

Sommertraining 2015-2016, Gruppe U12

Allgemeine Informationen

Trainingsleitung	Hanspeter Rasch, 079 794 81 82 Christine Früh
Trainingsort	BZI-Rundbahn, Interlaken Ost
Trainingszeiten	Mittwoch, 18.00–20:00 Uhr
Training	Schwerpunkt spielerische Leichtathletik, Kondition, sportartübergreifende Teile
Wettkämpfe	Der Transport der Kinder zu den Wettkämpfen ist Aufgabe der Eltern. Natürlich versuchen wir Fahrgemeinschaften (Koordination übernimmt Hani) zu bilden. Kinder, die in anderen Autos mitfahren, bringen immer einen Kindersitz mit. An zusätzlichen nicht im Trainingsplan aufgeführten Wettkämpfen erfolgt die Betreuung der Kinder durch die Eltern. Alle Kinder erhalten eine Leichtathletik-Lizenz durch den Verein. Die Kosten werden vom Verein übernommen (Abgeltung mit Helfereinsatz, Eltern).
Ferien	Während allen Schulferien wird trainiert. In den Sommerferien ist eine Online-Anmeldung erforderlich. Das Training findet gemeinsam mit den U10 statt.
Abmelden	Wer nicht am Training teilnehmen kann, meldet sich rechtzeitig telefonisch, per E-Mail oder via SMS/WhatsUp an H. Rasch ab. Bitte Grund angeben.
Ausrüstung	Alle Trainings finden bei jeder Witterung draussen statt. In alle Trainings gehören deshalb eine wettertaugliche Ausrüstung (Regenjacke, Trainer, Sonnenschutz). Wer hat, bringt seine Nagelschuhe mit. Stoppuhr erwünscht (keine Handys!). Für das Training und eine Trinkflasche mit Tee oder Wasser bereithalten.

Wir freuen uns auf ein erfolgreiches Sommertraining und lehrreiche Lektionen!



Gruppenverantwortlicher U12

Hanspeter Rasch, Rütigässli 15a, 3800 Matten

T 033 822 09 22, M +41 (79) 794 81 82, mail@rasch.ch

**Trainingsplanung**

Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Mi 13.04 AW: H	Erstes Training auf der BZI-Rundbahn	▶ Mini-OL (C)	Spiel (C)
Mi 20.04	Lauf-Spiel Gymnastik (C)	▶ Weitsprung: Anlauf (C) ▶ Sprint (H)	Staffel (H)
Mi 27.04 AW: C	Wurf-Spiel Gymnastik (H)	▶ Werfen: Zielwurf (C) / 3-Schritt (H)	Sprint (C)
Sa 30.04	Trainings-Weekend TVU, BZI-Rundbahn, Interlaken (H + C) Programm und Online-Anmeldung auf www.tvunterseen.ch , U10/U12 nur Samstag! Training: 09.00-12.00 Uhr und 13.30-17.00 Uhr, ab 17.30 Uhr Nachtessen		
Mi 04.05	Spiel Gymnastik (H)	▶ Weitsprung (C) /Ballwurf (H)	Sprint (C)
Mi 11.05	Spiel Gymnastik (C)	▶ Hürdenlauf: Start-1. Hürde (C) / Rhythmus (H)	Staffel (H)
Mi 18.05	Laufschule Gymnastik (H)	▶ Kugelstossen (C) / Sprint (H)	Spiel (C)
Sa 21.05	Schnällscht Bödeler, Strasse Höhenmatte, Interlaken (H +C) Ausschreibung und Online-Anmeldung auf www.tvunterseen.ch , weitere Informationen folgen		
Mi 25.05	Spiel Gymnastik (C)	▶ Hürdenlauf: Start-1. Hürde (H) / Ballwurf (C)	Ausdauer-Ame- ricaine (H)
Sa 28.05	UBS Kids-Cup, BZI-Rundbahn, Interlaken, Allgemeine Infos: http://www.ubs-kidscup.ch/ zählt zur Jahresmeisterschaft (H + C) Ausschreibung und Online-Anmeldung auf www.tvunterseen.ch , Helfereinsatz Eltern U12		
Mi 01.06 AW: H + C	Laufschule Gymnastik (C)	▶ Weitsprung (C) /Staffeltraining (H)	Spiel (H)
So 05.06	SVM-Nachwuchs, Wankdorf, Bern - 1 Giele- und ein Meitschiteam à 8 Kinder, Mehrkampf [60m, Weit (Zone), Ball (200gr), 1000m, Staffel 6x frei] (H + C) Aufgebot durch Leiter mit bestmöglichen Teams weitere Informationen per E-Mail		
Mi 08.06 AW: C	Spiel Gymnastik (H)	▶ Wahltraining für Kantonale (H + C)	Start/Sprint (C) Staffel (H)
So 12.06	Kantonalmeisterschaft Nachwuchs U12, Hard, Langenthal (H + C) Ausschreibung und Anmelde-möglichkeit erfolgt per E-Mail		
Mi 15.06	Laufschule Gymnastik (C)	▶ Hochsprung (C) / Stabweitsprung (H)	Spiel (H)
Mi 22.06	Spiel Gymnastik (H)	▶ Weitsprung: Landung (H) / Drehwurf (C)	Start/Sprint (C)
Mi 29.06	Laufschule Gymnastik (C)	▶ Spielturnier (H) ▶ Kleine Kuchenparty (Eltern, die Getränke oder Kuchen spendieren möchten, melden sich rechtzeitig bei Christine (C))	
Schulferien Sommer Das Training findet jeweils am Donnerstagabend von 18.00-20.00 Uhr gemeinsam mit U10 statt. Es ist eine Online-Anmeldung (Doodle) erforderlich damit wir die Trainingsleiterplanung machen können. Donnerstag, 07.07, 14.07, 21.07, 28.07, 04.08 und 10.08			

Gruppenverantwortlicher U12

Hanspeter Rasch, Rütigässli 15a, 3800 Matten
T 033 822 09 22, M +41 (79) 794 81 82, mail@rasch.ch



Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Mi 17.08	Laufschule Gymnastik (C)	► Hochsprung (C) / Hürden Rhythmus (H)	Intervall-Ausdauer
Mi 24.08 AW: H	Spiel Gymnastik (H)	► Wahltraining für GMFK (H + C)	Start/Sprint (C) Staffel (H)
So 28.08	Grosses Meeting für die Kleinen, Bern-Wankdorf (H + C) Ausschreibung und Anmelde-möglichkeit erfolgt per E-Mail		
Mi 31.08	Spiel Gymnastik (C)	► Weitsprung (C) / Drehwurf (H)	Staffel (H)
Sa 03.09	Jugiausflug U10-U16, kleine Wanderung mit Bräteln (C + H)		
Mi 07.09	Minigolf, Bödelibad Interlaken, zählt zur Jahresmeisterschaft (C + H) Treffpunkt: Kasse Bödelibad, Kinder bringen Fr. 5.00 mit		
Fr 09.09	Minirun, Höhenmatte, Interlaken, zählt zur Jahresmeisterschaft (C + H) Allgemeine Infos: http://www.jungfrau-marathon.ch Ausschreibung und Anmelde-möglichkeit erfolgt per E-Mail		
Mi 14.09	Spieltturnier (H + C)		
Mi 21.09	Schlussveranstaltung Nachwuchs TVU, Aula Sekundarschule, Unterseen, 18.30-20.00 Uhr Rückblick, Rangverkündigung Jahresmeisterschaften, Informationen (H + C)		

Weitere Nachwuchs-Wettkämpfe, Trainingslager BLV, Technik-Infos

Sa 04.06, Schnällscht Oberländer, Thun
So 21.08, UBS Kids Cup, Kantonalfinal, Thun
Fr 26.08, Mille Gruyère, Kantonalfinal, Lyss
So 04.09, Swiss-Athletics Sprint, Kantonalfinal, Langnau

Tenerolager, Wettkampfplan Nachwuchs Kt. Bern zum Downloaden auf: www.blv-nachwuchs.ch
Schweizerischer Leichtathletik Verband (SLV): www.swiss-athletics.ch

TVU-Jahresmeisterschaft 2015/2016

> Hallenolympiade

> Bowling

> Hindernislauf

> Skirennen

> 12-Minuten-Lauf

> Leichtathletik Wettkampf

> Minigolf

> Minirun: Teilnahme gibt 50 Bonuspunkte

> Mitmachquote > 80% gibt 50 Bonuspunkte

Punkte werden nach Rang verteilt:

1. Rang 100 Pt.

2. Rang 90 Pt.

3. Rang 85 Pt.

4. Rang 80 Pt.

5. Rang 75 Pt. usw.

Analog Skiweltcup

Das erste Wintertraining in der Steindlerturnhalle findet in der **Woche 43** statt.