

Gruppenverantwortlicher U12

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



Sommertraining 2022-2023, Gruppe U12 (Jahrg. 2012/2013)

Allgemeine Informationen

Trainingsleitung	Hanspeter Rasch, 079 794 81 82 Marc Hausheer, Jonas Schlatter
Trainingsort	BZI-Rundbahn, Interlaken Ost
Trainingszeiten	Mittwoch, 18.00–20:00 Uhr
Training	Schwerpunkt spielerische Leichtathletik, Kondition, sportartübergreifende Teile
Wettkämpfe	<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>
Ferien	Während allen Schulferien wird trainiert. In den Sommerferien ist eine Online-Anmeldung erforderlich. Das Training findet gemeinsam mit den U10 statt.
Abmelden	Wer nicht am Training teilnehmen kann, meldet sich rechtzeitig telefonisch, per E-Mail oder via SMS/WhatsUp an Hani. Rasch ab.
Ausrüstung	<p>Alle Trainings finden bei jeder Witterung draussen statt. In alle Trainings gehört deshalb eine wettertaugliche Ausrüstung (Regenjacke, Trainer, Sonnenschutz). Wer hat, bringt seine Nagelschuhe mit.</p> <p>Für das Training eine Trinkflasche 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 12.04	Erstes Training auf der BZI-Rundbahn	▶ Laufspiel (H) ▶ Angewöhnungstraining	Spiel
Mi 19.04	Lauf-Spiel Gymnastik (M+J)	▶ Weitsprung: Anlauf (M+J) ▶ Sprint/Start (H)	Staffel (H)
Mi 26.04 Auf Anlage- Kampfrichter- kurs!	Wurf-Spiel Gymnastik (H)	▶ Ballweitwurf: Zielwurf + 3-Schritt (CHR) ▶ Hochsprung (H)	12-Minuten- Lauf, Jahresm.
Sa 29.04	Trainings-Tag TVU, BZI-Rundbahn, Interlaken (H + C + J) Tausch-Börse für Nagelschuhe (nicht mehr passende Nagelschuhe mitbringen) Programm und Online-Anmeldung auf www.tvunterseen.ch Training: 09.00-12.00 Uhr und 13.30-17.00 Uhr, ab 17.30 Uhr Nachtessen/Grill		
Mi 03.05	Spiel Gymnastik (H)	▶ Sprint/Start (M+J) ▶ Ballweitwurf (H)	Tempogefühl (H)
Sa 06.05	Schnällscht Bödeler, BZI-Rundbahn, Interlaken (H +C) Ausschreibung und Online-Anmeldung auf www.tvunterseen.ch , Startgeld zahlen die Kinder.		
Mi 10.05	Spiel Gymnastik (M+J)	▶ Stabweitsprung (H) ▶ Hürdenlauf: Start-1. Hürde (M+J)	Staffel (H)
Mi 17.05	Laufschule Gymnastik (H)	▶ Kugelstossen (H) ▶ Hochsprung (M+J)	Spiel (H)
Mi 24.05	Spiel Gymnastik (M+J)	▶ Weitsprung (H) ▶ Ballweitwurf (M+J)	Ausdauer-Ame- ricaine (H)
Mi 31.05	Laufschule Gymnastik (M+J)	▶ Ballweitwurf (M+J) ▶ Staffeltraining (H)	Spiel (H)
So 04.06	UBS Kids-Cup, BZI-Rundbahn, Interlaken, Allgemeine Infos: https://www.ubs-kidscup.ch zählt zur Jahresmeisterschaft (H + M + J), Startgeld zahlt der Verein, 10 Kuchen von Eltern Ausschreibung und Online-Anmeldung auf www.tvunterseen.ch		
Mi 07.06	Spiel Gymnastik (H)	▶ Wahltraining für Kantonale (H + C)	Start/Sprint (M+J) Staffel (H)
So 11.06	Kantonalmeisterschaft Nachwuchs U12, Lachenstation - Thun (H + M + J) Ausschreibung und Anmelde-möglichkeit erfolgt per E-Mail, Startgeld zahlt der Verein (Lara)		
Mi 14.06	Spiel Gymnastik (H)	▶ Weitsprung: Landung (M+J) ▶ Staffeltraining (H)	Start/Sprint (M+J)
Mi 21.06	Laufschule Gymnastik (M+J)	▶ Hochsprung (H) ▶ Ballweitwurf (M+J)	Staffel (H)
So 25.06	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 28.06	Foto-OL auf der BZI-Anlage zählt zur Jahresmeisterschaft (H + M + J)		Spiel (H)
Mi 05.07	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
Schulferien Sommer Das Training findet jeweils am Mittwochabend von 18.00-20.00 Uhr gemeinsam mit U10 statt. Es ist eine Online-Anmeldung (nuudel) erforderlich damit wir die Trainingsleiterplanung machen können. Mittwoch, 12.07, 19.07, 26.07, 02.08 und 09.08			
Mi 16.08	Spiel Gymnastik (H)	▶ Weitsprung (M+J) ▶ Hürdenlauf (H)	Intervall-Ausdauer
Mi 23.08	Laufschule Gymnastik (M+J)	▶ Wahltraining für GMFK (H + M + J)	Staffel (H)
So 27.08	Grosses Meeting für die Kleinen, Bern-Wankdorf (H + M + J), Startgeld zahlt der Verein (Hani) Ausschreibung und Anmeldeöglichkeit erfolgt per E-Mail		
Mi 30.08	Laufschule Gymnastik (M+J)	▶ Stabweitsprung (H) ▶ Drehwurf (M+J)	Spiel(H)
Mi 06.09	Minigolf, Bödelibad Interlaken, zählt zur Jahresmeisterschaft (C + M + J) Treffpunkt: Kasse Bödelibad, Kinder bringen Fr. 3.00 mit		
Fr 08.09 Ab ca. 15.00 Uhr	Minirun, Höhenmatte, Interlaken, zählt zur Jahresmeisterschaft (H) Allgemeine Infos: https://www.jungfrau-marathon.ch/de/minirun.html Online-Anmeldung ab Ende Mai möglich Informationen und Programm erfolgt per E-Mail, Startgeld bezahlen die Kinder.		
Mi 13.09	Spielturnier (H + M + J)		
Mi 20.09	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 03.06, Schnällscht Oberländer, Interlaken bzi

So 02.07, Kantonal-Final Visana Sprint, Interlaken - Höhenmatte

Sa 19.08, Kantonal-Final UBS Kids Cup, Thun

Fr 25.08, Regional-Final Mille Gruyère, Huttwil

Tenerolager, Wettkampfplan Nachwuchs Kanton Bern zum Downloaden auf: <http://belav.ch/>

Schweizerischer Leichtathletik Verband (SLV): <https://swiss-athletics.ch>

TVU-Jahresmeisterschaft 2022/2023

- | | |
|--|-----------------------------------|
| > Hallenolympiade | Punkte werden nach Rang verteilt: |
| > Hindernislauf | 1. Rang 100 Pt. |
| > Skirennen | 2. Rang 90 Pt. |
| > 12-Minuten-Lauf | 3. Rang 85 Pt. |
| > Foto-OL | 4. Rang 80 Pt. |
| > Leichtathletik Wettkampf | 5. Rang 75 Pt. usw. |
| > Minigolf | |
| > Minirun: Teilnahme gibt 50 Bonuspunkte | Analog Skiweltcup |
| > Mitmachquote in % = Punkte | |

Kinder mit Jahrgang 2012 wechseln nach den Herbstferien zur Gruppe "U14". Das erste Wintertraining in der Steindlerturnhalle findet in der **Woche 43** statt.