

**Gruppenverantwortlicher U10**

Thomas Imboden, Vorholzstrasse 37B, 3800 Unterseen  
Tel. 076 462 96 84, E-Mail: th.imboden@gmail.com

## **Trainingsprogramm Winter 2023/24 U10 / Jahrgänge 2015 – 2017 (ab 1. Klasse)**

### **Allgemeine Informationen für die Eltern/Kinder**

<i>Trainingszeit/-ort</i>	<b>Turnhalle Steindler – West, Unterseen Donnerstag 17:30 – 19:00 Uhr</b>
<i>Leiterteam</i>	Thomas Imboden, H.P Kübli, Jody Hackney, Angela Rügsegger
<i>Ausrüstung</i>	Die Wintertrainings finden in der Turnhalle statt. Wir werden aber die Laufeinheiten mehrheitlich <b>draussen</b> machen (orange Farbe im Trainingsplan beachten). Ausrüstung: kurze + lange Hosen, T-Shirt, Mütze, Hallen- und Aussenschuhe
<i>Verpflegung</i>	In jedem Training bitte eine <b>angeschriebene</b> Trinkflasche mit <b>Wasser</b> oder <b>ungesüßtem Tee</b> mitbringen.
<i>Programm</i>	Bitte den Trainingsplan beachten! In den Schulferien der Schule Unterseen trainieren wir normal weiter (ausser in den Weihnachtsferien).
<i>Jahresmeisterschaft</i>	Winter: Hindernis-Parcours, Winterolympiade, Skirennen (Teilnahme) Sommer: Schnällscht Bödeler (Teilnahme), Minigolf, UBS Kids Cup, Grosses Meeting für die Kleinen (Teilnahme), Sommerolympiade ganzjährig: Trainingsbesuch
<i>Elterninfo</i>	Im ersten sowie im letzten Training in der Halle findet eine Elterninfo statt. Die Anwesenheit von einem Elternteil wird erwartet.
<i>Mithilfe</i>	Für die Mithilfe der Eltern (Betreuung, Kuchen backen etc.) sind wir auf Anfrage sehr dankbar! Bei Wettkämpfen ist Elternbetreuung unerlässlich. Das Leiterteam ist nur für den Wettkampfablauf verantwortlich.
<i>Wichtig</i>	Regelmässige Trainingsbesuche erachten wir als selbstverständlich. Falls ihr Kind trotzdem mal verhindert sein sollte, bitte <b>per SMS/WhatsApp rechtzeitig bei Thomas Imboden (076 462 96 84) abmelden.</b>

Datum	Einlaufen	Hauptteil	Abschluss*
26. Okt.	Informationen, Regeln & "Kennen lernen"	- Spielabend	<b>Elterninfo 18:45 Uhr</b>
02. Nov.	Spielerisches Einlaufen	- Weitsprung - Werfen und Fangen	Biathlon
9. Nov.	Spielerisches Einlaufen	- Sprint - Circuit / Koordination	<b>5' Lauf (Intervall)</b>
16. Nov.	Stafetten	- LA-Test üben - Klettern	Spiel
23. Nov.	Spielerisches Einlaufen	- Wurf - Sprung (UBS Kids Cup Team üben)	Hindernis Biathlon
30. Nov..	Seilspringen	- Sprint (UBS Kids Cup Team üben) - Üben für Hindernislauf	Spiel
07. Dez.	Spielerisches Einlaufen	- LA-Test üben - Circuit / Koordination	Stafetten
<b>08. Dez. (Freitag)</b>		- <b>Samichlouse-Louf, Stadthausplatz</b> - Weitere Infos folgen	Stafetten
14. Dez.	Spielerisches Einlaufen	- Sprung (UBS Kids Cup Team üben) - Wurf	Biathlon
21. Dez.	Spielerisches Einlaufen	- Zipfelmützen-Spielabend (Wintermütze mitnehmen)	<b>7' Lauf (Intervall)</b>
<b>Weihnachtsferien (22. Dez. - 07. Januar)</b>			
11. Jan. 2024	Stafetten	- Hindernislauf (Jahresmeisterschaft) - Wurf	Spiel
18. Jan.	Spielerisches Einlaufen	- Training für UBS Kids Cup	Biathlon
<b>21. Jan. (Sonntag)</b>		- <b>UBS Kids Cup Team in Thun</b> - <a href="http://www.ubs-kidscup.ch">www.ubs-kidscup.ch</a> / Weitere Infos folgen	
25. Jan.	Spielerisches Einlaufen	- Akrobatik / Yoga	<b>Umkehrlauf</b>
01. Feb.	Einlaufen	- Draussen im Schnee (Infos folgen)	Spiel
08. Feb.	Spielerisches Einlaufen	- Wurf - Circuit / Koordination	<b>Lauf dein Alter</b>
15. Feb.	Rhythmisieren	- Turnen	Hindernis Biathlon

Datum	Einlaufen	Hauptteil	Abschluss*
22. Feb. Sportwoche	Seilspringen	- LA-Test üben	Affegarte
29. Feb.	Spielerisches Einlaufen	- Sprint - Koordination / Circuit	Spiel
07. März	Spielerisches Einlaufen	- Winterolympiade	Verfolgungs- rennen
<b>10. März (Sonntag)</b>		- <b>UBS Kids Cup Team - Regionalfinal Burgdorf</b> - Qualifikation erforderlich	
14. März	Stafetten	- LA-Test üben - Über Hindernisse springen	Spiel
21. März	Rhythmisieren	- Postenlauf (OL)	Spiel
<b>23. März (Samstag)</b>		- <b>Skirennen (Jahresmeisterschaft)</b> - Weitere Infos folgen	
28. März		<b>Gründonnerstag; kein Training</b>	
04. April	Spielerisches Einlaufen	- Spielabend (Alle)	<b>Elterninfo 18:45 Uhr</b>
<b>Frühlingsferien (8. - 19. April)</b>			

\* 5 Minuten Stretching

Trainingsbeginn Sommer: Donnerstag, 25. April 2023 um 17.30 Uhr / BZI-Anlage Interlaken

Wir freuen uns auf viele schöne Trainings mit Euch!

Euer Leiterteam  
Thomas, HP, Jody, Angela