

## Gruppenverantwortlicher U12

Hanspeter Rasch, Rütigässli 15a, 3800 Matten  
T 033 822 09 22, M +41 (79) 794 81 82, mail@rasch.ch



# Sommertraining 2021-2022, Gruppe U12 (Jahrg. 2011/2012)

## Allgemeine Informationen

<b>Trainingsleitung</b>	<b>Hanspeter Rasch, 079 794 81 82</b> Marc Hausheer, Jonas Schlatter
<b>Trainingsort</b>	BZI-Rundbahn, Interlaken Ost
<b>Trainingszeiten</b>	Mittwoch, 18.00–20:00 Uhr
<b>Training</b>	Schwerpunkt spielerische Leichtathletik, Kondition, sportartübergreifende Teile
<b>Wettkämpfe</b>	<p>Der Transport der Kinder zu den Animations-Wettkämpfen ist Aufgabe der Eltern. Natürlich versuchen wir Fahrgemeinschaften (Koordination übernimmt Hani) zu bilden. Kinder, die in anderen Autos mitfahren, bringen immer einen Kindersitz mit.</p> <p>An zusätzlichen nicht im Trainingsplan aufgeführten Wettkämpfen erfolgt die Betreuung der Kinder durch die Eltern.</p> <p>Alle Kinder erhalten eine Leichtathletik-Lizenz durch den Verein. Die Kosten werden vom Verein übernommen (Abgeltung mit einem Helfereinsatz, Eltern).</p>
<b>Ferien</b>	Während allen Schulferien wird trainiert. In den Sommerferien ist eine Online-Anmeldung erforderlich. Das Training findet gemeinsam mit den U10 statt.
<b>Abmelden</b>	<b>Wer nicht am Training teilnehmen kann, meldet sich rechtzeitig telefonisch, per E-Mail oder via SMS/WhatsApp an H. Rasch ab. Bitte Grund angeben.</b>
<b>Ausrüstung</b>	<p>Alle Trainings finden bei jeder Witterung draussen statt. In <b>alle</b> Trainings gehört deshalb eine <b>wettertaugliche Ausrüstung</b> (Regenjacke, Trainer, Sonnenschutz). Wer hat, bringt seine Nagelschuhe mit.</p> <p>Für das Training eine <b>Trinkflasche</b> mit Tee oder Wasser bereithalten.</p>

Wir freuen uns auf ein erfolgreiches Sommertraining und lehrreiche Lektionen!



**Gruppenverantwortlicher U12**

Hanspeter Rasch, Rütigässli 15a, 3800 Matten

T 033 822 09 22, M +41 (79) 794 81 82, mail@rasch.ch

**Trainingsplanung**

Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Mi 13.04	Erstes Training auf der BZI-Rundbahn	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Laufspiel (H)</li> <li>▶ Angewöhnungstraining</li> </ul>	Spiel
Mi 20.04	Lauf-Spiel Gymnastik (M+J)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Weitsprung: Anlauf (M+J)</li> <li>▶ Sprint/Start (H)</li> </ul>	Staffel (H)
Mi 27.04	Wurf-Spiel Gymnastik (H)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ballweitwurf: Zielwurf + 3-Schritt (M+J)</li> <li>▶ Hochsprung (H)</li> </ul>	Sprint (M+J)
Sa 30.04	Trainings-Tag TVU, BZI-Rundbahn, Interlaken (H + C + J) Tausch-Börse für Nagelschuhe (nicht mehr passende Nagelschuhe mitbringen) Programm und Online-Anmeldung auf <a href="http://www.tvunterseen.ch">www.tvunterseen.ch</a> Training: 09.00-12.00 Uhr und 13.30-17.00 Uhr, ab 17.30 Uhr Nachtessen/Grill		
Mi 04.05	Spiel Gymnastik (H)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sprint/Start (M+J)</li> <li>▶ Ballweitwurf (H)</li> </ul>	Tempogefühl (H)
Sa 07.05	Schnällscht Bödeler, BZI-Rundbahn, Interlaken (H + C) Ausschreibung und Online-Anmeldung auf <a href="http://www.tvunterseen.ch">www.tvunterseen.ch</a> , Startgeld zahlen die Kinder.		
Mi 11.05	Spiel Gymnastik (M+J)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Stabweitsprung (H)</li> <li>▶ Hürdenlauf: Start-1. Hürde (M+J)</li> </ul>	Staffel (H)
Mi 18.05	Laufschule Gymnastik (H)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Kugelstossen (H)</li> <li>▶ Hochsprung (M+J)</li> </ul>	Spiel (H)
Mi 25.05	Spiel Gymnastik (M+J)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Weitsprung (H)</li> <li>▶ Ballweitwurf (M+J)</li> </ul>	Ausdauer-Americaïne (H)
So 29.05	UBS Kids-Cup, BZI-Rundbahn, Interlaken, Allgemeine Infos: <a href="http://www.ubs-kidscup.ch/">http://www.ubs-kidscup.ch/</a> zählt zur Jahresmeisterschaft (H + M + J), Startgeld zahlt der Verein Ausschreibung und Online-Anmeldung auf <a href="http://www.tvunterseen.ch">www.tvunterseen.ch</a>		
Mi 01.06	Laufschule Gymnastik (M+J)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ballweitwurf (M+J)</li> <li>▶ Staffeltraining (H)</li> </ul>	Spiel (H)
Mi 08.06	Spiel Gymnastik (H)	▶ Wahltraining für Kantonale (H + C)	Start/Sprint (M+J) Staffel (H)
So 12.06	Kantonalmeisterschaft Nachwuchs U12, Lachenstation - Thun (H + M + J) Ausschreibung und Anmelde-möglichkeit erfolgt per E-Mail, Startgeld zahlt der Verein		
Mi 15.06	Mini-OL auf der BZI-Anlage mit Quiz zählt zur Jahresmeisterschaft (H + M + J)		Spiel (H)
Mi 22.06	Spiel Gymnastik (H)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Weitsprung: Landung (M+J)</li> <li>▶ Staffeltraining (H)</li> </ul>	Start/Sprint (M+J)
Mi 29.06	Laufschule Gymnastik (M+J)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Hochsprung (H)</li> <li>▶ Ballweitwurf (M+J)</li> </ul>	Staffel (H)
Sa 02.07	SVM-Nachwuchs, Wankdorf, Bern - 1 Giele- und 1 Meitschiteam à 7 Kinder (oder 2x Mixed), Mehrkampf [60m, Weit (Zone), Ball (200gr), 1000m, Staffel 6x frei] (H + M + J) Aufgebot durch Leiter mit bestmöglichen Teams weitere Informationen per E-Mail, Startgeld zahlt der Verein		
Mi 06.07	Laufschule Gymnastik (M+J)	▶ Spielturnier (H + M + J) + Überraschung	

## Gruppenverantwortlicher U12

Hanspeter Rasch, Rütigässli 15a, 3800 Matten  
T 033 822 09 22, M +41 (79) 794 81 82, mail@rasch.ch



Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
<b>Schulferien Sommer</b>			
Das Training findet jeweils am Mittwochabend von 18.00-20.00 Uhr gemeinsam mit U10 statt. Es ist eine Online-Anmeldung (Doodle) erforderlich damit wir die Trainingsleiterplanung machen können. Mittwoch, 13.07, 20.07, 27.07, 03.08 und 10.08			
Mi 17.08	Spiel Gymnastik (H)	▶ Weitsprung (M+J) ▶ Hürdenlauf (H)	Intervall-Ausdauer
Mi 24.08	Laufschule Gymnastik (M+J)	▶ Wahltraining für GMFK (H + M + J)	Staffel (H)
So 28.08	Grosses Meeting für die Kleinen, Bern-Wankdorf (H + M + J), Startgeld zahlt der Verein Ausschreibung und Anmeldeöglichkeit erfolgt per E-Mail		
Mi 31.08	Laufschule Gymnastik (M+J)	▶ Stabweitsprung (H) ▶ Drehwurf (M+J)	Spiel(H)
Mi 07.09	Minigolf, Bödelibad Interlaken, zählt zur Jahresmeisterschaft (C + M + J) Treffpunkt: Kasse Bödelibad, Kinder bringen Fr. 3.00 mit		
Fr 09.09 Ab ca. 15.00 Uhr	Minirun, Höhenmatte, Interlaken, zählt zur Jahresmeisterschaft (H) Allgemeine Infos: <a href="http://www.jungfrau-marathon.ch">http://www.jungfrau-marathon.ch</a> Ausschreibung und Anmeldeöglichkeit erfolgt per E-Mail, Startgeld bezahlen die Kinder.		
Mi 14.09	Spieltournament (H + M + J)		
Mi 21.09	Schlussveranstaltung Nachwuchs TVU, Aula Sekundarschule, Unterseen, 18.30-20.00 Uhr Rückblick, Rangverkündigung Jahresmeisterschaften, Informationen (H + M + J)		

## Weitere Nachwuchs-Wettkämpfe, Trainingslager BLV, Technik-Infos

Sa 28.05, Schnällscht Oberländer, Interlaken bzi  
So 03.07, Kantonal-Final Visana Sprint, Kirchberg  
Sa 03.09, Kantonal-Final Mille Gruyère, Biel  
So 04.09, Kantonal-Final UBS Kids Cup, Langenthal

Tenerolager, Wettkampfplan Nachwuchs Kanton Bern zum Downloaden auf: <http://belav.ch/>  
Schweizerischer Leichtathletik Verband (SLV): [www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch)

## TVU-Jahresmeisterschaft 2021/2022

> Hallenolympiade	Punkte werden nach Rang verteilt:
> Hindernislauf	1. Rang 100 Pt.
> Skirennen	2. Rang 90 Pt.
> 12-Minuten-Lauf	3. Rang 85 Pt.
> Leichtathletik Wettkampf (UBS Kids-Cup)	4. Rang 80 Pt.
> Foto-OL	5. Rang 75 Pt. usw.
> Minigolf	
> Minirun: Teilnahme gibt 50 Bonuspunkte	analog Skiweltcup
> Mitmachquote	

Kinder mit Jahrgang 2011 wechseln nach den Herbstferien zur Gruppe "U14". Das erste Wintertraining in der Steindlerturnhalle findet in der **Woche 43** statt.