

**Gruppenverantwortlicher U10**

Thomas Imboden

Tel. 076 462 96 84, E-Mail: th.imboden@gmail.com

## Trainingsprogramm Sommer 2024 U10 / Jahrgänge 2015 – 2017 (ab 1. Klasse)

### Allgemeine Informationen für die Eltern / Kinder

<i>Trainingszeit/-ort</i>	<b>BZI Rundbahn, Obere Bönigstrasse 21, 3800 Interlaken Donnerstag 17:30 – 19:00 Uhr</b>
<i>Leiterteam</i>	Thomas Imboden, H.P Kübli, Jody Hackney, Angela Rüeeggesser
<i>Ausrüstung</i>	Die Trainings finden auf der Aussenanlage im Freien statt. Ausrüstung dem Wetter angepasst: kurze Hose, T-Shirt, Turnschuhe, Regenjacke, Regenhose, Trainer, Sonnenhut, Sonnenschutz.
<i>Verpflegung</i>	In jedem Training bitte eine <b>angeschriebene</b> Trinkflasche mit <b>Wasser</b> oder <b>ungesüßtem Tee</b> mitbringen.
<i>Programm</i>	<b>Bitte den Trainingsplan beachten, einzelne Trainings / Anlässe finden an anderen Orten statt!</b>
<i>Jahresmeisterschaft</i>	Sommer: Schnällscht Bödeler (Teilnahme), Minigolf, UBS Kids Cup, Grosses Meeting für die Kleinen (Teilnahme), Sommerolympiade ganzjährig: Trainingsbesuch
<i>Wettkämpfe</i>	An den wenigen ausgewählten Wettkämpfen wollen wir mit möglichst vielen Kindern teilnehmen. Reserviert euch bitte die aufgeführten Anlässe!
<i>Mithilfe</i>	Für die Mithilfe der Eltern (Betreuung, Kuchen backen etc.) sind wir auf Anfrage sehr dankbar!
<i>Wichtig</i>	Regelmässige Trainingsbesuche erachten wir als selbstverständlich. Falls ihr Kind trotzdem mal verhindert sein sollte, bitte <b>per SMS/WhatsApp rechtzeitig bei Thomas Imboden (076 462 96 84) abmelden.</b>

Datum	Einlaufen	Hauptteil	Abschluss*
25. April	Einlaufen, kleine Spiele	- Schnell Laufen und Stafetten ( <i>Laufen</i> ) - Springen in die Weite ( <i>Springen</i> )	Spiel
<b>Samstag, 27. April</b>	<b>Trainingstag TVU in Interlaken (Information folgt)</b>		
2. Mai	Einlaufen, Stafetten	- Schnell starten, Startposition / Sprints über 20-50m ( <i>Laufen</i> ) - Ballweitwurf ( <i>Werfen</i> )	Spiel
<b>Samstag, 4. Mai</b>	<b>Schnällst Bödeler in Interlaken</b>		
<b>9. Mai</b>	<b>Auffahrt / kein Training</b>		
16. Mai	Einlaufen, kleine Spiele	- Kräftigen ( <i>Rumpf, Schulter</i> ) - Springen in die Höhe ( <i>Springen</i> )	Ausdauer
23. Mai	Einlaufen, Stafetten	- Laufschnelle: Laufen über Töggeli oder Blocks in unterschiedlichen Abständen ( <i>Laufen</i> ) - Weitsprung ( <i>Springen</i> )	Spiel
30. Mai	Einlaufen, Kraft	- Laufen über Hindernisse ( <i>Laufen</i> ) - Ballweitwurf ( <i>Werfen</i> )	Spiel
6. Juni	Einlaufen, Stafetten	- Schnell starten, Startposition / Sprints über 20-50m ( <i>Laufen</i> ) - Weitsprung ( <i>Springen</i> )	Ausdauer
<b>Samstag, 8. Juni</b>	<b>Schnällst Oberländer in Interlaken (falls qualifiziert)</b>		
<b>Sonntag, 9. Juni</b>	<b>UBS Kids Cup in Interlaken</b>		
13. Juni	Einlaufen, kleine Spiele	- Hochsprung ( <i>Springen</i> ) - Stossen ( <i>Werfen</i> )	Spiel
<b>20. Juni</b>	<b>Minigolf (<i>Jahresmeisterschaft</i>) Treffpunkt um 17.30 Uhr beim Bödelibad</b>		
27. Juni	Einlaufen, Kraft	- Laufschnelle: Laufen über Töggeli oder Blocks in unterschiedlichen Abständen ( <i>Laufen</i> ) - Stabhochsprung ( <i>Springen</i> )	Dehnen
<b>Sonntag, 30. Juni</b>	<b>Kantonalfinal Visana Sprint in Thun (falls qualifiziert; nicht betreut durch Leiterteam)</b>		
4. Juli	Einlaufen, Stafetten	- Schnell starten, Reaktion ( <i>Laufen</i> ) - Drehwerfen ( <i>Werfen</i> )	Ausdauer
<b>Sommerferien (8. Juli - 11. August) Training findet zusammen mit der U12 am Mittwoch statt. Infos folgen.</b>			
15. August	Einlaufen, kleine Spiele	- Weitsprung ( <i>Springen</i> ) - Ballweitwurf ( <i>Werfen</i> )	Spiel

Datum	Einlaufen	Hauptteil	Abschluss*
<b>Sonntag, 18. August</b>	<b>UBS Kids Cup Kantonalfinal in Kirchberg (falls qualifiziert; nicht betreut durch Leiterteam)</b>		
22. August	Einlaufen, Kraft	- Hürdenlauf ( <i>Laufen</i> ) - Frisbee ( <i>Werfen</i> )	Ausdauer
<b>Sonntag, 25. August</b>	<b>Grosses Meeting für die Kleinen in Bern</b>		
29. August	Einlaufen, kleine Spiele	Sommerolympiade ( <i>Jahresmeisterschaft</i> )	
5. Sept.	Einlaufen, Stafetten	- Hochsprung (Springen) - Stossen ( <i>Werfen</i> )	Staffel
<b>Freitag, 6. Sept.</b>	<b>Jungfrau Mini-Run</b>		
<b>Samstag, 7. Sept.</b>	<b>UBS Kids Cup Final in Zürich (falls qualifiziert; nicht betreut durch Leiterteam)</b>		
<b>Sonntag, 8. Sept.</b>	<b>Vereinsreise TVU Jugend</b>		
12. Sept.	Einlaufen, kleine Spiele	- Hürdenlauf ( <i>Laufen</i> ) - Stossen ( <i>Werfen</i> )	Spiel
<b>Mittwoch, 18. Sept</b>	<b>Jahresschlussveranstaltung der Nachwuchsgruppen 18.30 - 20.00 Uhr in der Aula Sekundarschule Unterseen</b>		
19. Sept.	Einlaufen, Kraft	Spielabend	Ausdauer
<b>Freitag, 20. Sept.</b>	<b>Spielabend BZI mit den Nachwuchsgruppen Infos folgen</b>		
<b>Herbstferien (23. September - 13. Oktober)</b>			

\* 5 Minuten Stretching

Trainingsbeginn Winter voraussichtlich in der Woche 43/2024. Information an der Schlussveranstaltung.

Wir freuen uns auf viele schöne Trainings mit Euch!

Euer Leiterteam  
Angela, HP, Jody, Thomas