

### Gruppenverantwortliche U10

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

## Trainingsprogramm Winter 2018/19 U10 / Jahrgänge 2010 – 2012 (ab 1. Klasse)

### Allgemeine Informationen für die Eltern/Kinder

- Trainingszeit/-ort** Turnhalle Steindler – West, Unterseen  
Donnerstag 17.45 - 19.15 Uhr
- Leiterteam** Lara Wüthrich (079 209 11 79), Timo Fahrenbruch, Julian Zaugg,  
Beatrice Balmer (079 338 08 17)
- Ausrüstung** Die Wintertrainings finden in der Turnhalle statt. **Wir werden aber die Laufeinheiten mehrheitlich draussen machen (orange hinterlegt).**  
Ausrüstung: kurze Hosen, T-Shirt, Trainer, Mütze, Hallen- und Aussenschuhe  
Bitte schreibt die Kleider an.
- 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** Winter: Hindernis-Parcours, Hallen-3-Kampf, Skirennen, LA-Tests  
Sommer: Schnällscht Bödeler (Teilnahme), Minigolf, UBS Kids Cup (mit Rangliste), Sommer-Olympiade, Teilnahme andere Wettkämpfe im Sommer  
ganzjährig: Trainingsbesuch
- 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
25. Okt.	Informationen / Regeln "Kennen lernen"	Spieleabend	
01. Nov.	Spiel / Stafetten	Weitsprung Koordination	Biathlon
08. Nov.	Spielerisches Einlaufen	Verschiedene Wurfformen Circuit	5' Lauf
15. Nov.	Spielerisches Einlaufen	Üben für den Hindernislauf	Spiel
22. Nov.	Spiel / Schnelligkeit	Matten-Parcours / Stabilisation Kondition	Biathlon
29. Nov.	Spielerisches Einlaufen	<b>GSPÄNDLI-ABEND</b> Werfen – Zielwurf Sprungparcours (-> UBS Kids Cup Team üben)	6' Lauf
07. Dez.	Spiel / Seilspringen	Stafetten (-> UBS Kids Cup Team üben) Koordination	Spiel
<b>7. Dez. (Freitag)</b>		<b>Samichlouse-Louf, Stadthausplatz</b> Weitere Infos folgen, wir freuen uns wenn alle dabei sind	
13. Dez.	Spielerisches Einlaufen	Jahresmeisterschaft Hindernislauf	Biathlon
20. Dez.	Spielerisches Einlaufen	Zipfelmützen-Spieleabend (Nehmt bitte eure Mütze mit)	Stafetten (draussen)
		<b>Weihnachtsferien (22. Dez. - 6. Januar)</b>	
10. Jan. 2019	Spielerisches Einlaufen	LA-Test 1 und 2 üben Wurf	Spiel
17. Jan.	Spiel / Koordination	Training für UBS Kids Cup	Biathlon
<b>20. Jan. (Sonntag)</b>		<b>UBS Kids Cup in Thun</b> Weitere Infos folgen	
24. Jan.	Spielerisches Einlaufen	Jahresmeisterschaft: Hallen-3-Kampf	Lauf dein Alter
31. Jan.	Spielerisches Einlaufen	Draussen im Schnee (warme Kleider mitnehmen) (Alternative: Winter-Parcours in der Halle)	
07. Feb.	Spiel / Schnelligkeit	LA-Test 1 und 2 (Jahresmeisterschaft)	Verfolgungs- rennen
14. Feb.	Spielerisches Einlaufen	Spieleabend	Pyramiden- läufe

Datum	Einlaufen	Hauptteil	Abschluss
		<b>Sportferien (16. – 24. Februar)</b>	
28. Feb.	Spielerisches Einlaufen	LA-Test 3 und 4 üben Sprungparcours	Spiel
07. März	Spiel / Stafetten	Koordination Werfen	Lauf dein Alter
14. März	Spielerisches Einlaufen	LA-Test 3 und 4 (Jahresmeisterschaft)	Spiel
21. März	Spiel / Koordination	Weitsprung Verschiedene Sprintformen	Umkehrlauf
<b>23. März (Samstag)</b>	<i>provisorisch</i>	<b>Skirennen</b> Weitere Infos folgen	
28. März	Spielerisches Einlaufen	Koordination Wurfparcours	Spiel
4. April	Spielerisches Einlaufen	Frühlingsspieleabend	Elterninfo / Spiel

Trainingsbeginn Sommer: Donnerstag, 25. April 2018 / BZI - Anlage

Wir freuen uns auf viele schöne Trainings mit Euch!

Euer Leiterteam

Lara, Timo, Julian und Bea