

## Wintertraining 2019-2020, Gruppe U12 (2009/2010)

### Allgemeine Informationen

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

Wir freuen uns auf ein erfolgreiches Wintertraining!



## Trainingsplanung

Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Mi 23.10 CF später	Vorstellung Leiter- team + Spielregeln	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Spielturnier (H)</li> <li>▶ Fotos machen (H)</li> </ul>	
Mi 30.10 HR später	Spiel Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Stafetten (C)</li> <li>▶ Geschicklichkeit für Stabhochsprung (H)</li> </ul>	Ausdauer- test für Einstufung
Mi 06.11	Beweglichkeit Kraft <sup>2</sup>	▶ Kids-Cup-Training Disziplinen (H/C)	Spiele
Mi 13.11	Spiel Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Wurf/Rhythmus (C)</li> <li>▶ Hürdenlauf (H)</li> </ul>	Ausdauer
Mi 20.11	Jahresmeisterschaft Hallenolympiade (H)		
Mi 27.11 CF abw.	Spiel Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Reaktion/Sprint/Start (H)</li> <li>▶ Fitness-Parcours (H)</li> </ul>	Ausdauer
Mi 04.12	Rope Skipping Tricks	▶ Kids-Cup-Training Disziplinen (H/C)	Spiele
Fr 06.12	Chlouse-Stafette und Höck, Stadthausplatz Unterseen, Teilnahme von allen erwünscht! Einladung folgt schriftlich.		
So 08.12	UBS Kids-Cup Indoor, Teamwettbewerb (Giele, Meitschi, Mixed, 6-er-Teams), Bern Liebefeld, <a href="http://www.ubs-kidscup.ch/team/de/">http://www.ubs-kidscup.ch/team/de/</a>		
Mi 11.12	Spiel Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Minitrampolin (H)</li> <li>▶ Rope-Skipping (C)</li> </ul>	Ausdauer
Mi 18.12	Beweglichkeit Kraft <sup>2</sup>	▶ Weihnachts-Spielturnier (C)	
<b>Weihnachtspause</b>			
Jeder/jedes macht pro Woche 1 Dauerlauf à 20 Minuten			
Mi 08.01	Spiel Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Stafetten (C)</li> <li>▶ Stabhochsprung / Skills (H)</li> </ul>	Ausdauer
Mi 15.01	Gymnastik Beweglichkeit	▶ Kids-Cup-Training Disziplinen (H/C)	Spiele
So 19.01	UBS Kids-Cup Indoor, Teamwettbewerb (Giele, Meitschi, Mixed, 6-er-Teams), Thun Lachen-Halle, <a href="http://www.ubs-kidscup.ch/team/de/">http://www.ubs-kidscup.ch/team/de/</a>		
Mi 22.01	Spiel Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Reaktion/Sprint/Start (C)</li> <li>▶ Hürdenlauf (H)</li> </ul>	Spiele
Mi 29.01	Rope Skipping Tricks	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Hochsprung (H)</li> <li>▶ Fitness-Parcours (C)</li> </ul>	Ausdauer
Mi 05.02	Beweglichkeit Kraft <sup>2</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <b>Jahresmeisterschaft Hindernislauf (C)</b></li> <li>▶ Jonglieren (H)</li> </ul>	
Mi 12.02	Spiel Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Wurf/Rhythmus (C)</li> <li>▶ Weitsprung/Sprunggarten (H)</li> </ul>	Ausdauer
Mi 19.02	Beweglichkeit Kraft <sup>2</sup>	▶ Zirkus/Balancieren (H)	Spiele

## 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 26.02	Rope Skipping Tricks	▶ Leichtathletik-Testübungen (H/C)	Ausdauer
Mi 04.03	Gymnastik Beweglichkeit	▶ Fitnessstest (C + H)	Spiele
Mi 11.03	Spiel Gymnastik	▶ Reaktion/Sprint/Start (C) ▶ Hürdenlauf (H)	Ausdauer
Mi 18.03	Beweglichkeit Kraft <sup>2</sup>	▶ Dreisprung/Mehrfachsprünge/Sprungtest (C) ▶ Drehwürfe (H)	Spiele
Mi 25.03	Rope Skipping Tricks	▶ Jahresmeisterschaft: 12-Min-Lauf (C + H)	
Sa 28.03	Jahresmeisterschaft Ski-/Snowboardrennen, detaillierte Informationen folgen per E-Mail		
Mi 01.04	Rope Skipping Tricks-Demo	▶ Spielturnier (C) ▶ Eltern-Information (H)	
Mi 08.04	Erstes Training auf der BZI-Rundbahn	▶ Mini-OL (C + H) ▶ Baseball	

## Nachwuchs-Wettkämpfe, Informationen zur Technik, Trainingslager BLV

Infos zum Downloaden auf [www.blv-nachwuchs.ch](http://www.blv-nachwuchs.ch) oder [www.tvunterseen.ch](http://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 2019/2020

> Hallenolympiade

> Hindernislauf

> Skirennen

> 12-Minuten-Lauf

> Foto-OL

> Leichtathletik Wettkampf

> Minigolf

> Minirun: Teilnahme gibt 50 Bonuspunkte

> Mitmachquote in % = Punkte

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

Das erste Sommertraining auf der BZI-Anlage findet in der **Woche 15** (ab Mittwoch, 8. April 2020) statt.