

### Gruppenverantwortliche U10

Beatrice Balmer, Jungfraustrasse 80, 3800 Interlaken  
Tel.: 079 338 08 17, e-mail: beatrice.balmer@hotmail.com

## Trainingsprogramm Winter 2018/19 U10 / Jahrgänge 2010 – 2012 (ab 1. Klasse)

### Allgemeine Informationen für die Eltern/Kinder

- Trainingszeit/-ort* Turnhalle Steindler – West, Unterseen  
Donnerstag 17.45 - 19.15 Uhr
- Leiterteam* Lara Wüthrich (079 209 11 79), Timo Fahrenbruch, Julian Zaugg,  
Beatrice Balmer (079 338 08 17)
- Ausrüstung* Die Wintertrainings finden in der Turnhalle statt. **Wir werden aber die Laufeinheiten mehrheitlich draussen machen (orange hinterlegt).**  
Ausrüstung: kurze Hosen, T-Shirt, Trainer, Mütze, Hallen- und Aussenschuhe  
Bitte schreibt die Kleider an.
- Verpflegung* In jedes Training bitte **angeschriebene** Trinkflasche mit Wasser oder ungesüsstem Tee mitbringen (kein Sirup!).
- Programm* Bitte den Trainingsplan beachten!  
In den Ferien der Schule Unterseen findet kein Training statt.
- Jahresmeisterschaft* Winter: Hindernis-Parcours, Hallen-3-Kampf, Skirennen, LA-Tests  
Sommer: Schnällscht Bödeler (Teilnahme), Minigolf, UBS Kids Cup (mit Rangliste), Sommer-Olympiade, Teilnahme andere Wettkämpfe im Sommer  
ganzjährig: Trainingsbesuch
- Mithilfe* 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.
- Wichtig* Sollte Ihr Kind am Training verhindert sein, bitten wir Sie, uns **dies per SMS/Tel. mitzuteilen** (Kontrolle).  
Auf dem Trainingsplan sind die **speziellen Aktivitäten** notiert.

| Datum                         | Einlaufen                                 | Hauptteil  | Abschluss               |
|-------------------------------|---|--|-------------------------|
| 25. Okt.                      | Informationen / Regeln<br>"Kennen lernen" | Spieleabend  |                         |
| 01. Nov.                      | Spiel / Stafetten                         | Weitsprung<br>Koordination   | Biathlon                |
| 08. Nov.                      | Spielerisches Einlaufen                   | Verschiedene Wurfformen<br>Circuit   | 5' Lauf                 |
| 15. Nov.                      | Spielerisches Einlaufen                   | Üben für den Hindernislauf   | Spiel                   |
| 22. Nov.                      | Spiel / Schnelligkeit                     | Matten-Parcours / Stabilisation<br>Kondition   | Biathlon                |
| 29. Nov.                      | Spielerisches Einlaufen                   | <b>GSPÄNDLI-ABEND</b><br>Werfen – Zielwurf<br>Sprungparcours (-> UBS Kids Cup Team üben)             | 6' Lauf                 |
| 07. Dez.                      | Spiel / Seilspringen                      | Stafetten (-> UBS Kids Cup Team üben)<br>Koordination  | Spiel                   |
| <b>7. Dez.<br/>(Freitag)</b>  |   | <b>Samichlouse-Louf, Stadthausplatz</b><br>Weitere Infos folgen, wir freuen uns wenn alle dabei sind |                         |
| 13. Dez.                      | Spielerisches Einlaufen                   | Jahresmeisterschaft Hindernislauf  | Biathlon                |
| 20. Dez.                      | Spielerisches Einlaufen                   | Zipfelmützen-Spieleabend<br>(Nehmt bitte eure Mütze mit)   | Stafetten<br>(draussen) |
|                               |   | <b>Weihnachtsferien (22. Dez. - 6. Januar)</b>   |                         |
| 10. Jan.<br>2019              | Spielerisches Einlaufen                   | LA-Test 1 und 2 üben<br>Wurf   | Spiel                   |
| 17. Jan.                      | Spiel / Koordination                      | Training für UBS Kids Cup  | Biathlon                |
| <b>20. Jan.<br/>(Sonntag)</b> |   | <b>UBS Kids Cup in Thun</b><br>Weitere Infos folgen  |                         |
| 24. Jan.                      | Spielerisches Einlaufen                   | Jahresmeisterschaft: Hallen-3-Kampf  | Lauf dein<br>Alter      |
| 31. Jan.                      | Spielerisches Einlaufen                   | Draussen im Schnee<br>(warme Kleider mitnehmen)<br>(Alternative: Winter-Parcours in der Halle)       |                         |
| 07. Feb.                      | Spiel / Schnelligkeit                     | LA-Test 1 und 2 (Jahresmeisterschaft)  | Verfolgungs-<br>rennen  |
| 14. Feb.                      | Spielerisches Einlaufen                   | Spieleabend  | Pyramiden-<br>läufe     |

| Datum                     | Einlaufen               | Hauptteil                                | Abschluss             |
|---------------------------|-------------------------|--|-----------------------|
|                           |                         | <b>Sportferien (16. – 24. Februar)</b>   |                       |
| 28. Feb.                  | Spielerisches Einlaufen | LA-Test 3 und 4 üben<br>Sprungparcours   | Spiel                 |
| 07. März                  | Spiel / Stafetten       | Koordination<br>Werfen                   | Lauf dein Alter       |
| 14. März                  | Spielerisches Einlaufen | LA-Test 3 und 4 (Jahresmeisterschaft)    | Spiel                 |
| 21. März                  | Spiel / Koordination    | Weitsprung<br>Verschiedene Sprintformen  | Umkehrlauf            |
| <b>23. März (Samstag)</b> | <i>provisorisch</i>     | <b>Skirennen</b><br>Weitere Infos folgen |                       |
| 28. März                  | Spielerisches Einlaufen | Koordination<br>Wurfparcours             | Spiel                 |
| 4. April                  | Spielerisches Einlaufen | Frühlingsspieleabend                     | Elterninfo /<br>Spiel |

Trainingsbeginn Sommer: Donnerstag, 25. April 2018 / BZI - Anlage

Wir freuen uns auf viele schöne Trainings mit Euch!

Euer Leiterteam

Lara, Timo, Julian und Bea