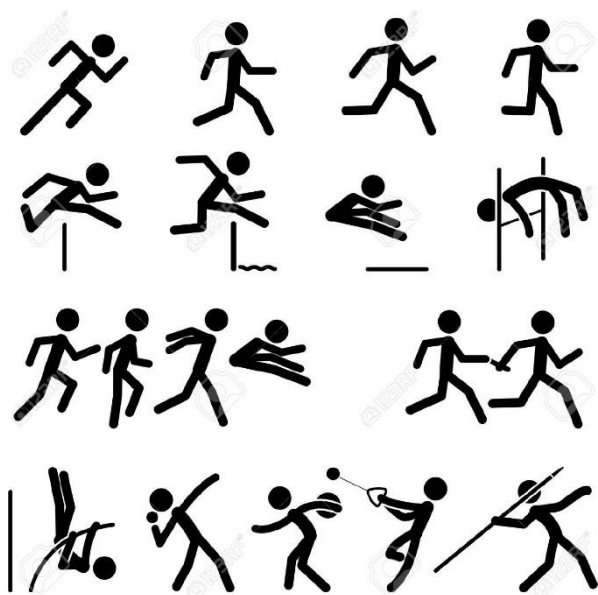


Wintertraining 2020-2021, Gruppe U12 (2010/2011)

Allgemeine Informationen

Trainingsleitung	Hanspeter Rasch, 079 794 81 82 Christine Früh
Trainingsort	Turnhallen Steindler-West, Unterseen
Trainingszeiten	Mittwoch, 18.00–19:45 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 21.10	Vorstellung Leiteteam + Programm + Corona Schutzregeln erklären	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Spielturnier (H) ▶ Fotos machen (H) 	
Mi 28.10	Spiel Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Stafetten (C) ▶ Geschicklichkeit für Stabhochsprung (H) 	Ausdauer test für Einstufung
Mi 04.11	Beweglichkeit Kraft ²	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Kids-Cup-Training Disziplinen (H/C) 	Spiele
Mi 11.11	Spiel Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Wurf/Rhythmus (C) ▶ Hürdenlauf (H) 	Ausdauer
Mi 18.11	Jahresmeisterschaft Hallenolympiade (H)		
Mi 25.11	Spiel Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Reaktion/Sprint/Start (H) ▶ Fitness-Parcours (H) 	Ausdauer
Mi 02.12	Rope Skipping Tricks	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Kids-Cup-Training Disziplinen (H/C) 	Spiele
Fr 04.12	Chlouse-Stafette und Höck, Stadthausplatz Unterseen, Teilnahme von allen erwünscht! Einladung folgt schriftlich.		
Mi 09.12	Spiel Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Minitrampolin (H) ▶ Rope-Skipping (C) 	Ausdauer
Mi 16.12	Rope Skipping Tricks	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Kids-Cup-Training Disziplinen (H/C) 	Spiele
Mi 23.12	Beweglichkeit Kraft ²	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Weihnachts-Spielturnier (C) 	
Weihnachtspause			
Jeder/jedes macht pro Woche 1 Dauerlauf à 20 Minuten			
Mi 13.01	Spiel Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Stafetten (C) ▶ Stabhochsprung / Skills (H) 	Spiele
So 17.01	UBS Kids-Cup Indoor, Teamwettbewerb (Giele, Meitschi, Mixed, 6-er-Teams), Thun Lachen-Halle, http://www.ubs-kidscup.ch/team/de/		
Mi 20.01	Spiel Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Reaktion/Sprint/Start (C) ▶ Hürdenlauf (H) 	Ausdauer
Mi 27.01	Rope Skipping Tricks	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Hochsprung (H) ▶ Fitness-Parcours (C) 	Spiele
Mi 03.02	Spiel Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Wurf/Rhythmus (C) ▶ Weitsprung/Sprunggarten (H) 	Ausdauer
Mi 10.02	Beweglichkeit Kraft ²	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Jahresmeisterschaft Hindernislauf (C) ▶ Jonglieren (H) 	
Mi 17.02	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 24.02	Beweglichkeit Kraft ²	▶ Zirkus/Balancieren (H)	Spiele
Mi 03.03	Gymnastik Beweglichkeit	▶ Fitnessstest (C + H)	Ausdauer
Mi 10.03	Spiel Gymnastik	▶ Reaktion/Sprint/Start (C) ▶ Hürdenlauf (H)	Spiele
Mi 17.03	Beweglichkeit Kraft ²	▶ Dreisprung/Mehrfachsprünge/Sprungtest (C) ▶ Drehwürfe (H)	Ausdauer
Mi 24.03	Rope Skipping Tricks	▶ Spielturnier (C + H)	
Sa 27.03	Jahresmeisterschaft Ski-/Snowboardrennen, detaillierte Informationen folgen per E-Mail		
Mi 31.03	Spiel Gymnastik	▶ Jahresmeisterschaft: 12-Min-Lauf (C + H)	
Mi 07.04	Erstes Training auf der BZI-Rundbahn	▶ Eltern-Information (H) ▶ Jahresmeisterschaft Foto-Mini-OL (C)	

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 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 2020/2021

- | | |
|--|-----------------------------------|
| > Hallenolympiade | Punkte werden nach Rang verteilt: |
| > Hindernislauf | 1. Rang 100 Pt. |
| > Skirennen | 2. Rang 90 Pt. |
| > 12-Minuten-Lauf | 3. Rang 85 Pt. |
| > Foto-OL | 4. Rang 80 Pt. |
| > Leichtathletik Wettkampf | 5. Rang 75 Pt. usw. |
| > Minigolf | |
| > Minirun: Teilnahme gibt 50 Bonuspunkte | Analog Skiweltcup |
| > Mitmachquote in % = Punkte | |

Das erste Sommertraining auf der BZI-Anlage findet in der **Woche 15** (ab Mittwoch, 7. April 2021) statt.