrin Andrade
Vieira 079 244 10 05

Tobias Lüdi 079 219 32 22

Samuel Heimberg 079 866 76 63

Hauptleitung / J+S Leiterin Kindersport und
Leichtathletik

J+S Leiterin Kindersport

J+S Leiterin Kindersport

Leiterausbildung 2017

Hilfsleiter