

Sommertraining 2019-2020, Gruppe U12 (2009/2010)

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 zusätzlich nicht im Trainingsplan aufgeführten Wettkämpfen erfolgt die Betreuung der Kinder durch die Eltern.
Ferien	Während allen Schulferien wird trainiert. In den Sommerferien ist eine Online-Anmeldung erforderlich ob dieses Jahr eine Zusammenlegung mit den U10 gemacht wird, ist noch offen
Abmelden	Wer nicht am Training teilnehmen kann, meldet sich rechtzeitig telefonisch, per E-Mail oder via SMS/WhatsApp an H. Rasch ab.
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 10.06	Trainingsregeln Corona	► Gymnastik (C) ► Sprint (H + C)	Spielturnier (H)
Mi 17.06	Spiel Gymnastik (H)	► Weitsprung (C) ► Staffeltraining (H)	Start/Sprint (C)
Mi 24.06	Laufschule Gymnastik (C)	► Hochsprung (H) ► Ballweitwurf (C)	Spiel (C)
Mi 01.07	Laufschule Gymnastik (C)	► Vorbereitung interner UBS Kids Cup (H + C)	
Fr 03.07	UBS Kids-Cup, BZI-Rundbahn, Interlaken, Allgemeine Infos: http://www.ubs-kidscup.ch/ zählt zur Jahresmeisterschaft (H + C), nur vereinsinterne Veranstaltung, alle machen mit!		

Schulferien Sommer

Das Training findet jeweils am Mittwochabend von 18.00-20.00 Uhr statt. Es ist eine Online-Anmeldung (Doodle) erforderlich damit wir die Trainingsleiterplanung machen können.

Mittwoch, 08.07, 15.07, 22.07, 29.07 und 05.08

Mi 12.08	Laufschule Gymnastik (C)	► Wahltraining für UBS Kids Cup (H + B C)	Staffel (H)
Sa 15.08	UBS Kids-Cup, BZI-Rundbahn, Interlaken, Allgemeine Infos: http://www.ubs-kidscup.ch/ zählt zur Jahresmeisterschaft (H + C), ausgeschriebene Veranstaltung, alle machen mit!		
So 16.08	Schnällscht Oberländer als Ersatz für Schnällscht Bödeler, BZI-Rundbahn, Interlaken (H + C) Ausschreibung und Online-Anmeldung auf www.tvunterseen.ch , Es braucht keine Qualifikation alle Kinder können starten.		
Mi 19.08	Spiel Gymnastik (H)	► Weitsprung (C) ► Hürdenlauf (H)	Staffel (H)
Mi 26.08	Laufschule Gymnastik (C)	► Stabweitsprung (H) ► Hochsprung (C)	Spiel(H)
So 30.08	Grosses Meeting für die Kleinen, Bern-Wankdorf (H + C), Startgeld zahlt der Verein Ausschreibung und Anmeldemöglichkeit erfolgt per E-Mail		
Mi 02.09	Minigolf, Bödelibad Interlaken, zählt zur Jahresmeisterschaft (C + H) Treffpunkt: Kasse Bödelibad, Interlaken, Kinder bringen Fr. 3.00 mit		
Mi 09.09	Spielturnier (H + C)		
Fr 11.09	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 16.09	Schlussveranstaltung Nachwuchs TVU, Aula Sekundarschule, Unterseen, 18.30-20.00 Uhr Rückblick, Rangverkündigung Jahresmeisterschaften, Informationen (H + C)		

Gruppenverantwortlicher U12

Hanspeter Rasch, Rütigässli 15a, 3800 Matten

T 033 822 09 22, M +41 (79) 794 81 82, mail@rasch.ch



TVU-Jahresmeisterschaft 2019/2020

- > Hallenolympiade
- > Hindernislauf
- > 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 2009 wechseln nach den Herbstferien zur Gruppe "U14". Das erste Wintertraining in der Steindlerturnhalle findet in der **Woche 43** statt.