

**Gruppenverantwortliche U14**

Lara Wüthrich, Dorfmatenstrasse 38, 3800 Unterseen

Tel: 079 209 11 79

Mail: lara.wuethrich@bluewin.ch



# Trainingsprogramm Sommer 2021

## U14 – Jahrgänge 2008/2009

### Allgemeine Informationen für die Eltern/Jugendlichen

<i>Trainingszeit/-ort</i>	BZI Rundbahn, Interlaken Dienstag 17:45-19:30 Uhr, Freitag 17:45-19:30 Uhr
<i>Trainingsleiter</i>	Lara Wüthrich, Elias Donzé, Timo Fahrenbruch
<i>Ausrüstung</i>	Die Trainings finden immer im Freien statt.  Ausrüstung: kurze Hose, T-Shirt, Nagelschuhe, Turnschuhe, Regenausrüstung, Sonnenschutz nicht vergessen.
<i>Lizenzen</i>	Für alle Kinder wird eine Lizenz gelöst. Die Lizenzen brauchen wir, dass wir an all den genannten Wettkämpfen teilnehmen können. Merci fürs Helfen.
<i>Getränke</i>	Während dem Training ist nur Wasser und Tee zugelassen (keine Süssgetränke).
<i>Programm</i>	Bitte den Trainingsplan beachten! In den Frühlings- und Sommerferien der Schule Unterseen findet das Training statt.

Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Di. 13.04.	<b>Infos für Eltern und Kinder</b>	Start+Sprint / Kugel	Ausdauer
Fr. 16.04.	Einlaufen	Hürden / Hoch	Koordination
Di. 20.04.	Einlaufen	Weit / Speer	Rhythmusschulung
Fr. 23.04.	Einlaufen	Start+Sprint / Ball	Ausdauer
Di. 27.04.	Einlaufen	Hürden / Hoch	Sprungkraft
Fr. 30.04.	Einlaufen	Weit / Kugel	
Di. 04.05.	Einlaufen	Stab / Speer	Spiel
Fr. 07.05.	Einlaufen	Start+Sprint / Diskus	Rhythmusschulung
<b>Sa. 08.05.</b>	<b>Schnällscht Bödeler</b>		<b>BZI</b>
Di. 11.05.	Einlaufen	Weit / Kugel	Beweglichkeit
Fr. 14.05.	Einlaufen	Hürden / Ball	Koordination
Di. 18.05..	Einlaufen	Start+Sprint / Hoch	Ausdauer
Fr. 21.05.	Einlaufen	Weit / Ball	Spiel
Di. 25.05.	Einlaufen	Hürden / Stab	Beweglichkeit
Fr. 28.05.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	
<b>Sa. 29.05.</b>	<b>Schnällscht Oberländer</b>		<b>BZI</b>
<b>So. 30.05.</b>	<b>UBS Kids Cup Vorrunde</b>		<b>BZI</b>
Di. 01.06.	Einlaufen	Weit / Kugel	Rhythmusschulung
Fr. 04.06.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	
<b>Sa. 05.06. - So. 06.06.</b>	<b>Kantonale Einzelkampfmeisterschaften</b>		<b>Thun Lachen</b>
Di. 08.06.	Einlaufen	Hürden / Speer	Staffel
Fr. 11.06.	Einlaufen	Hoch / Stab	Ausdauer

Di. 15.06.	Einlaufen	Start+Sprint / Diskus	Beweglichkeit
Fr. 18.06.	Einlaufen	Weit / Speer	Rhythmuschulung
Di. 22.06.	Einlaufen	Hürden / Kugel	Ausdauer
Fr. 25.06.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	
<b>So. 27.06.</b>	<b>SVM Nachwuchs Mehrkampf</b>		<b>Bern Wankdorf</b>
Di. 29.06.	Einlaufen	Start+Sprint / Hoch	Staffel
Fr. 02.07.	Einlaufen	Spieleabend	
<b>Sommerferien</b> Training Di + Fr mit U16 -> Infos folgen			
Di. 17.08.	Einlaufen	Hürden / Speer	Ausdauer
Fr. 20.08.	Einlaufen	Weit / Ball	Staffel
Di. 24.08.	Einlaufen	Wettkampfvorbereitung	
<b>Fr. 27.08.</b>	<b>Mille Gruyère Kantonalfinal (mit Qualifikation)</b>		<b>BZI</b>
<b>So. 29.08.</b>	<b>Grosses Meeting für die Kleinen</b>		<b>Bern Wankdorf</b>
Di. 31.08.	Einlaufen	LA – Wettkampf zählt zur Jahresmeisterschaft	Spiel
Fr. 03.09.	Einlaufen	Stab / Kugel	Sprungkraft
Di. 07.09.	Einlaufen	Sprint+Start / Diskus	Beweglichkeit
Fr. 10.09.	<b>Jungfrau - Minirun</b>		<b>Interlaken</b>
Di. 14.09.		Minigolf zählt zur Jahresmeisterschaft	Bödelibad
Fr. 17.09.	Einlaufen	Hoch / Speer	Ausdauer
Di. 21.09.	Einlaufen	Wunsch	Spiel
<b>Schlussveranstaltung</b>			
Mi. 22.09.			<b>Aula Unterseen</b>

#### Weitere Wettkämpfe (mit Qualifikation):

Sa. 03.07.	Kantonalfinal Sprint, Thun
So. 22.08.	UBS Kids Cup Kantonalfinal, Biel
Sa. 18.09.	Schweizer Final Sprint, Schaffhausen
Sa. 25.09.	Schweizer Final Mille Gruyère, Appenzell

#### TVU-Jahresmeisterschaft 2020/2021

Hindernislauf	17. Dezember
<del>Öpplis Luschtigs</del>	<del>18. Dezember</del>
Konditionstest	23. Oktober
<del>Ski- und Snowboardrennen</del>	<del>27. März</del>
LA - Mehrkampf	31. August
Minigolf	14. September
Mitmachquote	ganzes Jahr
Wettkampf Mitmachquote	ganzes Jahr
Wertung	100, 90, 85, 80 (...)