

Gruppenverantwortliche U10

Laura Zurbrügg, Seestrasse 71a, 3800 Unterseen
Tel. 078 622 31 45, E-Mail: laura.zurbrueegg@gmail.com

Trainingsprogramm Winter 2020/21 U10 / Jahrgänge 2012 – 2014 (ab 1. Klasse)

Allgemeine Informationen für die Eltern/Kinder

- Trainingszeit/-ort* Turnhalle Steindler – West, Unterseen
Donnerstag 18:00 – 19:30 Uhr
- Leiterteam* Laura Zurbrügg, Julian Zaugg, Lars Schröder (Lara Wüthrich)
- 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
22. Okt.	Informationen / Regeln "Kennen lernen"	Spielabend	Elterninfo 19:15 Uhr / Spiel
29. Okt.	Spielerisches Einlaufen	Weitsprung Wurf	Biathlon
05. Nov.	Spielerisches Einlaufen	Sprint Koordination	5' Lauf
12. Nov	Stafetten	Wurf Circuit	Spiel
19. Nov.	Spielerisches Einlaufen	LA Test 1+2 üben Springen über Hindernisse	Hindernis Biathlon
26. Nov.	Spielerisches Einlaufen	LA Test 1+2 (Jahresmeisterschaft) Sprung (UBS Kids Cup Team üben)	Stafetten
03. Dez.	Seilspringen	Sprint (UBS Kids Cup Team) Koordination	Spiel
04. Dez. (Freitag)		Samichlouse-Louf, Stadthausplatz Weitere Infos folgen, wir freuen uns wenn alle dabei sind	
10. Dez.	Spiel / Stafetten	Sprung (UBS Kids Cup Team) Üben für Hindernislauf	Biathlon
17. Dez.	Spielerisches Einlaufen	Zipfelmützen-Spielabend (Nehmt bitte eure Mütze mit)	6' Lauf
		Weihnachtsferien (21. Dez. - 03. Januar)	
07. Jan. 2020	Rhythmisieren	Hindernislauf (Jahresmeisterschaft) Wurf	Spiel
14. Jan.	Spiel / Stafetten	Training für UBS Kids Cup	Biathlon
17. Jan. (Sonntag)		UBS Kids Cup in Thun Weitere Infos folgen	
21. Jan.	Spielerisches Einlaufen	Matten-Parcours Circuit	Lauf dein Alter
28. Jan.	Einlaufen	Draussen im Schnee (warme Kleider mitnehmen) (Je nach Schnee eine Woche vorher oder später → Infos folgen)	Spiel
04. Feb.	Spiel / Seilspringen	Wurf Koordination	Lauf dein Alter
11. Feb.	Spiel / Stafetten	Parcours	Hindernis Biathlon

Datum	Einlaufen	Hauptteil	Abschluss
18. Feb.	Seilspringen	LA Test 3+4 üben	Affegarte
25. Feb. Sportwoche	Spielerisches Einlaufen	Sprint Koordination	Spiel
04. März	Spielerisches Einlaufen	Winterolympiade	Verfolgungs- rennen
11. März	Spielerisches Einlaufen	La-Test 3+4 (Jahresmeisterschaft) Über Hindernisse springen	Spiel
18. März	Rhythmisieren	Circuit Trampolin	Team Biathlon
21. März (Samstag)	<i>provisorisch</i>	Skirennen (Jahresmeisterschaft) Weitere Infos folgen	
25. März	Spielerisches Einlaufen, Stafetten	Kämpfen und Raufen	Umkehrlauf
01. April	-----	Gründonnerstag -> kein Training	
25. März	<i>Spielerisches Einlaufen</i>	<i>Spielabend</i>	<i>Elterninfo 19:15 Uhr / Spiel</i>

Trainingsbeginn Sommer: Donnerstag, 15. April 2021 / BZI - Anlage

Wir freuen uns auf viele schöne Trainings mit Euch!

Euer Leiterteam
Laura, Julian, Lars, Lara