

Gruppenverantwortliche U10

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

Trainingsprogramm Winter 2022/23 U10 / Jahrgänge 2014 – 2016 (ab 1. Klasse)

Allgemeine Informationen für die Eltern/Kinder

- Trainingszeit/-ort* Turnhalle Steindler – West, Unterseen
Donnerstag 18:00 – 19:30 Uhr
- Leiterteam* Laura Zurbrügg, Aline Härri, Jody Hackney
- 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).



www.garage-zimmermann.ch

Datum	Einlaufen	Hauptteil	Abschluss
27. Okt.	Informationen / Regeln "Kennen lernen"	Spielabend	Elterninfo 19:15 Uhr / Spiel
03. Nov.	Spielerisches Einlaufen	Weitsprung Werfen und Fangen	Biathlon
10. Nov.	Spielerisches Einlaufen	Sprint Circuit / Koordination	5' Lauf (Intervall)
17. Nov.	Stafetten	LA Test 1+3 üben Klettern	Spiel
24. Nov.	Spielerisches Einlaufen	Wurf Sprung (UBS Kids Cup Team üben)	Hindernis Biathlon
01. Dez.	Spielerisches Einlaufen	LA Test 1+3 (Jahresmeisterschaft) Circuit / Koordination	Stafetten
02. Dez. (Freitag)		Samichlouse-Louf, Stadthausplatz Weitere Infos folgen, wir freuen uns, wenn alle dabei sind.	
08. Dez.	Seilspringen	Sprint (UBS Kids Cup Team) Üben für Hindernislauf	Spiel
15. Dez.	Spielerisches Einlaufen	Sprung (UBS Kids Cup Team) Wurf	Biathlon
22. Dez.	Spielerisches Einlaufen	Zipfelmützen-Spielabend (Nehmt bitte eure Mütze mit)	7' Lauf (Intervall)
		Weihnachtsferien (27. Dez. - 07. Januar)	
12. Jan. 2023	Stafetten	Hindernislauf (Jahresmeisterschaft) Wurf	Spiel
19. Jan.	Spielerisches Einlaufen	Training für UBS Kids Cup	Biathlon
22. Jan. (Sonntag)		UBS Kids Cup in Thun Weitere Infos folgen	
26. Jan.	Spielerisches Einlaufen	Akrobatik/Yoga	Umkehrlauf
02. Feb.	Einlaufen	Draussen im Schnee (warme Kleider mitnehmen) (Je nach Schnee eine Woche vorher oder später → Infos folgen)	Spiel
09. Feb.	Spielerisches Einlaufen	Wurf Circuit	Lauf dein Alter
16. Feb.	Rhythmisieren	Turnen	Hindernis Biathlon

Datum	Einlaufen	Hauptteil	Abschluss
23. Feb. Sportwoche	Seilspringen	LA Test 2+4 üben	Affegarte
02. März.	Spielerisches Einlaufen	Sprint Koordination / Circuit	Spiel
09. März	Spielerisches Einlaufen	Winterolympiade	Verfolgungs- rennen
16. März	Stafetten	LA-Test 2+4 (Jahresmeisterschaft) Über Hindernisse springen	Spiel
23. März	Rhythmisieren	Postenlauf	Spiel
25. März (Samstag)		Skirennen (Jahresmeisterschaft) Weitere Infos folgen	
30. März	Spielerisches Einlaufen, Stafetten	Wurf Kämpfen und Raufen	Elterninfo 19:15 Uhr / Spiel
06. April		Gründonnerstag; kein Training	

Trainingsbeginn Sommer: Donnerstag, 13. April 2023 / BZI-Anlage

Wir freuen uns auf viele schöne Trainings mit Euch!

Euer Leiterteam
Laura, Aline, Jody