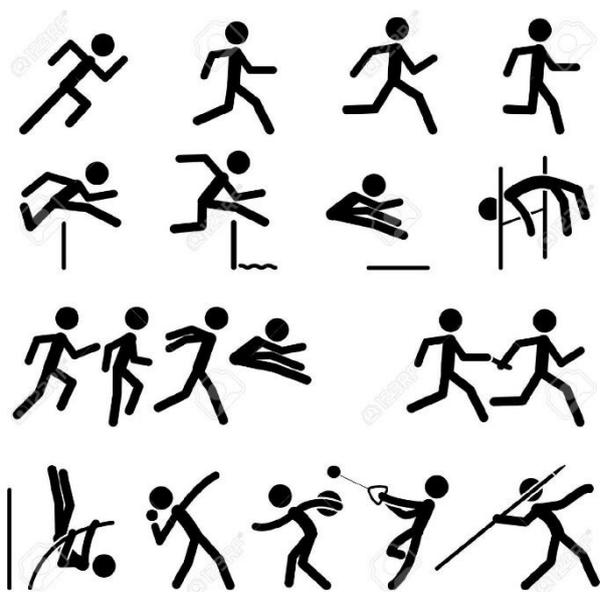


Wintertraining 2018-2019, Gruppe U12 (2008/2009)

Allgemeine Informationen

Trainingsleitung	Hanspeter Rasch, 079 794 81 82 Christine Früh
Trainingsort	Turnhallen Steindler-West, Unterseen
Trainingszeiten	Mittwoch, 18.00–20:00 Uhr
Training	Schwerpunkt spielerische Leichtathletik, Kondition, sportartübergreifende Teile
Ferien	An Weihnachten und Neujahr findet während 2 Wochen kein Training statt (Halle geschlossen). Während allen anderen Schulferien wird trainiert.
Abmelden	Wer nicht am Training teilnehmen kann, meldet sich rechtzeitig telefonisch, per E-Mail, WhatsApp oder via SMS an H. Rasch ab.
Ausrüstung	Das Ausdauertraining findet alle zwei Wochen bei jeder Witterung draussen statt. In alle Ausdauertrainings gehören deshalb eine wettertaugliche Ausrüstung (Mütze/Handschuhe, Regenjacke, Leuchtweste , Stirnlampe , Trainer und Outdoorschuhe). Für das Hallentraining saubere Hallenschuhe und eine Trinkflasche mit Tee oder Wasser. Zusätzlich immer das Seiligumpi mitnehmen.

Wir freuen uns auf ein erfolgreiches Wintertraining!



Trainingsplanung

Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Mi 24.10	Vorstellung Leiter- team +Spielregeln	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Spielturnier (H) ▶ Fotos machen (H) 	
Mi 31.10	Spiel Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Stafetten (C) ▶ Geschicklichkeit für Stabhochsprung (H) 	Ausdauer- test für Einstufung
Mi 07.11	Gymnastik Kraft ²	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Reaktion/Sprint/Start (H) ▶ Fitness-Parcours (C) 	Spiele
Mi 14.11	Spiel Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Wurf/Rhythmus (C) ▶ Hürdenlauf (H) 	Ausdauer
Mi 21.11	Rope Skipping Tricks	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Reaktion/Sprint/Start (C) ▶ Fitness-Parcours (H) 	Spiele
Mi 28.11 Abw CF	Gymnastik Kraft ²	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Minitrampolin (H) 	Ausdauer
Mi 05.12	Jahresmeisterschaft Hallenolympiade (H)		
Fr 07.12	Chlouse-Stafette und Höck, Stadthausplatz Unterseen, Teilnahme von allen erwünscht! Einladung folgt schriftlich.		
Mi 12.12	Rope Skipping Tricks	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Kids-Cup-Training Disziplinen (H/C) 	Ausdauer
Mi 19.12	Gymnastik Kraft ²	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Weihnachts-Spielturnier (C) 	
Weihnachtspause			
Jeder/jedes macht pro Woche 1 Dauerlauf à 20 Minuten			
Mi 09.01	Spiel Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Stafetten (C) ▶ Stabhochsprung / Skills (H) 	Ausdauer
Mi 16.01 Abw HR	Gymnastik Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Kids-Cup-Training Disziplinen (H/C) 	Spiele
So 20.01	UBS Kids-Cup Indoor, Teamwettbewerb (Giele, Meitschi, Mixed, 6-er-Teams), Thun Lachen- Halle, http://www.ubs-kidscup.ch/team/de/		
Mi 23.01 Abw CF	Jahresmeisterschaft Bowling, Treffpunkt 17.45 Uhr bei der Bowlinghalle Interlaken. Die Kosten übernimmt der Verein.		
Mi 30.01	Rope Skipping Tricks	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Hochsprung (H) ▶ Fitness-Parcours (C) 	Ausdauer
Mi 06.02	Gymnastik Kraft ²	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Jahresmeisterschaft Hindernislauf (C) ▶ Jonglieren (H) 	
Mi 13.02	Spiel Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Wurf/Rhythmus (C) ▶ Weitsprung/Sprunggarten (H) 	Ausdauer
Mi 20.02 Abw CF	Gymnastik Kraft ²	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Zirkus/Balancieren (H) 	Spiele
Mi 27.02	Rope Skipping Tricks	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Leichtathletik-Testübungen (H/C) 	Ausdauer

Gruppenverantwortlicher U12

Hanspeter Rasch, Rütigässli 15a, 3800 Matten
T 033 822 09 22, M 079 794 81 82, mail@rasch.ch



Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Mi 06.03	Gymnastik Beweglichkeit	▶ Fitnessstest (C)	Spiele
Mi 13.03	Spiel Gymnastik	▶ Reaktion/Sprint/Start (C) ▶ Hürdenlauf (H)	Ausdauer
Mi 20.03	Gymnastik Kraft ²	▶ Dreisprung/Mehrfachsprünge/Sprungtest (C) ▶ Drehwürfe (H)	Spiele
Sa 23.03	Jahresmeisterschaft Ski-/Snowboardrennen, detaillierte Informationen folgen per E-Mail		
Mi 27.03	Rope Skipping Tricks	▶ Jahresmeisterschaft: 12-Min-Lauf (C)	
Mi 03.04	Rope Skipping Tricks-Demo	▶ Spielturnier (C) ▶ Eltern-Information (H)	
Mi 10.04	Erstes Training auf der BZI-Rundbahn	▶ Mini-OL (C + H)	

Nachwuchs-Wettkämpfe, Informationen zur Technik, Trainingslager BLV

Infos zum Downloaden auf www.blv-nachwuchs.ch oder www.tvunterseen.ch

Selbstmotivation Ausdauer

Alle Kids der Gruppe U12 versuchen nach Möglichkeit pro Woche ein Ausdauertraining selber zu machen.

November/Dezember: Dauerlauf 20'

Januar: 4 x 5' zügig mit 2' Trabpause

Februar: 5' Jogging + 5 x 3' sehr zügig mit 1' Gehpause

März: 10' Jogging + 5 x 2' schnell mit 1' Gehpause

TVU-Jahresmeisterschaft 2018/2019

> Hallenolympiade

> Bowling

> Hindernislauf

> Skirennen

> 12-Minuten-Lauf

> Leichtathletik Wettkampf

> Minigolf

> Minirun: Teilnahme gibt 50 Bonuspunkte Analog Skiweltcup

> Mitmachquote > 75% 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.

Das erste Sommertraining auf der BZI-Anlage findet in der **Woche 15** (ab Mittwoch, 10. April 2019) statt.