

### Gruppenverantwortliche U10

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

## Trainingsprogramm Winter 2021/22 U10 / Jahrgänge 2013 – 2015 (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
- 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 **ungesüstem 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).

Datum	Einlaufen	Hauptteil	Abschluss
28. Okt.	Informationen / Regeln "Kennen lernen"	Spielabend	Elterninfo 19:15 Uhr / Spiel
04. Nov.	Spielerisches Einlaufen	Weitsprung Wurf	Biathlon
11. Nov.	Spielerisches Einlaufen	Sprint Circuit / Koordination	5' Lauf
18. Nov.	Stafetten	LA Test 1+3 üben Springen über Hindernisse	Spiel
25. Nov.	Spielerisches Einlaufen	Wurf Sprung (UBS Kids Cup Team üben)	Hindernis Biathlon
02. Dez.	Spielerisches Einlaufen	LA Test 1+3 (Jahresmeisterschaft) Circuit / Koordination	6' Lauf
<b>03. Dez. (Freitag)</b>		<b>Samichlouse-Louf, Stadthausplatz</b> Weitere Infos folgen, wir freuen uns, wenn alle dabei sind.	
09. Dez.	Seilspringen	Sprint (UBS Kids Cup Team) Üben für Hindernislauf	Spiel
16. Dez.	Spielerisches Einlaufen	Sprung (UBS Kids Cup Team) Wurf	Biathlon
23. Dez.	Spielerisches Einlaufen	Zipfelmützen-Spielabend (Nehmt bitte eure Mütze mit)	Stafetten
		<b>Weihnachtsferien (27. Dez. - 07. Januar)</b>	
13. Jan. 2022	Stafetten	Hindernislauf (Jahresmeisterschaft) Wurf	Spiel
20. Jan.	Spielerisches Einlaufen	Training für UBS Kids Cup	Biathlon
<b>23. Jan. (Sonntag)</b>		<b>UBS Kids Cup in Thun</b> Weitere Infos folgen	
27. Jan.	Spielerisches Einlaufen	Matten-Parcours Circuit	Lauf dein Alter
03. Feb.	Einlaufen	Draussen im Schnee (warme Kleider mitnehmen) (Je nach Schnee eine Woche vorher oder später → Infos folgen)	Spiel
10. Feb.	Spiel / Seilspringen	Wurf Koordination / Turnen	Lauf dein Alter
17. Feb.	Spiel / Stafetten	Parcours	Hindernis Biathlon

Datum	Einlaufen	Hauptteil	Abschluss
24. Feb. Sportwoche	Seilspringen	LA Test 2+4 üben	Affegarte
03. März.	Spielerisches Einlaufen	Sprint Koordination / Circuit	Spiel
10. März	Spielerisches Einlaufen	Winterolympiade	Verfolgungs- rennen
17. März	Stafetten	LA-Test 2+4 (Jahresmeisterschaft) Über Hindernisse springen	Spiel
24. März	Rhythmisieren	Circuit Trampolin / Turnen	Team Biathlon
<b>26. März (Samstag)</b>		<b>Skirennen</b> (Jahresmeisterschaft) Weitere Infos folgen	
31. März	Spielerisches Einlaufen, Stafetten	Kämpfen und Raufen Werfen und Fangen	Umkehrlauf
07. April	Spielerisches Einlaufen	Spielabend	Elterninfo 19:15 Uhr / Spiel

Trainingsbeginn Sommer: Donnerstag, 14. April 2022 / BZI - Anlage

Wir freuen uns auf viele schöne Trainings mit Euch!

Euer Leiterteam  
Laura, Julian, Lars