

### Gruppenverantwortliche U10

Beatrice Balmer, Hauptstrasse 73, 3805 Goldswil  
Tel. 079 338 08 17, e-mail: beatrice.balmer@hotmail.com

## Trainingsprogramm Winter 2016/17 U10 / Jahrgänge 2008 – 2010 (ab 1. Klasse)

### Allgemeine Informationen für die Eltern/Kinder

<i>Trainingszeit/-ort</i>	<b>Turnhalle Steindler – West, Unterseen Donnerstag 17.45 - 19.15 Uhr</b>
<i>Leiterteam</i>	Felicia Hintermeister, Lara Wüthrich, Beatrice Balmer
<i>Ausrüstung</i>	Die Wintertrainings finden in der Turnhalle statt. Wir werden aber die Laufeinheiten mehrheitlich <b>draussen</b> machen (mit oranger Farbe hinterlegt). Ausrüstung: kurze Hosen, T-Shirt, Trainer, Mütze, Hallen- und Aussenschuhe
<i>Verpflegung</i>	In jedes Training bitte <b>angeschriebene</b> Trinkflasche mit Wasser oder ungesüsstem Tee mitbringen (kein Sirup!).
<i>Programm</i>	Bitte den Trainingsplan beachten! In den Ferien der Schule Unterseen findet kein Training statt.
<i>Jahresmeisterschaft</i>	Disziplinen: Winter: Hindernis-Parcours, Hallen-3-Kampf, Skirennen Sommer: Schnällscht Bödeler, Minigolf, UBS Kids Cup ganzjährig: Trainingsbesuch, LA-Teste
<i>Elterninfo</i>	Im April findet eine Information zum Sommerhalbjahr (Wettkämpfe etc.) statt.
<i>Mithilfe</i>	Für Mithilfe (Kampfrichter / Betreuer) der Eltern sind wir auf Anfrage sehr dankbar! 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, uns <b>dies per SMS/Tel. mitzuteilen</b> (Kontrolle). Auf dem Trainingsplan sind die <b>speziellen Aktivitäten</b> notiert.

Datum	Einlaufen	Hauptteil	Abschluss
27. Okt.	Informationen / Regeln "Kennen lernen"	Spieleabend	
03. Nov.	Spiel / Koordination	Geschicklichkeit Werfen	Biathlon
10. Nov.	Spielerisches Einlaufen	Weitsprung Circuit	5' Lauf
17. Nov.	Spiel / Koordination	Stafetten Postenlauf	Spiel
24. Nov.	Spielerisches Einlaufen	Üben für den Hindernislauf	Biathlon
01. Dez.	Spielerisches Einlaufen	Weitsprung Wurf	6' Lauf
<b>2. Dez. (Freitag)</b>		<b>Samichlouse-Louf, Stadthausplatz</b> Weitere Infos folgen	
08. Dez.	Spiel / Koordination	Stafetten Matten-Parcours	Spiel
15. Dez.	Spielerisches Einlaufen	Jahresmeisterschaft Hindernislauf	Biathlon
22. Dez.	Spielerisches Einlaufen	Zipfelmützen-Spieleabend (Nehmt bitte eure Mütze mit)	Stafetten (draussen)
		<b>Weihnachtsferien (24. Dez. - 8. Januar)</b>	
17. Jan. 2017	Spielerisches Einlaufen	Stafetten Wurf	Spiel
19. Jan.	Spiel / Koordination	Training für UBS Kids Cup	Biathlon
<b>22. Jan. (Sonntag)</b>		<b>UBS Kids Cup in Thun</b> Weitere Infos folgen	
26. Jan.	Spielerisches Einlaufen	Jahresmeisterschaft: Hallen-3-Kampf	Lauf dein Alter
02. Feb.	Spielerisches Einlaufen	Draussen im Schnee (warme Kleider mitnehmen) (Alternative: Winter-Parcours in der Halle)	
09. Feb.	Spiel / Koordination	LA-Test 1 & 2 üben	Verfolgungs- rennen
16. Feb.	Spielerisches Einlaufen	Super-10-Kampf	Pyramiden- läufe
		<b>Sportferien (18. – 26. Februar)</b>	

Datum	Einlaufen	Hauptteil	Abschluss
02. März	Spielerisches Einlaufen	Sprunggarten	Spiel
09. März	Spiel / Koordination	Jahresmeisterschaft: LA-Test 1 & 2	Lauf dein Alter
16. März	Spielerisches Einlaufen	Wurf Stafetten	Spiel
23. März	Spiel / Koordination	Affengarten	Umkehrlauf
<b>25. März (Sonntag)</b>		<b>Skirennen</b> Weitere Infos folgen	
30. März	Spielerisches Einlaufen	Weitsprung Circuit-Geschicklichkeit	Verfolgungs- rennen
6. April	Spielerisches Einlaufen	Oster-Spieleabend	Elterninfo / Spiel

Trainingsbeginn Sommer: Donnerstag, 27. April 2016 / BZI - Anlage

Wir freuen uns auf viele schöne Trainings mit Euch!

Euer Leiterteam  
Felicia, Lara und Bea