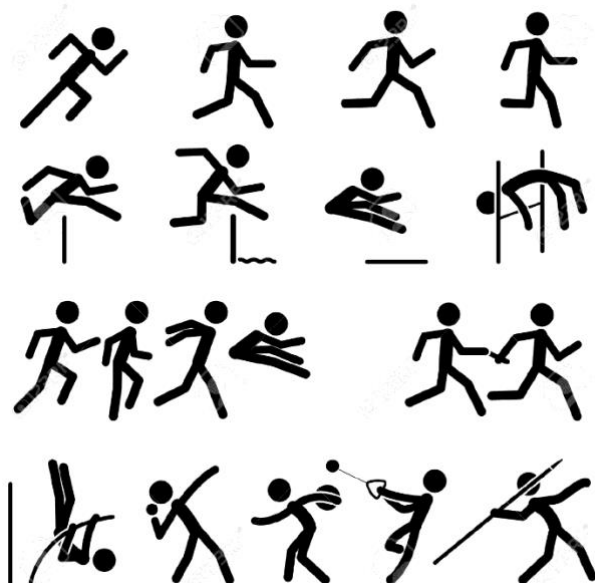


Wintertraining 2023-2024, Gruppe U12 (2013/2014)

Allgemeine Informationen

Trainingsleitung	Laura Zurbrügg, 078 622 31 45 Marc Hausheer, Aline Häri, Jasmine Rügsegger
Trainingsort	Turnhallen Steindler-West, Unterseen
Trainingszeiten	Mittwoch, 18.00–20:00 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 Laura ab.
Ausrüstung	Die Wintertrainings finden in der Turnhalle statt. Wir werden aber die Laufeinheiten teilweise draussen machen. Deshalb jeweils für die Ausdauertrainings eine wettertaugliche Ausrüstung dabei haben (Mütze/Handschuhe, Regenjacke, Leuchtweste , Trainer und Outdoorschuhe). Für das Hallentraining saubere Hallenschuhe und eine Trinkflasche mit ungesüßtem Tee oder Wasser.

Wir freuen uns auf ein erfolgreiches Wintertraining!



Trainingsplanung

Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Mi 25.10	Informationen / Kennenlernen"	▶ Spielabend	
Mi 01.11	Spiele Beweglichkeit	▶ Werfen & Fangen ▶ Sprung	Ausdauer
Mi 08.11	Seilspringen	▶ Koordination ▶ Sprint – Start, Reaktion	Spiele Beweglichkeit
Mi 15.11	Spiele Beweglichkeit	▶ Training für UBS Kids Cup	Ausdauer
Mi 22.11	Jahresmeisterschaft Winterolympiade		19:45 Uhr Elterninfo
Mi 29.11	Stafetten	▶ Hürden ▶ Hochsprung	Spiele Beweglichkeit
Mi 06.12	Spiele Beweglichkeit	▶ Circuit ▶ Wurf	Ausdauer
Fr 08.12	Chlouse-Stafette und Beisammensein (nur draussen), Stadthausplatz Unterseen, Teilnahme von allen erwünscht! Einladung folgt schriftlich.		
Mi 13.12	Kraft	▶ Balance/Stabilität ▶ Sprint	Spiele Beweglichkeit
Mi 20.12	Weihnachts-Spielabend		
Weihnachtspause			
Mi 10.01	Spiele Beweglichkeit	▶ Training für UBS Kids Cup	Ausdauer
Mi 17.01	Seilspringen	▶ Koordination ▶ Drehwurf	Spiele Beweglichkeit
So 21.01	UBS Kids-Cup Indoor, Teamwettbewerb (Giele, Meitschi, Mixed, 6-er-Teams), Thun LachenHalle, http://www.ubs-kidscup.ch/team/de/		
Mi 24.01	Stafetten	▶ Akrobatik	Spiele Beweglichkeit
Mi 31.01	Spiele Beweglichkeit	▶ Stab ▶ Hürden	Ausdauer
Mi 07.02	Kraft	▶ Circuit ▶ Hochsprung	Spiele Beweglichkeit
Mi 14.02	Spiele Beweglichkeit	▶ Weitsprung ▶ Kugelstossen	Ausdauer
Mi 21.02	Seilspringen	▶ Balance/Stabilität ▶ Speer	Spiele Beweglichkeit
Mi 28.02	Stafetten	▶ Turnen	Spiele Beweglichkeit

Gruppenverantwortliche U12

Laura Zurbrügg, Seestrasse 71a, 3800 Unterseen

Tel.: 078 622 31 45, E-Mail: laura.zurbruegg@gmail.com



Datum	WarmUp	Hauptteil	Abschluss
Mi 06.03	Spiele Beweglichkeit	▶ Koordination ▶ Sprint	Ausdauer
Mi 13.03	Kraft	▶ Stab ▶ Drehwurf	Spiele Beweglichkeit
Mi 20.03	Postenlauf		Spiele
Sa 23.03	Jahresmeisterschaft Ski-/Snowboardrennen, detaillierte Informationen folgen per E-Mail		
Mi 27.03	Spiele Beweglichkeit	▶ Circuit ▶ Hochsprung	Ausdauer
Mi 03.04	Jahresmeisterschaft Hindernislauf		

TVU-Jahresmeisterschaft 2023/2024

- Winterolympiade
- Skirennen
- Hindernislauf
- Sommerolympiade
- Minigolf
- Wettkampfteilnahmen
- Mitmachquote

Das erste Sommertraining auf der BZI-Anlage findet in der **Woche 15** (ab Mittwoch, 06. April 2023) statt.