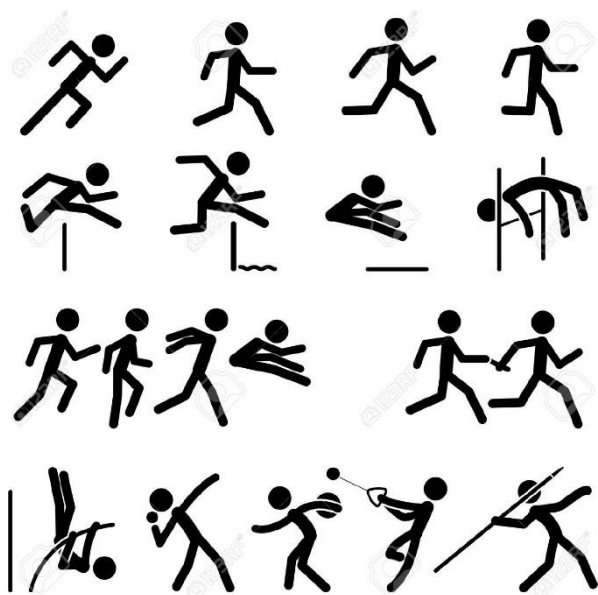


## Wintertraining 2022-2023, Gruppe U12 (2012/2013)

### Allgemeine Informationen

<b>Trainingsleitung</b>	Hanspeter Rasch, 079 794 81 82 Marc Hausheer, Jonas Schlatter
<b>Trainingsort</b>	Turnhallen Steindler-West, Unterseen
<b>Trainingszeiten</b>	Mittwoch, 18.00–20:00 Uhr
<b>Training</b>	Schwerpunkt spielerische Leichtathletik, Kondition, sportartübergreifende Teile
<b>Ferien</b>	An Weihnachten und Neujahr findet während 2 Wochen kein Training statt (Halle geschlossen). Während allen anderen Schulferien wird trainiert.
<b>Abmelden</b>	<b>Wer nicht am Training teilnehmen kann, meldet sich rechtzeitig telefonisch, per E-Mail, WhatsApp oder via SMS an H. Rasch ab.</b>
<b>Ausrüstung</b>	Das Ausdauertraining findet alle zwei Wochen bei jeder Witterung draussen statt. In <b>alle</b> Ausdauertrainings gehören deshalb eine <b>wettertaugliche Ausrüstung</b> (Mütze/Handschuhe, Regenjacke, <b>Leuchtweste</b> , <b>Stirnlampe</b> , Trainer und Outdoorschuhe).  Für das Hallentraining saubere Hallenschuhe und eine <b>Trinkflasche</b> mit Tee oder Wasser.

Wir freuen uns auf ein erfolgreiches Wintertraining!



## Trainingsplanung

Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Mi 26.10	Vorstellung Leiter- team + Programm	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Spielturnier (H)</li> <li>▶ Fotos machen (H)</li> </ul>	
Mi 02.11	Spiel Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Stafetten (M)</li> <li>▶ Geschicklichkeit für Stabhochsprung (H)</li> </ul>	Ausdauer- test für Einstufung
Mi 09.11	Beweglichkeit Kraft <sup>2</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Kids-Cup-Training Disziplinen (H/M)</li> </ul>	Spiele
Mi 16.11	Spiel Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Wurf/Rhythmus (M)</li> <li>▶ Hürdenlauf (H)</li> </ul>	Ausdauer
Mi 23.11	Jahresmeisterschaft Hallenolympiade (H)		
Mi 30.11	Spiel Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Reaktion/Sprint/Start (M)</li> <li>▶ Fitness-Parcours (H)</li> </ul>	Ausdauer
Fr 02.12	Chlouse-Stafette und Beisammensein (nur draussen), Stadthausplatz Unterseen, Teilnahme von allen erwünscht! Einladung folgt schriftlich.		
Mi 07.12	Rope Skipping Tricks	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Kids-Cup-Training Disziplinen (H/M)</li> </ul>	Spiele
Mi 14.12	Spiel Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Minitrampolin (H)</li> <li>▶ Rope-Skipping (M)</li> </ul>	Ausdauer
Mi 21.12	Rope Skipping Tricks	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Weihnachts-Spielturnier (H)</li> </ul>	
<b>Weihnachtspause</b> Jeder/jedes macht pro Woche 1 Dauerlauf à 20 Minuten			
Mi 11.01	Spiel Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Stafetten (M)</li> <li>▶ Stabhochsprung / Skills (H)</li> </ul>	Spiele
Mi 18.01	Spiel Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Reaktion/Sprint/Start (M)</li> <li>▶ Hürdenlauf (H)</li> </ul>	Ausdauer
So 22.01	UBS Kids-Cup Indoor, Teamwettbewerb (Giele, Meitschi, Mixed, 6-er-Teams), Thun Lachen-Halle, <a href="http://www.ubs-kidscup.ch/team/de/">http://www.ubs-kidscup.ch/team/de/</a>		
Mi 25.01	Rope Skipping Tricks	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Hochsprung (M)</li> <li>▶ Fitness-Parcours (H)</li> </ul>	Spiele
Mi 01.02	Spiel Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Wurf/Rhythmus (M)</li> <li>▶ Weitsprung/Sprunggarten (H)</li> </ul>	Ausdauer
Mi 08.02	Beweglichkeit Kraft <sup>2</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <b>Jahresmeisterschaft Hindernislauf (H)</b></li> <li>▶ Jonglieren (M)</li> </ul>	
Mi 15.02	Rope Skipping Tricks	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Leichtathletik-Testübungen (H/M)</li> </ul>	Ausdauer
Mi 22.02	Beweglichkeit Kraft <sup>2</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Zirkus/Balancieren (H/M)</li> </ul>	Spiele
Mi 01.03	Gymnastik Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Fitnessstest (M + H)</li> </ul>	Ausdauer

## Gruppenverantwortlicher U12

Hanspeter Rasch, Rütigässli 15a, 3800 Matten

T 033 822 09 22, M 079 794 81 82, mail@rasch.ch



Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Mi 08.03	Spiel Gymnastik	▶ Reaktion/Sprint/Start (M) ▶ Hürdenlauf (H)	Spiele
Mi 15.03	Beweglichkeit Kraft <sup>2</sup>	▶ Dreisprung/Mehrfachsprünge/Sprungtest (M) ▶ Drehwürfe (H)	Ausdauer
Mi 22.03	Rope Skipping Tricks	▶ Spielturnier (M + H)	
Sa 25.03	Jahresmeisterschaft Ski-/Snowboardrennen, detaillierte Informationen folgen per E-Mail		
Mi 29.03	Spiel Gymnastik	▶ Jahresmeisterschaft: 12-Min-Lauf (M + H)	
Mi 05.04	Erstes Training auf der BZI-Rundbahn	▶ Eltern-Information (H) ▶ Foto-Mini-OL + Spiel (M)	

## Nachwuchs-Wettkämpfe, Informationen zur Technik, Trainingslager BLV

Infos zum Downloaden auf [www.blv-nachwuchs.ch](http://www.blv-nachwuchs.ch) oder [www.tvunterseen.ch](http://www.tvunterseen.ch)

### Selbstmotivation Ausdauer

Alle Kids der Gruppe U12 versuchen nach Möglichkeit pro Woche ein Ausdauertraining zu machen.

November/Dezember: Dauerlauf 20'

Januar: 4 x 5' zügig mit 2' Trabpause

Februar: 5' Jogging + 5 x 3' sehr zügig mit 1' Gehpause

März: 10' Jogging + 5 x 2' schnell mit 1' Gehpause

### 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             |                                   |

Das erste Sommertraining auf der BZI-Anlage findet in der **Woche 15** (ab Mittwoch, 12. April 2023) statt.