

Gruppenverantwortliche U10

Lara Wüthrich, Dorfmattestrasse 38, 3800 Unterseen
Tel. 079 209 11 79, E-Mail: lara.wuethrich@bluewin.ch

Trainingsprogramm Winter 2019/20 U10 / Jahrgänge 2011 – 2013 (ab 1. Klasse)

Allgemeine Informationen für die Eltern/Kinder

- Trainingszeit/-ort** Turnhalle Steindler – West, Unterseen
Donnerstag 17.45 - 19.15 Uhr
- Leiterteam** Lara Wüthrich, Timo Fahrenbruch, Julian Zaugg
- Ausrüstung** Die Wintertrainings finden in der Turnhalle statt. Wir werden aber die Laufeinheiten mehrheitlich **draussen** machen (mit oranger Farbe hinterlegt).
Ausrüstung: kurze + lange Hosen, T-Shirt, 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 Schulferien der Schule Unterseen trainieren wir normal weiter (ausser in den Weihnachtsferien).
- Jahresmeisterschaft** Winter: Hindernis-Parcours, Winterolympiade, Skirennen, LA-Tests
Sommer: Schnällscht Bödeler (Teilnahme), Minigolf, UBS Kids Cup (mit Rangliste), Grosses Meeting für die Kleinen (Teilnahme), Sommerolympiade
ganzjährig: Trainingsbesuch
- Elterninfo** Im ersten, sowie im letzten Training in der Halle findet eine Elterninfo statt.
Die Anwesenheit von einem Elternteil wird erwartet.
- Mithilfe** Für Mithilfe (Betreuer, Kuchen backen etc.) der Eltern sind wir auf Anfrage sehr dankbar! An Wettkämpfen ist Elternbetreuung unerlässlich. Das Leiterteam ist nur für den Wettkampfablauf verantwortlich.
- Wichtig** Regelmässige Trainingsbesuche erachten wir als selbstverständlich. Falls ihr Kind trotzdem mal verhindert sein sollte, bitte **per SMS/Whats App abmelden** (bitte Grund angeben).



www.garage-zimmermann.ch

Datum	Einlaufen	Hauptteil	Abschluss
24. Okt.	Informationen / Regeln "Kennen lernen"	Spielabend	Elterninfo / Spiel
31. Okt.	Spielerisches Einlaufen	Weitsprung	Biathlon
7. Nov.	Spielerisches Einlaufen	Sprint Koordination	5' Lauf
14. Nov.	Stafetten	GSPÄNDLI-ABEND (Infos folgen) Wurf Circuit	Spiel
21. Nov.	Spielerisches Einlaufen	LA Test 1+2 üben Springen über Hindernisse	Hindernis Biathlon
28. Nov.	Spielerisches Einlaufen	LA Test 1+2 (Jahresmeisterschaft) Sprung (UBS Kids Cup Team üben)	Stafetten
05. Dez.	Seilspringen	Sprint (UBS Kids Cup Team) Koordination	Spiel
6. Dez. (Freitag)		Samichlouse-Louf, Stadthausplatz Weitere Infos folgen, wir freuen uns wenn alle dabei sind	
12. Dez.	Spiel / Stafetten	Sprung (UBS-Kids-Cup-Team) Üben für Hindernislauf	Biathlon
19. Dez.	Spielerisches Einlaufen	Zipfelmützen-Spielabend (Nehmt bitte eure Mütze mit)	6' Lauf
		Weihnachtsferien (23. Dez. - 5. Januar)	
9. Jan. 2020	Rhythmisieren	Hindernislauf (Jahresmeisterschaft) Wurf	Spiel
16. Jan.	Spiel / Stafetten	Training für UBS Kids Cup	Biathlon
19. Jan. (Sonntag)		UBS Kids Cup in Thun Weitere Infos folgen	
23. Jan.	Spielerisches Einlaufen	Matten-Parcours Circuit	Lauf dein Alter
30. Jan.	Einlaufen	Draussen im Schnee (warme Kleider mitnehmen) (Je nach Schnee eine Woche vorher oder später → Infos folgen)	
06. Feb.	Seilspringen	Wurf Koordination	Spiel
13. Feb.	Spiel / Stafetten	Parcours	Hindernis Biathlon

Datum	Einlaufen	Hauptteil	Abschluss
20. Feb.	Spiel / Stafetten	Sprint Koordination	Lauf dein Alter
27. Feb.	Seilspringen	LA Test 3+4 üben	Affegarte
05. März	Spielerisches Einlaufen	La-Test 3+4 (Jahresmeisterschaft) Über Hindernisse springen	Spiel
12. März	Spielerisches Einlaufen	Winterolympiade	Verfolgungs- rennen
19. März	Rhythmisieren	Mattenkampf Drehwurf	Spiel
26. März	Spielerisches Einlaufen	Circuit Trampolin	Umkehrlauf
28. März (Samstag)	<i>provisorisch</i>	Skirennen (Jahresmeisterschaft) Weitere Infos auf der Website	
02. April	Einlaufen	Spielabend	Elterninfo / Spiel

Trainingsbeginn Sommer: Donnerstag, 9. April 2018 / BZI - Anlage

Wir freuen uns auf viele schöne Trainings mit Euch!

Euer Leiterteam
Lara, Timo und Julian