

Gruppenverantwortlicher U10 Leichtathletik
Thomas Imboden, Vorholzstrasse 37B, 3800 Unterseen
Tel. 076 462 96 84, E-Mail: th.imboden@gmail.com

Trainingsprogramm Winter 2024/25

U10 Leichtathletik / Jahrgänge 2016 – 2018

(ab 1. Klasse)

Allgemeine Informationen für die Eltern/Kinder

<i>Trainingszeit/-ort</i>	Turnhalle Steindler West, Unterseen Donnerstag 17:30 – 19:00 Uhr
<i>Leiterteam</i>	Thomas Imboden, H.P Kübli, Alisha Beglinger, Flurina Schneider und Jody Hackney (Abwesend November - Februar)
<i>Ausrüstung</i>	Die Wintertrainings finden in der Turnhalle statt. Wir werden aber die Laufeinheiten mehrheitlich draussen machen (orange Farbe im Trainingsplan beachten). Ausrüstung: kurze + lange Hosen, T-Shirt, Mütze, Hallen- und Aussenschuhe
<i>Verpflegung</i>	In jedem Training bitte eine angeschriebene Trinkflasche mit Wasser oder ungesüsstem Tee mitbringen.
<i>Programm</i>	Bitte den Trainingsplan beachten! In den Winter- sowie Frühlingsferien der Schule Unterseen haben wir kein Training.
<i>Jahresmeisterschaft</i>	Winter: Hindernislauf, Winterolympiade, Skirennen (Teilnahme) Sommer: Schnällscht Bödeler (Teilnahme), Minigolf, UBS Kids Cup, Grosses Meeting für die Kleinen (Teilnahme), Sommerolympiade ganzjährig: Trainingsbesuch
<i>Elterninfo</i>	Nach dem dritten Training findet eine Elterninfo in der Garderobe der Turnhalle Steindler West statt. Die Anwesenheit von einem Elternteil wird erwartet.
<i>Mithilfe</i>	Für die Mithilfe der Eltern (Betreuung bei Wettkämpfen, Kuchen backen etc.) sind wir sehr dankbar und auch angewiesen! 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 per SMS/WhatsApp frühzeitig bei Thomas Imboden (076 462 96 84) abmelden.

Datum	Einlaufen	Hauptteil	Abschluss*
24. Okt.	Informationen, Regeln & "Kennen lernen"	- Spielabend	Dehnen
31. Okt.	Spielerisches Einlaufen	- Weitsprung - Werfen und Fangen	Biathlon
7. Nov.	Spielerisches Einlaufen	- Sprint - Circuit / Koordination	Elterninfo um 18:45 Uhr
14. Nov.	Stafetten	- Leichtathletik-Test üben - Klettern	Lauftraining
21. Nov.	Spielerisches Einlaufen	- Wurf - Sprung (UBS Kids Cup Team üben)	Hindernis Biathlon
28. Nov..	Seilspringen	- Sprint (UBS Kids Cup Team üben) - Hindernislauf (UBS Kids Cup Team üben)	Spiel
05. Dez.	Spielerisches Einlaufen	- Leichtathletik-Test üben - Circuit / Koordination	Lauftraining
06. Dez. (Freitag)		- Samichlouse-Louf, Stadthausplatz - Weitere Infos folgen	
12. Dez.	Spielerisches Einlaufen	- Sprung (UBS Kids Cup Team üben) - Wurf	Biathlon
19. Dez.	Spielerisches Einlaufen	- Zipfelmützen-Spielabend (Wintermütze mitnehmen)	Lauftraining
Weihnachtsferien (21. Dezember 2024 - 05. Januar 2025)			
9. Jan. 2025	Stafetten	- Hindernislauf (Jahresmeisterschaft) - Wurf	Spiel
16. Jan.	Spielerisches Einlaufen	- Training Sprung, Sprint, Hindernislauf für UBS Kids Cup Team	Biathlon
19. Jan. (Sonntag)		- UBS Kids Cup Team in Thun www.ubs-kidscup.ch / Weitere Infos folgen	
23. Jan.	Spielerisches Einlaufen	- Akrobatik	Umkehrlauf
30. Jan.	Einlaufen	- Spezialtraining Draussen im Schnee (Infos folgen)	Spiel
06. Feb.	Spielerisches Einlaufen	- Wurf - Circuit / Koordination	Lauf dein Alter
13. Feb.	Rhythmisieren	- Turnen	Hindernis Biathlon

Datum	Einlaufen	Hauptteil	Abschluss*
20. Feb. Sportwoche	Seilspringen	- Leichtathletik-Test üben	Affegarte
27. Feb.	Spielerisches Einlaufen	- Sprint - Koordination / Circuit	Spiel
06. März	Spielerisches Einlaufen	- Winterolympiade (Jahresmeisterschaft)	Verfolgungs- rennen
9. März (Sonntag)		- UBS Kids Cup Team - Regionalfinal Burgdorf - Qualifikation erforderlich	
13. März	Stafetten	- Leichtathletik-Test üben - Über Hindernisse springen	Spiel
20. März	Rhythmisieren	- Postenlauf (OL)	Spiel
22. März (Samstag)		- Skirennen (Jahresmeisterschaft) - Weitere Infos folgen	
27. März	Rhythmisieren	- Hochsprung	Lauftraining
03. April	Einlaufen	- Spielabend	
Frühlingsferien (5. - 20. April)			

* 5 Minuten Stretching

Trainingsbeginn Sommer: Donnerstag, 24. April 2025 um 17.30 Uhr / BZI-Anlage Interlaken

Wir freuen uns auf viele schöne Trainings mit Euch!

Euer Leiterteam
Alisha, Flurina, Jody, HP und Thomas