

Oberburg, 8. August 2019

Jugendriege Polysport Basis - Trainingsplan

August 2019 bis Februar 2020

Tag	Datum	Zeit	Leiter	Programm	Laufen Sprin- gen	Balancieren, Rollen, Drehen	Klettern, Stüt- zen	Schaukeln, Schwingen	Rhythmisie- ren, Tanzen	Werfen, Fan- den	Kämpfen, Rau- fen	Rutschen, Gleiten	Weitere For- men	Ferien	Besonderes
DI	13.08.2019	18.45-20.00 Uhr	Alle	Kennenlernen / kleine Spiele									X		
DI	20.08.2019	18.45-20.00 Uhr	Katrin / Tello	Regeln / kleine Spiele									X		
DI	27.08.2019	18.45-20.00 Uhr	Melanie / Katrin	Leichtathletik	X					X					
DI	03.09.2019	18.45-20.00 Uhr	Tello / Dominik	Torschussspiele / Fussball	X										
DI	10.09.2019	18.45-20.00 Uhr	Dominik / Tello	Postenlauf	X				X				X		
DI	17.09.2019	18.45-20.00 Uhr	Katrin / Dominik	Wunschabend									X		
SA	14.09.2019	ganzer Tag		Jugausflug											
DI	24.09.2019			Herbstferien											
DI	01.10.2019			Herbstferien											
DI	08.10.2019			Herbstferien											

Tag	Datum	Zeit	Leiter	Programm	Laufen Springen	Balancieren, Rollen, Drehen	Klettern, Stützen	Schaukeln, Schwingen	Rhythmisieren, Tanzen	Werfen, Fangen	Kämpfen, Raufen	Rutschen, Gleiten	Weitere Formen	Besonderes
DI	15.10.2019	18.45-20.00 Uhr	Melanie / Katrin	Geräteturnen		X		X				X		
DI	22.10.2019	18.45-20.00 Uhr	Dominik / Melanie	Parcours			X					X		
DI	29.10.2019	18.45-20.00 Uhr	Tello / Dominik	Laufspiele	X		X							
DI	05.11.2019	18.45-20.00 Uhr	Katrin / Tello	Kämpfen / Raufen		X					X			
DI	12.11.2019	18.45-20.00 Uhr	Melanie / Katrin	Schlaraffenland			X	X				X		
DI	19.11.2019	18.45-20.00 Uhr	Dominik / Tello	kleine Ballspiele						X			X	
DI	26.11.2019	18.45-20.00 Uhr	Tello / Melanie	Fussball	X					X		X		
DI	03.12.2019	18.45-20.00 Uhr	Katrin / Tello	Tanzen		X			X					
DI	10.12.2019	18.45-20.00 Uhr	Melanie / Katrin	Laufspiele / Stafetten	X									
DI	17.12.2019	18.45-20.00 Uhr	Dominik / Melanie	Wunschabend									X	
DI	24.12.2019			Weihnachten										
DI	31.12.2019			Silvester										

Tag	Datum	Zeit	Leiter	Programm	Laufen Sprin- gen	Balancieren, Rollen, Drehen	Klettern, Stüt- zen	Schaukeln, Schwingen	Rhythmisieren, Tanzen	Werfen, Fangen	Kämpfen, Rau- fen	Rutschen, Gleich- ten	Weitere Formen	Besonderes
DI	07.01.2020	18.45-20.00 Uhr	Tello / Dominik	Unihockey	X									
DI	14.01.2020	18.45-20.00 Uhr	Katrin / Tello	diverse Spiele	X					X	X			
DI	21.01.2020	18.45-20.00 Uhr	Melanie / Katrin	Akrobatik		X			X					
DI	28.01.2020	18.45-20.00 Uhr	Dominik / Melanie	Geräteturnen		X		X				X		
DI	04.02.2020	18.45-20.00 Uhr	Tello / Dominik	Wunschabend									X	
DI	11.02.2020			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