

Gruppenverantwortliche U14

Lara Wüthrich, Dorfmattestrasse 38, 3800 Unterseen
Tel: 079 209 11 79
Mail: lara.wuethrich@bluewin.ch



Trainingsprogramm Winter 2022/2023 U14 – Jahrgänge 2010/2011

Allgemeine Informationen für die Eltern/Jugendlichen

<i>Trainingszeit/-ort</i>	Dienstag + Freitag 18:00-19:45 Uhr Dienstag gerade Wochen: Turnhalle Steindler Ost, Unterseen Dienstag ungerade Wochen: Turnhalle Steindler West oben, Unterseen Freitag: Turnhalle Steindler West unten, Unterseen
<i>Trainingsleiter</i>	Lara Wüthrich, Timo Fahrenbruch, Till Aerni
<i>Ausrüstung</i>	<u>Turnhalle</u> : T-Shirt, kurze (lange) Hosen, Hallenturnschuhe <u>Draussen</u> (orange Einheiten): Lange/warme Kleidung, Sportjacke, evtl. Mütze, Handschuhe, Jogging/Aussensportschuhe (keine Stiefel oder normale Schuhe!)
<i>Getränke</i>	Während dem Training ist nur Wasser und Tee zugelassen (keine Süssgetränke).
<i>Programm</i>	Bitte den Trainingsplan beachten! In den Sport- und Frühlingsferien der Schule Unterseen findet das Training statt.
<i>Elterninfo</i>	Im ersten Training in der Halle und im ersten Training beim BZI findet jeweils eine Elterninfo statt. Wir erwarten die Anwesenheit von mindestens einem Elternteil.
<i>Wettkämpfe</i>	Anmeldung durch Leiter, Startgeld bezahlt der Verein (ausser, wenn anders kommuniziert).
<i>Abmeldung</i>	Regelmässige Trainingsbesuche erachten wir als selbstverständlich. Falls ihr Kind trotzdem mal verhindert sein sollte, bitte per SMS/WhatsApp frühzeitig abmelden (bitte Grund angeben).

Datum	Ort	Hauptteil	Abschluss
Di. 25.10	Turnhalle West	Elterninfo Spielabend	Dehnen & Koordination
Fr. 28.10	Turnhalle West	Konditionstest (Jahresmeisterschaft)	Spiel
Di. 01.11.	Turnhalle Ost	Schnelligkeit / Sprint	Circuit
Fr. 04.11.	Turnhalle West	Weit	Dehnen
Di. 08.11.	Turnhalle West	Schnelligkeit / Hoch	Dauerlauf
Fr. 11.11.	Turnhalle West	Hürden	Spiel
Di. 15.11.	Turnhalle Ost	Kugel	Circuit
Fr. 18.11.	Turnhalle West	Weit	Stabi
Di. 22.11.	Turnhalle West	Schnelligkeit / Speer	Spiel
Fr. 25.11.	Turnhalle West	Stab	Stafetten
Di. 29.11.	Turnhalle Ost	Kugel	Circuit
Fr. 02.12.	TVU Chlouselouf alle machen mit (Infos folgen)		
Di. 06.12.	Turnhalle West	UBS Kids Cup Team Vorbereitung	Biathlon
Fr. 09.12.	Turnhalle West	Schnelligkeit / Diskus	Spiel
Di. 13.12.	Turnhalle Ost	Hoch	Sprung/Stabi
Fr. 16.12.	Turnhalle West	Hürden	Dehnen
Di. 20.12.	Turnhalle West	Öppis Luschtigs (Jahresmeisterschaft)	
Fr. 23.12.	Turnhalle West	Weit	Hindernisbiathlon

Weihnachtsferien (2 Wochen)			
Datum	Ort	Hauptteil	Abschluss
Di. 10.01.	Turnhalle Ost	UBS Kids Cup Team Vorbereitung	Circuit
Fr. 13.01.	Turnhalle West	Hindernislauf (Jahresmeisterschaft)	Dehnen
Di. 17.01.	Turnhalle West	Schnelligkeit / Stab	Biathlon
Fr. 20.01.	Turnhalle West	Wettkampfvorbereitung	Zielwurf
So. 22.01.	UBS KIDS CUP TEAM Vorrunde		THUN
Di. 24.01.	Turnhalle Ost	Schnelligkeit / Sprint	Spiel
Fr. 27.01.	Turnhalle West	Hoch	Intervall
Di. 31.01.	Turnhalle West	Kugel	Circuit
Fr. 03.02.	Turnhalle West	Hürden	Kondiparcours
Di. 07.02.	Turnhalle Ost	Weit	Spiel
Fr. 10.02.	Turnhalle West	Diskus	Sprung/Stabi
Di. 14.02.	Turnhalle West	Schnelligkeit / Speer	Koordination
Fr. 17.02.	Turnhalle West	Hürden	Circuit
Di. 21.02.	Turnhalle Ost	Hoch	Spiel
Fr. 24.02.	Turnhalle West	Kugel	Intervall
Di. 28.02.	Turnhalle West	Turnen	Kondiparcours
Fr. 03.03.	Turnhalle West	Stab	Circuit
Di. 07.03.	Turnhalle Ost	Schnelligkeit / Speer	Sprung/Stabi
Fr. 10.03.	Turnhalle West	UBS Kids Cup Team Vorbereitung	Dehnen
So. 12.03.	UBS KIDS CUP TEAM Regionalfinal		Burgdorf
Di. 14.03.	Turnhalle West	Schnelligkeit / Hürden	Circuit
Fr. 17.03.	Turnhalle West	Diskus	Kondiparcours
Di. 21.03.	Turnhalle Ost	Weit	Spiel
Fr. 24.03.	Turnhalle West	OL	
Sa. 25.03.	TVU Skirennen (Jahresmeisterschaft) Infos folgen		
Di. 28.03.	Turnhalle West	Schnelligkeit / Speer	Koordination
Fr. 31.03.	Turnhalle West	Konditionstest (Jahresmeisterschaft)	Dehnen
Di. 04.04.	Turnhalle Ost	Spielabend	
<i>Fr. 08.04.</i>	<i>Karfreitag – kein Training</i>		
Di. 11.04	Erstes Training im BZI (Di. 25.04. Elterninfo)		

TVU-Jahresmeisterschaft 2022/2023

Öppis Luschtigs	20. Dezember
Hindernislauf	13. Januar
Ski- und Snowboardrennen	25. März
Kondi-Test	31. März
Minigolf	Sommer
LA-Mehrkampf	Sommer
Mitmachquote	ganzes Jahr
Wettkampf-Mitmachquote	ganzes Jahr
Wertung	100, 90, 85, 80 (...)