

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

Trainingsprogramm Winter 2026/27 U10 Leichtathletik / Jahrgänge 2018 – 2020 (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, Alisha Beglinger, Flurina Schneider
<i>Ausrüstung</i>	Die Wintertrainings finden in der Turnhalle statt. Wir werden häufig auch eine Einheit draussen machen. <i>Deshalb bitte bei jedem Training mitbringen:</i> kurze Hosen, T-Shirt, Hallenschuhe, Laufhose lang, Laufjacke lang, Regenkleider, Mütze, Laufschuhe
<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 vierten Training findet eine Elterninfo in der Garderobe der Turnhalle Steindler West (nur für Neuzugänge) statt. Die Anwesenheit von einem Elternteil wird erwartet.
<i>Mithilfe</i>	Für die Mithilfe der Eltern (Unterstützung 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	Themen	Info
22. Okt.		- Informationen, Regeln & U10 Team kennenlernen - Spielabend	
29. Okt.	Spielerisches Einlaufen	- Weitsprung - Werfen und Fangen - Lauftraining	Aussentraining
5. Nov.	Stafetten	- Hürdenlauf - Klettern - Hindernis Biathlon (UBS Kids Cup Team)	
12. Nov	Spielerisches Einlaufen	- Sprint - Circuit / Koordination - Hindernis Biathlon (UBS Kids Cup Team)	Elterninfo für Neuzugänge um 18:45 Uhr
19. Nov.	Spielerisches Einlaufen	- Werfen - Weitsprung (UBS Kids Cup Team) - Lauf Dein Alter	Aussentraining
26. Nov..	Seilspringen	- Sprintstafette / Hindernislauf (UBS Kids Cup Team) - Spiel	
03. Dez.	Spielerisches Einlaufen	- Hoch springen - Circuit / Koordination - Lauftraining	Aussentraining
04. Dez. (Freitag)		- Samichlouse-Louf, Stadthausplatz - Weitere Infos folgen	
10. Dez.	Spielerisches Einlaufen	- Weitsprung (UBS Kids Cup Team) - Wurf - Biathlon (UBS Kids Cup Team)	
17. Dez.	Spielerisches Einlaufen	- Winterkappe-Spielabend (Kappe mitnehmen) - Dauerlauf	Aussentraining
Weihnachtsferien (21. Dezember 2026 - 10. Januar 2027)			
14. Jan. 2027	Spielerisches Einlaufen	- Training UBS Kids Cup Team	
17. Jan. (Sonntag)		- UBS Kids Cup Team in Thun www.ubs-kidscup.ch / Weitere Infos folgen	
21. Jan.	Stafetten	- Hindernislauf (Jahresmeisterschaft) - Spiel	
28. Jan.	Spielerisches Einlaufen	- Akrobatik - Umkehrlauf	Aussentraining
04. Feb.	Einlaufen	- Spezialtraining Draussen - Spiel	Aussentraining
11. Feb.	Spielerisches Einlaufen	- Wurf - Circuit / Koordination - Lauf dein Alter	Aussentraining
18. Feb.	Rhythmisieren	- Turnen - Hindernis Biathlon	

Datum	Einlaufen	Hauptteil	Info
25. Feb. Sportwoche		- Spielabend	
04. März	Spielerisches Einlaufen	- Sprint - Koordination / Circuit - Lauftraining	Aussentraining
11. März	Spielerisches Einlaufen	- Winterolympiade (Jahresmeisterschaft) - Lauftraining Verfolgungsrennen	Aussentraining
13. März (Samstag)		- UBS Kids Cup Team - Regionalfinal Burgdorf (Qualifikation erforderlich)	
18. März	Stafetten	- Leichtathletik-Test - Springen - Spiel	
20. März (Samstag)		- Evtl. Skirennen (Jahresmeisterschaft) - Weitere Infos und genaues Datum folgen	
25. März	Rhythmisieren	- Orientierungslauf - Spiel	
01. April	Rhythmisieren	- Springen - Lauftraining	Aussentraining
08. April	Einlaufen	- Spielabend	
Frühlingsferien (10. - 25. April)			

Trainingsbeginn Sommer: Donnerstag, 29. April 2027 um 17.30 Uhr / BZI-Anlage Interlaken

Wir freuen uns auf viele schöne Trainings mit Euch!

Euer Leiterteam
Alisha, Flurina und Thomas