

Gruppenverantwortlicher U10 Leichtathletik

Thomas Imboden

Tel. 076 462 96 84, E-Mail: th.imboden@gmail.com

Trainingsprogramm Sommer 2025

U10 Leichtathletik / Jahrgänge 2016 – 2018

(ab 1. Klasse)

Allgemeine Informationen für die Eltern / Kinder

<i>Trainingszeit/-ort</i>	BZI Rundbahn, Obere Bönigstrasse 21, 3800 Interlaken Donnerstag 17:30 – 19:00 Uhr
<i>Leiterteam</i>	Thomas Imboden, H.P Kübli, Alisha Beglinger, Flurina Schneider
<i>Ausrüstung</i>	Die Trainings finden auf der Aussenanlage im Freien statt. Ausrüstung dem Wetter angepasst: kurze Hose, T-Shirt, Turnschuhe, Regenjacke, Regenhose, Trainer, Sonnenhut, Sonnenschutz.
<i>Verpflegung</i>	In jedem Training bitte eine angeschriebene Trinkflasche mit Wasser oder ungesüßtem Tee mitbringen.
<i>Programm</i>	Bitte den Trainingsplan beachten, einzelne Trainings / Anlässe finden an anderen Orten statt!
<i>Jahresmeisterschaft</i>	Sommer: Schnällscht Bödeler (Teilnahme), Minigolf, UBS Kids Cup, Grosses Meeting für die Kleinen (Teilnahme), Sommerolympiade ganzjährig: Trainingsbesuch
<i>Wettkämpfe</i>	An den wenigen ausgewählten Wettkämpfen wollen wir mit möglichst vielen Kindern teilnehmen. Reserviert euch bitte die aufgeführten Anlässe!
<i>Mithilfe</i>	Für die Mithilfe der Eltern (Betreuung, Kuchen backen etc.) sind wir auf Anfrage sehr dankbar!
<i>Wichtig</i>	Regelmässige Trainingsbesuche erachten wir als selbstverständlich. Falls ihr Kind trotzdem mal verhindert sein sollte, bitte per SMS/WhatsApp frühzeitig bei Thomas Imboden (076 462 96 84) abmelden.

Datum	Einlaufen	Hauptteil	Abschluss*
24. April	Einlaufen, kleine Spiele	- Schnell Laufen und Stafetten (<i>Laufen</i>) - Springen in die Weite (<i>Springen</i>)	Spiel
Samstag, 26. April	Trainingstag TVU in Interlaken (Information folgt)		
1. Mai	Einlaufen, Stafetten	- Schnell starten, Startposition / Sprints über 20-50m (<i>Laufen</i>) - Ballweitwurf (<i>Werfen</i>)	Ausdauer (600m)
Samstag, 3. Mai	Schnällst Bödeler in Interlaken		
8. Mai	Einlaufen, Kraft	- Laufen über Hindernisse (<i>Laufen</i>) - Ballweitwurf (<i>Werfen</i>)	Spiel
15. Mai	Einlaufen, kleine Spiele	- Kräftigen (<i>Rumpf, Schulter</i>) - Springen in die Höhe (<i>Springen</i>)	Ausdauer
22. Mai	Einlaufen, Stafetten	- Laufschiule: Laufen über Töggeli oder Blocks in unterschiedlichen Abständen (<i>Laufen</i>) - Weitsprung (<i>Springen</i>)	Spiel
29. Mai	Auffahrt / kein Training		
5. Juni	Einlaufen, Stafetten	- Schnell starten, Startposition / Sprints über 20-50m (<i>Laufen</i>) - Weitsprung (<i>Springen</i>)	Ausdauer
Samstag, 7. Juni	Schnällst Oberländer in Interlaken (falls qualifiziert)		
Sonntag, 8. Juni	UBS Kids Cup in Interlaken		
12. Juni	Einlaufen, kleine Spiele	- Hochsprung (<i>Springen</i>) - Stossen (<i>Werfen</i>)	Spiel
19. Juni	Minigolf (<i>Jahresmeisterschaft</i>) Treffpunkt um 17.30 Uhr beim Bödelibad		
26. Juni	Einlaufen, Kraft	- Schnell starten, Reaktion (<i>Laufen</i>) - Drehwerfen (<i>Werfen</i>)	Ausdauer
3. Juli	Einlaufen, Stafetten	- Laufschiule: Laufen über Töggeli oder Blocks in unterschiedlichen Abständen (<i>Laufen</i>) - Stabhochsprung (<i>Springen</i>)	Dehnen
Sommerferien (5. Juli - 10. August) Training findet zusammen mit der U12 am Mittwoch statt. Infos folgen.			
14. August	Einlaufen, kleine Spiele	- Weitsprung (<i>Springen</i>) - Ballweitwurf (<i>Werfen</i>)	Spiel

Datum	Einlaufen	Hauptteil	Abschluss*
Samstag, 16. August	UBS Kids Cup Kantonalfinal in Thun (falls qualifiziert; nicht betreut durch Leiterteam)		
Sonntag, 17. August	Kantonalfinal Visana Sprint in Bern (falls qualifiziert; nicht betreut durch Leiterteam)		
21. August	Einlaufen, Kraft	- Hürdenlauf (<i>Laufen</i>) - Frisbee (<i>Werfen</i>)	Ausdauer
Sonntag, 24. August	Grosses Meeting für die Kleinen in Bern		
28. August	Einlaufen, kleine Spiele	Sommerolympiade (<i>Jahresmeisterschaft</i>)	
Samstag, 30. August	UBS Kids Cup Final in Zürich (falls qualifiziert; nicht betreut durch Leiterteam)		
4. Sept.	Einlaufen, Stafetten	- Hochsprung (Springen) - Stossen (<i>Werfen</i>)	Staffel
Freitag, 5. Sept.	Jungfrau Mini-Run		
11. Sept.	Einlaufen, kleine Spiele	- Hürdenlauf (<i>Laufen</i>) - Stossen (<i>Werfen</i>)	Spiel
Freitag, 12. Sept.	Spielabend BZI mit den Nachwuchsgruppen Infos folgen		
Mittwoch, 17. Sept	Jahresschlussveranstaltung der Nachwuchsgruppen 18.30 - 20.00 Uhr in der Aula Sekundarschule Unterseen		
18. Sept.	Einlaufen, Kraft	Spielabend	Ausdauer
Herbstferien (20. September - 19. Oktober)			

* 5 Minuten Stretching

Trainingsbeginn Winter voraussichtlich in der Woche 43/2025. Information an der Schlussveranstaltung.

Wir freuen uns auf viele schöne Trainings mit Euch!

Euer Leiterteam
U10 Leichtathletik