

Wintertraining 2017-2018, Gruppe U12 (2007/2008)

Allgemeine Informationen

Trainingsleitung	Hanspeter Rasch, 079 794 81 82 Christine Früh
Trainingsort	Turnhallen Steindler-West, Unterseen
Trainingszeiten	Mittwoch, 18.00–20:00 Uhr
Training	Schwerpunkt spielerische Leichtathletik, Kondition, sportartübergreifende Teile
Ferien	An Weihnachten und Neujahr findet während 2 Wochen kein Training statt (Halle geschlossen). Während allen anderen Schulferien wird trainiert.
Abmelden	Wer nicht am Training teilnehmen kann, meldet sich rechtzeitig telefonisch, per E-Mail, WhatsApp oder via SMS an H. Rasch ab.
Ausrüstung	Das Ausdauertraining findet alle zwei Wochen bei jeder Witterung draussen statt. In alle Ausdauertrainings gehören deshalb eine wettertaugliche Ausrüstung (Mütze/Handschuhe, Regenjacke, Leuchtweste , Stirnlampe , Trainer und Outdoorschuhe). Für das Hallentraining saubere Hallenschuhe und eine Trinkflasche mit Tee oder Wasser.

Wir freuen uns auf ein erfolgreiches Wintertraining!



Trainingsplanung

Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Mi 25.10	Vorstellung Leiterteam + Spielregeln	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Spielturnier (H) ▶ Fotos machen (H) 	
Mi 01.11	Spiel Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Stafetten (C) ▶ Geschicklichkeit für Stabhochsprung (H) 	Ausdauer- test für Einstufung
Mi 08.11	Gymnastik Kraft ²	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Reaktion/Sprint/Start (H) ▶ Fitness-Parcours (C) 	Spiele
Mi 15.11	Spiel Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Wurf/Rhythmus (C) ▶ Hürdenlauf (H) 	Ausdauer
Mi 22.11	Aerobic	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Reaktion/Sprint/Start (C) ▶ Fitness-Parcours (H) 	Spiele
Mi 29.11	Gymnastik Kraft ²	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Wurf/Rhythmus (C) ▶ Minitrampolin (H) 	Ausdauer
Fr 01.12	Chlouse-Stafette und Höck, Stadthausplatz Unterseen, Teilnahme von allen erwünscht! Einladung folgt schriftlich.		
Mi 06.12	Jahresmeisterschaft Hallenolympiade (H)		
Mi 13.12	Aerobic	▶ Kids-Cup-Training Disziplinen (H/C)	Ausdauer
Mi 20.12	Gymnastik Kraft ²	▶ Weihnachts-Spielturnier (C)	
Weihnachtspause Jeder/jedes macht pro Woche 1 Dauerlauf à 20 Minuten			
Mi 10.01	Spiel Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Stafetten (C) ▶ Stabhochsprung / Skills (H) 	Ausdauer
Mi 17.01	Gymnastik Beweglichkeit	▶ Kids-Cup-Training Disziplinen (H/C)	Spiele
So 21.01	UBS Kids-Cup Indoor, Teamwettbewerb (Giele, Meitschi, Mixed, 6-er-Teams), Thun Lachenhalle, http://www.ubs-kidscup.ch/team/de/		
Mi 24.01	Jahresmeisterschaft Bowling, Treffpunkt 17.45 Uhr bei der Bowlinghalle Interlaken. Die Kosten übernimmt der Verein.		
Mi 31.01	Aerobic	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Hochsprung (H) ▶ Fitness-Parcours (C) 	Ausdauer
Mi 07.02	Gymnastik Kraft ²	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Jahresmeisterschaft Hindernislauf (C) ▶ Jonglieren (H) 	
Mi 14.02	Spiel Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Wurf/Rhythmus (C) ▶ Weitsprung/Sprunggarten (H) 	Ausdauer
Mi 21.02	Gymnastik Kraft ²	▶ Zirkus/Balancieren (H)	Spiele
Mi 28.02	Aerobic	▶ Leichtathletik-Testübungen (H/C)	Ausdauer

Gruppenverantwortlicher U12

Hanspeter Rasch, Rütigässli 15a, 3800 Matten
T 033 822 09 22, M 079 794 81 82, mail@rasch.ch



Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Mi 07.03	Gymnastik Beweglichkeit	▶ Fitnessstest (C)	Spiele
Mi 14.03	Spiel Gymnastik	▶ Reaktion/Sprint/Start (C) ▶ Hürdenlauf (H)	Ausdauer
Mi 21.03	Gymnastik Kraft ²	▶ Dreisprung/Mehrfachsprünge/Sprungtest (C) ▶ Drehwürfe (H)	Spiele
Sa 24.03	Jahresmeisterschaft Ski-/Snowboardrennen, detaillierte Informationen folgen per E-Mail		
Mi 28.03	Aerobic	▶ Jahresmeisterschaft: 12-Min-Lauf (C)	
Mi 04.04	Aerobic-Demo	▶ Spielturnier (C) ▶ Eltern-Information (H)	
Mi 11.04	Erstes Training auf der BZI-Rundbahn	▶ Mini-OL (C + H)	

Nachwuchs-Wettkämpfe, Informationen zur Technik, Trainingslager BLV

Infos zum Downloaden auf www.blv-nachwuchs.ch oder www.tvunterseen.ch

Selbstmotivation Ausdauer

Alle Kids der Gruppe U12 versuchen nach Möglichkeit pro Woche ein Ausdauertraining selber zu machen.

November/Dezember: Dauerlauf 20'

Januar: 4 x 5' zügig mit 2' Trabpause

Februar: 5' Jogging + 5 x 3' sehr zügig mit 1' Gehpause

März: 10' Jogging + 5 x 2' schnell mit 1' Gehpause

TVU-Jahresmeisterschaft 2017/2018

> Hallenolympiade

> Bowling

> Hindernislauf

> Skirennen

> 12-Minuten-Lauf

> Leichtathletik Wettkampf

> Minigolf

> Minirun: Teilnahme gibt 50 Bonuspunkte

> Mitmachquote > 80% gibt 50 Bonuspunkte

Punkte werden nach Rang verteilt:

1. Rang 100 Pt.

2. Rang 90 Pt.

3. Rang 85 Pt.

4. Rang 80 Pt.

5. Rang 75 Pt. usw.

Analog Skiweltcup

Das erste Sommertraining auf der BZI-Anlage findet in der **Woche 15** (ab Mittwoch, 11. April 2018) statt.