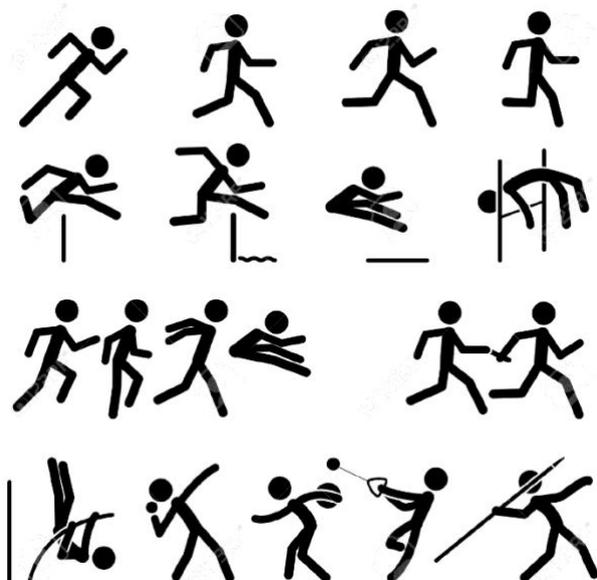


Wintertraining 2024-2025, Gruppe U12 (2014/2015)

Allgemeine Informationen

Trainingsleitung	Laura Zurbrügg, 078 622 31 45 Jasmine Rüeegg
Trainingsort	Turnhallen Steindler-West, Unterseen
Trainingszeiten	Mittwoch, 18.00–20:00 Uhr
Training	Schwerpunkt spielerische Leichtathletik, Kondition, sportartübergreifende Teile
Ferien	An Weihnachten und Neujahr findet während 2 Wochen kein Training statt (Halle geschlossen). Während allen anderen Schulferien wird trainiert.
Abmelden	Wer nicht am Training teilnehmen kann, meldet sich rechtzeitig telefonisch, per E-Mail, WhatsApp oder via SMS an Laura ab.
Ausrüstung	Die Wintertrainings finden in der Turnhalle statt. Wir werden aber die Laufeinheiten teilweise draussen machen. Deshalb jeweils für die Ausdauertrainings eine wettertaugliche Ausrüstung dabei haben (Mütze/Handschuhe, Regenjacke, Leuchtweste, Trainer und Outdoorschuhe). Für das Hallentraining saubere Hallenschuhe und eine Trinkflasche mit ungesüstem Tee oder Wasser.

Wir freuen uns auf ein erfolgreiches Wintertraining!



Trainingsplanung

Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Mi 23.10.	Informationen / Kennenlernen"	▶ Spielabend	
Mi 30.10.	Spiele Beweglichkeit	▶ Werfen & Fangen ▶ Sprung	19:45 Uhr Elterninfo
Mi 06.11.	Spiele Beweglichkeit	▶ Koordination ▶ Sprint – Start, Reaktion	Ausdauer
Mi 13.11.	Seilspringen	▶ Training für UBS Kids Cup	Spiele Beweglichkeit
Mi 20.11.	Jahresmeisterschaft Winterolympiade		Ausdauer
Mi 27.11.	Stafetten	▶ Hürden ▶ Hochsprung	Spiele Beweglichkeit
Mi 04.12.	Spiele Beweglichkeit	▶ Circuit ▶ Wurf	Ausdauer
Fr 06.12.	Chlouse-Stafette und Beisammensein (nur draussen), Stadthausplatz Unterseen, Teilnahme von allen erwünscht! Einladung folgt schriftlich.		
Mi 11.12.	Kraft	▶ Training für UBS Kids Cup	Spiele Beweglichkeit
Mi 18.12.	Weihnachts-Spielabend		
Weihnachtspause			
Mi 08.01.	Spiele Beweglichkeit	▶ Training für UBS Kids Cup	Ausdauer
Mi 15.01.	Seilspringen	▶ Koordination ▶ Drehwurf	Spiele Beweglichkeit
So 19.01.	UBS Kids-Cup Indoor, Teamwettbewerb (Giele, Meitschi, Mixed, 6-er-Teams), Thun LachenHalle, https://www.ubs-kidscup.ch/de/ubs-kids-cup-team/startseite		
Mi 22.01.	Stafetten	▶ Akrobatik/Turnen	Ausdauer
Mi 29.01.	Spiele Beweglichkeit	▶ Stab ▶ Hürden	Spiele Beweglichkeit
Mi 05.02.	Kraft	▶ Circuit ▶ Hochsprung	Ausdauer
Mi 12.02.	Spiele Beweglichkeit	▶ Weitsprung ▶ Kugelstossen	Spiele Beweglichkeit
Mi 19.02.	Seilspringen	▶ Balance/Stabilität ▶ Speer	Spiele Beweglichkeit
Mi 26.02.	Stafetten	▶ Hürden ▶ Circuit	Ausdauer

Gruppenverantwortliche U12

Laura Zurbrügg, Seestrasse 71a, 3800 Unterseen

Tel.: 078 622 31 45, E-Mail: laura.zurbruegg@gmail.com



Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Mi 05.03.	Spiele Beweglichkeit	▶ Koordination ▶ Sprint	Spiele Beweglichkeit
Mi 12.03.	Kraft	▶ Hochsprung ▶ Drehwurf	Spiele Beweglichkeit
Mi 19.03.	Postenlauf		Spiele
Sa 22.03.	Jahresmeisterschaft Ski-/Snowboardrennen, detaillierte Informationen folgen per E-Mail		
Mi 26.03.	Spiele Beweglichkeit	▶ Stab ▶ Kugelstossen	Ausdauer
Mi 02.04.	Jahresmeisterschaft Hindernislauf		

TVU-Jahresmeisterschaft 2024/2025

- Winterolympiade
- Skirennen
- Hindernislauf
- Sommerolympiade
- Minigolf
- Wettkampfteilnahmen
- Mitmachquote

Das erste Sommertraining auf der BZI-Anlage findet in der **Woche 15** (ab Mittwoch, 09. April 2025) statt.