

Gruppenverantwortlicher U10 Leichtathletik
Thomas Imboden, Vorholzstrasse 37B, 3800 Unterseen
Tel. 076 462 96 84, E-Mail: th.imboden@gmail.com

Trainingsprogramm Winter 2025/26 U10 Leichtathletik / Jahrgänge 2017 – 2019 (ab 1. Klasse)

Allgemeine Informationen für die Eltern/Kinder

<i>Trainingszeit/-ort</i>	Turnhalle Steindler West, Unterseen Donnerstag 17:30 – 19:00 Uhr
<i>Leiterteam</i>	Thomas Imboden, Hans-Peter Kübli, Alisha Beglinger, Flurina Schneider
<i>Ausrüstung</i>	Die Wintertrainings finden in der Turnhalle statt. Wir werden häufig auch eine Einheit draussen machen. <i>Deshalb bitte bei jedem Training mitbringen:</i> kurze Hosen, T-Shirt, Hallenschuhe, Laufhose lang, Laufjacke lang, Regenkleider, Mütze, Laufschuhe
<i>Verpflegung</i>	In jedem Training bitte eine angeschriebene Trinkflasche mit Wasser oder ungesüsstem Tee mitbringen.
<i>Programm</i>	Bitte den Trainingsplan beachten! In den Winter- sowie Frühlingsferien der Schule Unterseen haben wir kein Training.
<i>Jahresmeisterschaft</i>	Winter: Hindernislauf, Winterolympiade, Skirennen (Teilnahme) Sommer: Schnällscht Bödeler (Teilnahme), Minigolf, UBS Kids Cup, Grosses Meeting für die Kleinen (Teilnahme), Sommerolympiade ganzjährig: Trainingsbesuch
<i>Elterninfo</i>	Nach dem vierten Training findet eine Elterninfo in der Garderobe der Turnhalle Steindler West statt. Die Anwesenheit von einem Elternteil wird erwartet.
<i>Mithilfe</i>	Für die Mithilfe der Eltern (Betreuung bei Wettkämpfen, Kuchen backen etc.) sind wir sehr dankbar und auch angewiesen! Bei Wettkämpfen ist Elternbetreuung unerlässlich. Das Leiterteam ist nur für den Wettkampfablauf verantwortlich.
<i>Wichtig</i>	Regelmässige Trainingsbesuche erachten wir als selbstverständlich. Falls ihr Kind trotzdem mal verhindert sein sollte, bitte per SMS/WhatsApp frühzeitig bei Thomas Imboden (076 462 96 84) abmelden .

Datum	Einlaufen	Themen	Info
23. Okt.		- Informationen, Regeln & "Kennen lernen" - Spielabend	
30. Okt.	Spielerisches Einlaufen	- Weitsprung - Werfen und Fangen - Lauftraining	Aussentraining
6. Nov.	Stafetten	- Leichtathletik-Test üben - Klettern - Lauftraining	Aussentraining
13. Nov.	Spielerisches Einlaufen	- Sprint - Circuit / Koordination	Elterninfo um 18:45 Uhr
20. Nov.	Spielerisches Einlaufen	- Werfen und Fangen - Sprung (Training UBS Kids Cup Team) - Hindernis Biathlon	
27. Nov..	Seilspringen	- Sprint / Hindernislauf (Training UBS Kids Cup Team) - Spiel	
04. Dez.	Spielerisches Einlaufen	- Leichtathletik-Test üben - Circuit / Koordination - Lauftraining	Aussentraining
05. Dez. (Freitag)		- Samichlouse-Louf, Stadthausplatz Weitere Infos folgen	-
11. Dez.	Spielerisches Einlaufen	- Sprung (Training UBS Kids Cup Team) - Wurf - Biathlon	
18. Dez.	Spielerisches Einlaufen	- Winterkappe-Spielabend (Kappe mitnehmen) - Lauftraining	Aussentraining
Weihnachtsferien (20. Dezember 2024 - 04. Januar 2025)			
8. Jan. 2026	Stafetten	- Hindernislauf (Jahresmeisterschaft) - Spiel	
15. Jan.	Spielerisches Einlaufen	- Training UBS Kids Cup Team - Biathlon	
18. Jan. (Sonntag)		- UBS Kids Cup Team in Thun www.ubs-kidscup.ch / Weitere Infos folgen	
22. Jan.	Spielerisches Einlaufen	- Akrobatik - Umkehrlauf	Aussentraining
29. Jan.	Einlaufen	- Spezialtraining Draussen - Spiel	Aussentraining
05. Feb.	Spielerisches Einlaufen	- Wurf - Circuit / Koordination - Lauf dein Alter	Aussentraining
12. Feb.	Rhythmisieren	- Turnen - Hindernis Biathlon	

Datum	Einlaufen	Hauptteil	Info
19. Feb. Sportwoche	Seilspringen	- Leichtathletik-Test üben - Affengarten	
26. Feb.	Spielerisches Einlaufen	- Sprint - Koordination / Circuit - Lauftraining	Aussentraining
05. März	Spielerisches Einlaufen	- Winterolympiade (Jahresmeisterschaft) - Lauftraining Verfolgungsrennen	Aussentraining
12. März	Stafetten	- Leichtathletik-Test üben - Springen - Spiel	
14. März (Samstag)		- UBS Kids Cup Team - Regionalfinal Burgdorf (Qualifikation erforderlich)	
19. März	Rhythmisieren	- Orientierungslauf - Spiel	
26. März	Rhythmisieren	- Springen - Lauftraining	Aussentraining
28. März (Samstag)		- Skirennen (Jahresmeisterschaft) - Weitere Infos folgen	
02. April	Einlaufen	- Spielabend	
Frühlingsferien (3. - 19. April)			

Trainingsbeginn Sommer: Donnerstag, 23. April 2026 um 17.30 Uhr / BZI-Anlage Interlaken

Wir freuen uns auf viele schöne Trainings mit Euch!

Euer Leiterteam
Alisha, Flurina, Hans-Peter und Thomas