

Gruppenverantwortliche U10

Beatrice Balmer, Jungfraustrasse 80, 3800 Interlaken
Tel. 079 338 08 17, e-mail: beatrice.balmer@hotmail.com

Trainingsprogramm Winter 2017/18 U10 / Jahrgänge 2009 – 2011 (ab 1. Klasse)

Allgemeine Informationen für die Eltern/Kinder

- Trainingszeit/-ort* **Turnhalle Steindler – West, Unterseen**
Donnerstag 17.45 - 19.15 Uhr
- Leiterteam* Felicia Hintermeister, Lara Wüthrich, Beatrice Balmer
- Ausrüstung* Die Wintertrainings finden in der Turnhalle statt. Wir werden aber die
Laufeinheiten mehrheitlich **draussen** machen (mit oranger Farbe hinterlegt).
Ausrüstung: kurze Hosen, T-Shirt, Trainer, Mütze, Hallen- und Aussenschuhe
- Verpflegung* In jedes Training bitte **angeschriebene** Trinkflasche mit Wasser oder
ungesüsstem Tee mitbringen (kein Sirup!).
- Programm* Bitte den Trainingsplan beachten!
In den Ferien der Schule Unterseen findet kein Training statt.
- Jahresmeisterschaft* Disziplinen:
Winter: Hindernis-Parcours, Hallen-3-Kampf, Skirennen
Sommer: Schnällscht Bödeler, Minigolf, UBS Kids Cup
ganzjährig: Trainingsbesuch, LA-Teste
- Elterninfo* Im April findet eine Information zum Sommerhalbjahr (Wettkämpfe etc.)
statt.
- Mithilfe* Für Mithilfe (Kampfrichter / Betreuer) der Eltern sind wir auf Anfrage sehr
dankbar! An Wettkämpfen ist Elternbetreuung unerlässlich. Das Leiterteam
ist nur für den Wettkampfablauf verantwortlich.
- Wichtig* Sollte Ihr Kind am Training verhindert sein, bitten wir Sie, uns **dies per**
SMS/Tel. mitzuteilen (Kontrolle).
Auf dem Trainingsplan sind die **speziellen Aktivitäten** notiert.

Datum	Einlaufen	Hauptteil	Abschluss
26. Okt.	Informationen / Regeln "Kennen lernen"	Spieleabend	
02. Nov.	Spiel / Koordination	Weitsprung Geschicklichkeit	Biathlon
09. Nov.	Spielerisches Einlaufen	Verschiedene Wurfformen Circuit	5' Lauf
16. Nov.	Spiel / Koordination	Stafetten Reaktion	Spiel
23. Nov.	Spielerisches Einlaufen	Üben für den Hindernislauf	Biathlon
30. Nov.	Spielerisches Einlaufen	Werfen – Zielwurf Sprungparcours	6' Lauf
1. Dez. (Freitag)		Samichlouse-Louf, Stadthausplatz Weitere Infos folgen	
07. Dez.	Spiel / Koordination	Geschicklichkeit Matten-Parcours	Spiel
14. Dez.	Spielerisches Einlaufen	Jahresmeisterschaft Hindernislauf	Biathlon
23. Dez.	Spielerisches Einlaufen	Zipfelmützen-Spieleabend (Nehmt bitte eure Mütze mit)	Stafetten (draussen)
		Weihnachtsferien (23. Dez. - 7. Januar)	
11. Jan. 2018	Spielerisches Einlaufen	LA-Test 1 üben Wurf	Spiel
18. Jan.	Spiel / Koordination	Training für UBS Kids Cup	Biathlon
21. Jan. (Sonntag)		UBS Kids Cup in Thun Weitere Infos folgen	
25. Jan.	Spielerisches Einlaufen	Jahresmeisterschaft: Hallen-3-Kampf	Lauf dein Alter
01. Feb.	Spielerisches Einlaufen	Draussen im Schnee (warme Kleider mitnehmen) (Alternative: Winter-Parcours in der Halle)	
08. Feb.	Spiel / Koordination	LA-Test 1 (Jahresmeisterschaft) LA-Test 2 üben	Verfolgungs- rennen
15. Feb.	Spielerisches Einlaufen	Super-10-Kampf	Pyramiden- läufe
		Sportferien (17. – 25. Februar)	

Datum	Einlaufen	Hauptteil	Abschluss
01. März	Spielerisches Einlaufen	LA-Test 2 (Jahresmeisterschaft) Sprungparcours	Spiel
08. März	Spiel / Koordination	Geschicklichkeit Werfen	Lauf dein Alter
15. März	Spielerisches Einlaufen	Sprunggarten Stafetten	Spiel
22. März	Spiel / Koordination	Weitsprung Verschiedene Sprintformen	Umkehrlauf
24. März (Samstag)	<i>provisorisch</i>	Skirennen Weitere Infos folgen	
29. März	Gründonnerstag (kein Training)		
5. April	Spielerisches Einlaufen	Frühlingsspieleabend	Elterninfo / Spiel

Trainingsbeginn Sommer: Donnerstag, 26. April 2018 / BZI - Anlage

Wir freuen uns auf viele schöne Trainings mit Euch!

Euer Leiterteam
Felicia, Lara und Bea