

Trainingsplan Polysport BASIS

August 2018 bis Februar 2019

Tag	Datum	Zeit	Leiter	Programm	Laufen Springen	Balancieren, Rollen, Drehen	Klettern, Stützen	Schaukeln, Schwingen	Rhythmisieren, Tanzen	Werfen, Fangen	Kämpfen, Räufen	Rutschen, Gleiten	Weitere Formen	Ferien	Besonderes
DI	14.08.2018	18.45-20.00 Uhr	Alle	Kennenlernen / kleine Spiele											
DI	21.08.2018	18.45-20.00 Uhr	Melanie / Dominik	Regeln / kleine Spiele		X				X					
DI	28.08.2018	18.45-20.00 Uhr	Tello / Katrin	Leichtathletik	X										
DI	04.09.2018	18.45-20.00 Uhr	Katrin / Melanie	Postenlauf		X	X					X			
DI	11.09.2018	18.45-20.00 Uhr	Dominik / Tello	Torschussspiele / Fussball	X										
DI	18.09.2018	18.45-20.00 Uhr	Tello / Katrin	Laufspiele / Stafetten	X					X		X			
SA	22.09.2018	ganzer Tag		Jugiausflug											
DI	25.09.2018	18.45-20.00 Uhr		Herbstferien											
DI	02.10.2018	18.45-20.00 Uhr		Herbstferien											
DI	02.10.2018	18.45-20.00 Uhr		Herbstferien											
DI	09.10.2018	18.45-20.00 Uhr		Herbstferien											
DI	16.10.2018	18.45-20.00 Uhr	Melanie / Dominik	Geräteturnen		X	X	X	X						
DI	23.10.2018	18.45-20.00 Uhr	Dominik / Katrin	Parcours			X	X				X			
DI	30.10.2018	18.45-20.00 Uhr	Katrin / Tello	Spiele im Wald	X										
DI	06.11.2018	18.45-20.00 Uhr	Tello / Melanie	Schlaraffenland			X	X				X			
DI	13.11.2018	18.45-20.00 Uhr	Melanie / Dominik	Kämpfen / Räufen		X	X				X				
DI	20.11.2018	18.45-20.00 Uhr	Dominik / Katrin	kleine Ballspiele						X					

Tag	Datum	Zeit	Leiter	Programm / Disziplinen (1./2. Teil)	Laufen Springen	Balancieren, Rollen, Drehen	Klettern, Stützen	Schaukeln, Schwingen	Rhythmisieren , Tanzen	Werfen, Fangen	Kämpfen, Räufen	Rutschen, Gleiten	Weitere Formen	Besonderes
DI	27.11.2018	18.45-20.00 Uhr	Katrin / Tello	Üben Turnervorstellung / Unihockey	X				X					
DI	04.12.2018	18.45-20.00 Uhr	Tello / Melanie	Üben Turnervorstellung / Fussball	X				X					
DI	11.12.2018	18.45-20.00 Uhr	Melanie / Dominik	Üben Turnervorstellung / Seilspringen					X				X	
DI	18.12.2018	18.45-20.00 Uhr	Dominik / Katrin	Üben Turnervorstellung / Wunschabend					X				X	
DI	25.12.2018	18.45-20.00 Uhr		Weihnachten										
DI	01.01.2019	18.45-20.00 Uhr		Neujahr										
DI	08.01.2019	18.45-20.00 Uhr	Melanie / Katrin	Üben Turnervorstellung / div. Spiele		X			X					
DI	15.01.2019	18.45-20.00 Uhr	Katrin / Melanie	Üben Turnervorstellung / div. Spiele					X	X				
DI	22.01.2019	18.45-20.00 Uhr	Melanie / Katrin	Üben Turnervorstellung / div. Spiele					X			X		
DI	29.01.2019	18.45-20.00 Uhr	Katrin / Melanie	Üben Turnervorstellung / div. Spiele					X	X				
FR	01.02.2019	Abend		Turnervorstellung										
SA	02.02.2019	Abend		Turnervorstellung										
SO	03.02.2019	Nachmittag		Turnervorstellung										
DI	05.02.2019	18.45-20.00 Uhr	Tello / Dominik	Wunschabend									X	
DI	12.02.2019	18.45-20.00 Uhr		Sportwoche										

Hinweise / LeiterInnen:

Melanie Bieri	079 738 58 06	Hauptleitung / J+S Leiterin Kindersport
Katrin Andrade Vieira	079 244 10 05	J+S Leiterin Kindersport
Tobias Lüdi	079 219 32 22	J+S Leiter Kindersport
Dominik Freiburghaus	076 725 82 43	Hilfsleiter