

**Gruppenverantwortlicher U10 Leichtathletik**  
Thomas Imboden  
Tel. 076 462 96 84, E-Mail: th.imboden@gmail.com

## **Trainingsprogramm Sommer 2026 U10 Leichtathletik / Jahrgänge 2017 – 2019 (ab 1. Klasse)**

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

<i>Trainingszeit/-ort</i>	<b>BZI Rundbahn, Obere Bönigstrasse 21, 3800 Interlaken Donnerstag 17:30 – 19:00 Uhr</b>
<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 <b>angeschriebene</b> Trinkflasche mit <b>Wasser</b> oder <b>ungesüstem Tee</b> mitbringen.
<i>Programm</i>	<b>Bitte den Trainingsplan beachten, einzelne Trainings / Anlässe finden an anderen Orten statt!</b>
<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 <b>per SMS/WhatsApp frühzeitig bei Thomas Imboden (076 462 96 84) abmelden.</b>

Datum	Einlaufen	Hauptteil	Abschluss*
23. April	Einlaufen, kleine Spiele	- Kennenlernen Trainingsanlage BZI - Schnell Laufen und Stafetten ( <i>Laufen</i> ) - Springen in die Weite ( <i>Springen</i> )	Ausdauer (600m)
<b>Samstag, 25. April</b>	<b>Trainingstag TVU im BZI (Information folgt)</b>		
30. April	Einlaufen, Stafetten	- Schnell starten, Startposition / Sprints über 20 - 50m ( <i>Laufen</i> ) - Ballweitwurf ( <i>Werfen</i> )	Ausdauer (600m)
<b>Sonntag, 3. Mai</b>	<b>Wettkampf "Schnällscht Bödeler" in Interlaken</b>		
7. Mai	Einlaufen, Kraft	- Laufen über Hindernisse ( <i>Laufen</i> ) - Ballweitwurf ( <i>Werfen</i> )	Spiel
<b>14. Mai</b>	<b>Auffahrt / kein Training</b>		
21. Mai	Einlaufen, kleine Spiele	- Kräftigen ( <i>Rumpf, Schulter</i> ) - Springen in die Höhe ( <i>Springen</i> )	Ausdauer
28. Mai	Einlaufen, Stafetten	- Laufschule: Laufen über Töggeli oder Blocks in unterschiedlichen Abständen ( <i>Laufen</i> ) - Weitsprung ( <i>Springen</i> )	Spiel
4. Juni	Einlaufen, Stafetten	- Schnell starten, Startposition / Sprints über 20 - 50m ( <i>Laufen</i> ) - Weitsprung ( <i>Springen</i> )	Ausdauer
11. Juni	Einlaufen, kleine Spiele	- Hochsprung ( <i>Springen</i> ) - Stossen ( <i>Werfen</i> )	Spiel
<b>Samstag, 13. Juni</b>	<b>Wettkampf "Schnällscht Oberländer" in Interlaken (falls qualifiziert)</b>		
<b>Sonntag, 14. Juni</b>	<b>Wettkampf "UBS Kids Cup" in Interlaken</b>		
<b>18. Juni</b>	<b>Minigolf (<i>Jahresmeisterschaft</i>) Treffpunkt um 17.30 Uhr beim Bödelibad (Verschiebedatum bei Schlechtwetter: 25. Juni 2026)</b>		
25. Juni	Einlaufen, Kraft	- Schnell starten, Reaktion ( <i>Laufen</i> ) - Drehwerfen ( <i>Werfen</i> )	Ausdauer
2. Juli	Einlaufen, Stafetten	- Laufschule: Laufen über Töggeli oder Blocks in unterschiedlichen Abständen ( <i>Laufen</i> ) - Stabhochsprung ( <i>Springen</i> )	Dehnen
<b>Sommerferien (4. Juli - 9. August) Training findet zusammen mit der U12 am Mittwoch statt. Infos folgen.</b>			
13. August	Einlaufen, kleine Spiele	- Weitsprung ( <i>Springen</i> ) - Ballweitwurf ( <i>Werfen</i> )	Spiel

Datum	Einlaufen	Hauptteil	Abschluss*
<b>Samstag, 15. August</b>	<b>Wettkampf "UBS Kids Cup" Kantonalfinal in Thun (falls qualifiziert; nicht betreut durch Leiterteam)</b>		
20. August	Einlaufen, Kraft	- Hürdenlauf ( <i>Laufen</i> ) - Frisbee ( <i>Werfen</i> )	Ausdauer
<b>Sonntag, 22. August</b>	<b>Wettkampf "Kantonalfinal Visana Sprint" in Bern (falls qualifiziert; nicht betreut durch Leiterteam)</b>		
<b>Sonntag, 23. August</b>	<b>Wettkampf "Grosses Meeting für die Kleinen" in Bern</b>		
27. August	Einlaufen, kleine Spiele	Sommerolympiade ( <i>Jahresmeisterschaft</i> )	
<b>Samstag, 29. August</b>	<b>Wettkampf "UBS Kids Cup Final" in Zürich (falls qualifiziert; nicht betreut durch Leiterteam)</b>		
3. Sept.	Einlaufen, Stafetten	- Hochsprung (Springen) - Stossen ( <i>Werfen</i> )	Staffel
<b>Freitag, 4. Sept.</b>	<b>Wettkampf "Jungfrau Mini-Run"</b>		
10. Sept.	Einlaufen, kleine Spiele	- Hürdenlauf ( <i>Laufen</i> ) - Stossen ( <i>Werfen</i> )	Spiel
<b>Mittwoch, 16. Sept</b>	<b>Jahresschlussveranstaltung der Nachwuchsgruppen 18.30 - 20.00 Uhr in der Aula Sekundarschule Unterseen</b>		
<b>Freitag, 18. Sept</b>	<b>Spieleabend TVU im BZI (Information folgt)</b>		
<b>Herbstferien (19. September - 18. Oktober)</b>			

\* 5 Minuten Stretching

Trainingsbeginn Winter voraussichtlich in der Woche 43/2026. Information an der Schlussveranstaltung.

Wir freuen uns auf viele schöne Trainings mit Euch!

Euer Leiterteam  
U10 Leichtathletik