

### Gruppenverantwortliche U10

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

## Trainingsprogramm Sommer 2022 U10 / Jahrgänge 2013 – 2015 (ab 1. Klasse)

### Allgemeine Informationen für die Eltern/Kinder

- Trainingsort/-zeit* **BZI Rundbahn**, Obere Bönigstrasse, 3800 Interlaken  
**Donnerstag 18.00 - 19.30 Uhr**
- Leiterteam* Laura Zurbrügg, Julian Zaugg, Lars Schröder, Aline Härri
- Ausrüstung* Die Trainings finden immer auf der Aussenanlage im Freien statt.  
In jedem Fall wettertaugliche Ausrüstung mitbringen (Regenjacke, Regenhose, Trainer, Sonnenhut, Sonnenschutz).
- Verpflegung* In jedes Training bitte **angeschriebene** Trinkflasche mit Wasser oder ungesüsstem Tee mitbringen (kein Sirup!).
- Programm* Bitte den Trainingsplan beachten
- Jahresmeisterschaft* Sommerdisziplinen: Schnällscht Bödeler (Teilnahme), UBS Kids Cup (Rangliste), Grosses Meeting für die Kleinen (Teilnahme), Minigolf, Sommerolympiade  
ganzjährig: Trainingsbesuch
- Wettkämpfe* An den wenigen ausgewählten Wettkämpfen wollen wir möglichst mit vielen Kindern teilnehmen. Spezielle Programme/Anmeldungen werden per Mail versendet. Reserviert euch also die aufgeführten Anlässe (fettgedruckt).
- Mithilfe* Für Mithilfe (Betreuung, 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/Mail abmelden** (bitte Grund angeben).

Datum	Einlaufen	Hauptteil	Abschluss
14. April	Einlaufen	Spieleabend	Spiel
21. April	Einlaufen, Stafetten	Sprint - Start / Ball (Werfen & Fangen)	1000 m
28. April	Seilspringen, kl. Spiele	Weitsprung / Staffel	Staffel
<b>30. April (Samstag)</b>		<b>Trainingstag, BZI</b>	
05. Mai	Einlaufen, kl. Spiele	Sprint - Laufschiule / Ball	1000 m
<b>07. Mai (Samstag)</b>		<b>Schnällschi Bödeler, BZI</b> Anmeldung unter <a href="http://www.tvunterseen.ch">www.tvunterseen.ch</a>	
12. Mai	Einlaufen, Seilspringen	Über Hindernisse springen / Weitsprung	Spiel
19. Mai	Einlaufen, kl. Spiele	Sprint / Ball	1000 m (Verfolgung)
26. Mai		Auffahrt; kein Training	
<b>28. Mai (Samstag)</b>		<b>Die schnällschi Oberländer, BZI</b> Qualifikation beim Bödeler notwendig	
<b>29. Mai (Sonntag)</b>		<b>UBS Kids Cup; BZI</b> Anmeldung unter: <a href="http://www.tvunterseen.ch">www.tvunterseen.ch</a>	
02. Juni	Einlaufen, kl. Spiele	Drehwurf / Sprint – Koordination	Spiel
09. Juni	Rhythmisieren	Kraft / Hochsprung	Staffel
<b>16. Juni</b>		<b>Minigolf</b> Treffpunkt um 18.00 Uhr beim Bödelerlibad Weitere Infos folgen	
23. Juni	Einlaufen, kl. Spiele	Kämpfen & Raufen / Ball	1000 m
30. Juni	Einlaufen, Stafetten	Weitsprung / über Hindernisse springen	Spiel
<b>03. Juli (Sonntag)</b>		<b>Kantonalfinal Sprint, Kirchberg</b> Qualifizierung beim Oberländer notwendig	
07. Juli	Einlaufen, kl. Spiele	Spieleabend	Staffel
		<b>Sommertraining</b> Infos folgen	

Datum	Einlaufen	Hauptteil	Abschluss
18. Aug.	Einlaufen, kl. Spiele	Weitsprung / Ball	Staffel
25. Aug.	Einlaufen, kl. Spiele	Sprint / Ball	1000 m (Verfolgung)
<b>28. Aug. (Sonntag)</b>		<b>Grosses Meeting für die Kleinen, Bern Wankdorf</b> Anmeldung und Infos folgen	
01. Sept.	Einlaufen, Seilspringen	Hürden / Stabweitsprung	Spiel
<b>03. Sept. (Samstag)</b>		<b>Kantonalfinal Mille Gruyère (1000m), Biel</b> Qualifizierung beim Oberländer notwendig	
<b>04. Sept. (Sonntag)</b>		<b>Kantonalfinal UBS Kids Cup, Langenthal</b> Qualifizierung am UBS Kids Cup notwendig	
08. Sept.	Einlaufen, kl. Spiele	Sommerolympiade (Jahresmeisterschaft)	Staffel
<b>09. Sept.</b>		<b>Jungfrauminirun</b>	
15. Sept.	Einlaufen, kl. Spiele	Spieleabend Anschliessend gemeinsames Kuchenessen	Kuchen- essen
<b>21. Sept. (Mittwoch)</b>		<b>Schlussveranstaltung Aula Unterseen, Infos folgen</b>	

Trainingsbeginn Winter voraussichtlich in der Woche 43/2022. Information an der Schlussveranstaltung.

Wir freuen uns auf viele schöne Trainings mit Euch!

Euer Leiterteam