

Sommertraining 2018-2019, 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 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. 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 einem 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/WhatsApp an H. Rasch ab. Bitte Grund angeben. |
| Ausrüstung | 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. Für das Training 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 10.04 Abw CF | Erstes Training auf der BZI-Rundbahn | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Laufspiel (C + H) ▶ Spielturnier | |
| Mi 17.04 Abw HR | Lauf-Spiel Gymnastik (C) | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Weitsprung: Anlauf (C) ▶ Sprint/Start (H) | Staffel (H) |
| Mi 24.04 | Wurf-Spiel Gymnastik (H) | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Ballweitwurf: Zielwurf + 3-Schritt (C) ▶ Hochsprung (H) | Sprint (C) |
| Sa 27.04 | 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 01.05 | Spiel Gymnastik (H) | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Weitsprung (C) ▶ Ballweitwurf (H) | Sprint (C) |
| So 05.05 | Schnällscht Bödeler, BZI-Rundbahn, Interlaken (H + C) Ausschreibung und Online-Anmeldung auf www.tvunterseen.ch , Startgeld zahlen die Kinder. | | |
| Mi 08.05 | Spiel Gymnastik (C) | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Stabweitsprung (H) ▶ Hürdenlauf: Start-1. Hürde (C) | Staffel (H) |
| Mi 15.05 | Laufschule Gymnastik (H) | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Kugelstossen (H) ▶ Hochsprung (C) | Spiel (H) |
| Mi 22.05 | Spiel Gymnastik (C) | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Weitsprung (H) ▶ Ballweitwurf (C) | Ausdauer-Americaine (H) |
| Mi 29.05 | Spiel (H) | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Mini-OL auf der BZI-Anlage mit Quiz zählt zur Jahresmeisterschaft als Ersatz für das Bowling | Training auf der Rundbahn nicht möglich wegen LMM |
| So 02.06 | UBS Kids-Cup, BZI-Rundbahn, Interlaken, Allgemeine Infos: http://www.ubs-kidscup.ch/ zählt zur Jahresmeisterschaft (H + C), Startgeld zahlt der Verein Ausschreibung und Online-Anmeldung auf www.tvunterseen.ch | | |
| Mi 05.06 | Laufschule Gymnastik (C) | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Ballweitwurf (C) ▶ Staffeltraining (H) | Spiel (H) |
| Mi 12.06 | Spiel Gymnastik (H) | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Wahltraining für Kantonale (H + C) | Start/Sprint (C) Staffel (H) |
| So 16.06 | Kantonalmeisterschaft Nachwuchs U12, Thun (H + C) Ausschreibung und Anmeldemöglichkeit erfolgt per E-Mail, Startgeld zahlt der Verein | | |
| Mi 19.06 | Spiel Gymnastik (H) | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Weitsprung: Landung (C) ▶ Staffeltraining (H) | Start/Sprint (C) |
| Mi 26.06 | Laufschule Gymnastik (C) | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Hochsprung (H) ▶ Ballweitwurf (C) | Spiel (C) |
| So 30.06 | 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, Startgeld zahlt der Verein | | |
| Mi 03.07 Abw CF | Laufschule Gymnastik (C) | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Spielturnier (H + C) + Überraschung | |

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. | | | |
| Mi 14.08 | Laufschule Gymnastik (C) | ► Wahltraining für GMFK (H + C) | Staffel (H) |
| So 18.08 | Grosses Meeting für die Kleinen, Bern-Wankdorf (H + C), Startgeld zahlt der Verein Ausschreibung und Anmeldemöglichkeit erfolgt per E-Mail | | |
| Mi 21.08 | Spiel Gymnastik (H) | ► Weitsprung (C) ► Hürdenlauf (H) | Intervall-Ausdauer |
| So 25.08 | Kantonalfinal UBS Kids Cup, BZI Interlaken (nur Kinder, die sich qualifiziert haben) – Helferanlass Eltern | | |
| Mi 28.08 | Laufschule Gymnastik (C) | ► Stabweitsprung (H) ► Drehwurf (C) | Spiel(H) |
| Mi 04.09 | Minigolf, Bödelibad Interlaken, zählt zur Jahresmeisterschaft (C + H) Treffpunkt: Kasse Bödelibad, Kinder bringen Fr. 3.00 mit | | |
| Fr 06.09 | Minirun, Höhenmatte, Interlaken, zählt zur Jahresmeisterschaft (H) Allgemeine Infos: http://www.jungfrau-marathon.ch Ausschreibung und Anmeldemöglichkeit erfolgt per E-Mail, Startgeld bezahlen die Kinder. | | |
| Mi 11.09 | Spielturnier (H + C) | | |
| Mi 18.09 | 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 01.06, Schnällscht Oberländer, Interlaken bzi

Sa 29.06, Kantonal-Final Swiss Athletics Sprint, Bern Neufeld

Fr 16.08, Kantonal-Final Mille Gruyère, Langnau – Sportanlage Höheweg

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

TVU-Jahresmeisterschaft 2018/2019

- > Hallenolympiade
- > Bowling (muss noch nachgeholt werden)
- > Hindernislauf
- > Skirennen
- > 12-Minuten-Lauf
- > Leichtathletik Wettkampf (UBS Kids-Cup)
- > Minigolf
- > Minirun: Teilnahme gibt 50 Bonuspunkte
- > Mitmachquote

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

Kinder mit Jahrgang 2008 wechseln nach den Herbstferien zur Gruppe "U14". Das erste Wintertraining in der Steindlerturnhalle findet in der **Woche 43** statt.