

Gruppenverantwortlicher U12

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



Sommertraining 2017-2018, 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	<p>Der Transport der Kinder zu den Animations-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.</p> <p>An zusätzlichen nicht im Trainingsplan aufgeführten Wettkämpfen erfolgt die Betreuung der Kinder durch die Eltern.</p> <p>Alle Kinder erhalten eine Leichtathletik-Lizenz durch den Verein. Die Kosten werden vom Verein übernommen (Abgeltung mit einem Helfereinsatz, Eltern).</p>
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/WhatsApp an H. Rasch ab. Bitte Grund angeben.
Ausrüstung	<p>Alle Trainings finden bei jeder Witterung draussen statt. In alle Trainings gehört deshalb eine wettertaugliche Ausrüstung (Regenjacke, Trainer, Sonnenschutz). Wer hat, bringt seine Nagelschuhe mit.</p> <p>Für das Training eine Trinkflasche mit Tee oder Wasser bereithalten.</p>

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 11.04	Erstes Training auf der BZI-Rundbahn	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Laufspiel (C + H) ▶ Spielturnier 	
Mi 18.04	Lauf-Spiel Gymnastik (C)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Weitsprung: Anlauf (C) ▶ Sprint/Start (H) 	Staffel (H)
Mi 25.04	Wurf-Spiel Gymnastik (H)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ballweitwurf: Zielwurf + 3-Schritt (C) ▶ Hochsprung (H) 	Sprint (C)
Sa 28.04	Trainings-Tag TVU, BZI-Rundbahn, Interlaken (H + C) Programm und Online-Anmeldung auf www.tvunterseen.ch Training: 09.00-12.00 Uhr und 13.30-17.00 Uhr, ab 17.30 Uhr Nachtessen/Grill		
Mi 02.05	Spiel Gymnastik (H)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Weitsprung (C) ▶ Ballweitwurf (H) 	Sprint (C)
Sa 05.05	Schnällscht Bödeler, BZI-Rundbahn, Interlaken (H + C) Ausschreibung und Online-Anmeldung auf www.tvunterseen.ch , Startgeld zahlen die Kinder.		
Mi 09.05	Spiel Gymnastik (C)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Stabweitsprung (H) ▶ Hürdenlauf: Start-1. Hürde (C) 	Staffel (H)
Mi 16.05	Laufschule Gymnastik (H)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Kugelstossen (H) ▶ Hochsprung (C) 	Spiel (H)
Mi 23.05	Spiel Gymnastik (C)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Weitsprung (H) ▶ Ballweitwurf (C) 	Ausdauer-Americaïne (H)
Mi 30.05 CF abw.	Laufschule Gymnastik (H)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Hürdenlauf: Start-1. Hürde (H) ▶ Staffeltraining (H) 	Spiel (H)
So 03.06	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		
Mi 06.06	Spiel Gymnastik (H)	▶ Wahltraining für Kantonale (H + C)	Start/Sprint (C) Staffel (H)
So 10.06	Kantonalmeisterschaft Nachwuchs U12, Thun (H + C) Ausschreibung und Anmelde-möglichkeit erfolgt per E-Mail		
Mi 13.06	Laufschule Gymnastik (C)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ballweitwurf (C) ▶ Staffeltraining (H) 	Spiel (H)
So 17.06	SVM-Nachwuchs, Wankdorf, Bern - 1 Giele- und 1 Meitschiteam à 7 Kinder (oder 2x Mixed), Mehrkampf [60m, Weit (Zone), Ball (200gr), 1000m, Staffel 6x frei] (H + C) Aufgebot durch Leiter mit bestmöglichen Teams weitere Informationen per E-Mail		
Mi 20.06	Spiel Gymnastik (H)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Weitsprung: Landung (H) ▶ Drehwurf (C) 	Start/Sprint (C)
Mi 27.06 HR abw.	Laufschule Gymnastik (C)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Hochsprung (C) ▶ Kugelstossen (C) 	Spiel (C)
Mi 04.07	Laufschule Gymnastik (C)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Spielturnier (H + C) ▶ Kleine Kuchenparty (Eltern, die Getränke oder Kuchen spendieren möchten, melden sich rechtzeitig bei Christine (C) 	

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
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, 12.07, 19.07, 26.07, 02.08 und 09.08			
Sa 11.08	Vereinsausflug – ganzer Verein – Überraschung Online-Anmeldung erforderlich. Informationen folgen per E-Mail		
Mi 15.08	Laufschule Gymnastik (C)	▶ Wahltraining für GMFK (H + C)	Staffel (H)
So 19.08	Grosses Meeting für die Kleinen, Bern-Wankdorf (H + C) Ausschreibung und Anmelde-möglichkeit erfolgt per E-Mail		
Mi 22.08	Spiel Gymnastik (H)	▶ Weitsprung (C) ▶ Hürdenlauf (H)	Intervall-Ausdauer
Mi 29.08	Laufschule Gymnastik (C)	▶ Stabweitsprung (H) ▶ Drehwurf (C)	Spiel(H)
Mi 05.09	Minigolf, Bödelibad Interlaken, zählt zur Jahresmeisterschaft (C + H) Treffpunkt: Kasse Bödelibad, Kinder bringen Fr. 3.00 mit		
Fr 07.09	Minirun, Höhenmatte, Interlaken, zählt zur Jahresmeisterschaft (H) Allgemeine Infos: http://www.jungfrau-marathon.ch Ausschreibung und Anmelde-möglichkeit erfolgt per E-Mail, Startgeld bezahlen die Kinder.		
Mi 12.09	Spielturnier (H + C)		
Mi 19.09	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 02.06, Schnällscht Oberländer, Interlaken bzi
Sa 01.07, BE-Final Swiss Athletics Sprint, Lyss Grien
So 26.08, Kantonalfinal UBS-Kids Cup, Kirchberg
Fr 15.09, BE-Final Mille Gruyère, Gümligen - Füllerich

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

TVU-Jahresmeisterschaft 2017/2018

> Hallenolympiade	Punkte werden nach Rang verteilt:
> Bowling	1. Rang 100 Pt.
> Hindernislauf	2. Rang 90 Pt.
> Skirennen	3. Rang 85 Pt.
> 12-Minuten-Lauf	4. Rang 80 Pt.
> Leichtathletik Wettkampf (UBS Kids-Cup)	5. Rang 75 Pt. usw.
> Minigolf	
> Minirun: Teilnahme gibt 50 Bonuspunkte	Analog Skiweltcup
> Mitmachquote	

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