

Gruppenverantwortliche U10

Beatrice Balmer, Hauptstrasse 73, 3805 Goldswil
079 338 08 17 / beatrice.balmer@hotmail.com

Trainingsprogramm Sommer 2016 U10 / Jahrgänge 2007 – 2009 (ab 1.Klasse)

Allgemeine Informationen für die Eltern/Kinder

<i>Trainingszeit/-ort</i>	BZI Rundbahn , Obere Bönigstrasse, 3800 Interlaken Donnerstag 17.30 - 19.00 Uhr
<i>Leiterteam</i>	Felicia Hintermeister, Lara Wüthrich, Lars Steiner, Beatrice Balmer
<i>Ausrüstung</i>	Die Trainings finden immer auf der Aussenanlage im Freien statt. Ausrüstung: kurze Hose, T-Shirt, Turnschuhe. In jedem Fall wettertaugliche Ausrüstung mitbringen (Regenjacke , Regenhose wenn vorhanden, Trainer, Sonnenhut, Sonnenschutz).
<i>Verpflegung</i>	In jedes Training bitte angeschriebene Trinkflasche mit Tee (ungesüsst) oder Wasser mitbringen.
<i>Programm</i>	Bitte den Trainingsplan beachten, einzelne Trainings finden an anderen Orten statt!
<i>Wettkämpfe</i>	An den wenigen ausgewählten Wettkämpfen wollen wir möglichst mit vielen Kindern teilnehmen. Spezielle Programme/Anmeldungen werden per Mail versendet. Reserviert euch also die aufgeführten Anlässe! (fettgedruckt) An Wettkämpfen ist Elternbetreuung unerlässlich. Das Leiterteam ist nur für den Wettkampfablauf verantwortlich.
<i>Wichtig</i>	Sollte Ihr Kind am Training verhindert sein, bitten wir Sie um Mitteilung per sms (Kontrolle). Auf dem Trainingsplan sind die speziellen Aktivitäten notiert. Bitte gut lesen.
<i>Termine</i>	Sa. 30.04.2016 Trainingstag BZI Sa. 21.05.2016 Schnällscht Bödeler, Bödeli Sa. 28.05.2016 UBS Kids Cup, BZI Sa. 04.06.2016 Schnällscht Oberländer, Thun So. 21.08.2016 Kantonalfinal UBS Kids Cup, Thun Fr. 26.08.2016 Kantonalfinal Mille Gruyère, Lyss So. 28.08.2016 Grosses Meeting für die Kleinen, Bern Sa. 03.09.2016 Jugireisli So. 04.09.2016 Kantonalfinal Sprint, Langnau Fr. 09.09.2016 Jungfrau Minirun, Interlaken

Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
28. April	Einlaufen, kl. Spiele	Startübungen Laufschule	Spiel
Samstag, 30. April		Trainingstag im BZI gemäss spez. Information und Anmeldung / www.tvunterseen.ch	
05. Mai		Kein Training (Auffahrt)	
12. Mai	Einlaufen, kl. Spiele	Ball Sprint – Koordination	1000m
19. Mai	Einlaufen, kl. Spiele	Sprint – Start Weitsprung	Spiel
Samstag, 21. Mai		Schnällscht Bödeler, Höhematte Betreuung durch Eltern Anmeldung / Programm www.tvunterseen.ch Teilnahme zählt zur Jahresmeisterschaft!	
26. Mai	Einlaufen, kl. Spiele	Weitsprung Ball	Lauf - Staffetten
Samstag, 28. Mai		UBS Kids Cup, BZI - Rundbahn Betreuung durch Eltern Anmeldung / Programm www.tvunterseen.ch Teilnahme zählt zur Jahresmeisterschaft!	
02. Juni	Einlaufen, kl. Spiele	Hürden Drehwurf	Spiel
09. Juni	Einlaufen, kl. Spiele	Spezialtraining Sprint	1000 m
16. Juni		Minigolf Treffpunkt um 17.30 Uhr beim Bödelibad Weitere Infos folgen	
23. Juni	Einlaufen, kl. Spiele	Gummitwist Hoch	Américaine
30. Juni		Bräteln, Infos folgen	
07. Juli 14. Juli 21. Juli 28. Juli 04. Aug. 11. Aug.		Sommertraining mit U12 Jeweils donnerstags von 18.00 -20.00 Uhr Anmeldung / Programm folgt	

Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
18. Aug.	Einlaufen, kl. Spiele	Sprint Weit	1000m
25. Aug.	Einlaufen, kl. Spiele	Ball Hürden	Spiel
Sonntag, 28. Aug.		Grosses Meeting für die Kleinen, Bern Betreuung durch Eltern (Anmeldung / Programm folgt)	
01. Sept.		Training entfällt	
Samstag, 03. Sept.		Jugireisli Infos und Anmeldung folgen.	
08. Sept.	Einlaufen, kl. Spiele	Weitsprung Sprint	Staffel / Américaine
Freitag 09. Sept.		Jungfraumarathon Minirun, Interlaken Betreuung durch die Eltern (Anmeldung / Programm folgt)	
15. Sept.		Spezialtraining Anschliessend gemeinsames Kuchen essen	
Mittwoch, 21. Sept.		Schlussveranstaltung Aula Oberstufenschulhaus Steindler Unterseen (inkl. Rangverkündigung Jahresmeisterschaft) Einladung folgt	
Herbstferien			

Trainingsbeginn Winter voraussichtlich in der Woche 43/2016. Information an der Schlussveranstaltung.

Wir freuen uns auf viele schöne Trainings mit Euch!

Euer Leiterteam
Felicia, Lara, Lars und Bea