



Selzach, im Oktober 2009

Hallentraining Saison 2009/2010

Ort: Turnhalle, 2545 Selzach

Zeit: 18.30 – 19.45 Uhr

Datum	Thema	Leiter	Details
22.10.2009	- Koordination - Ausdauer	Th. Hunziker	- Einlaufen Aussen mit koordinativen Elementen - Ausdauer Aussen (Laufen) - Spiel - Cool down
29.10.2009	- Einturnen Halle - Swisspowertest Element "Hindernis" - Kraft	U. Schär Th. Hunziker	-Einturnen - Hindernisparcour: 1.Tech. Aufbau in Stationen 2.Gesamter Parcour auf Zeit - Kraft Rumpf - Spiel - Cool down
5.11.2009	- Einturnen Halle - Swisspowertest Element „Schnellkraft“	P. Hofer R. Mann	- Schnellkraft: 5er Hupf b B 5er Hupf l 5er Hupf r Standweit - Spiel - Cool down

12.11.2009	<ul style="list-style-type: none"> - Einturnen Halle - Swisspowertest Element „Orientierung“ 	<p>A. Trachsel A. Mann</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Einlaufen Halle m. koordinativen Elementen - CH-Kreuz <ul style="list-style-type: none"> 1. Ein Durchgang auf Zeit 2. Tech. Aufbau, 3. Am Schluss auf Zeit - Spiel - Cool down
19.11.2009	<ul style="list-style-type: none"> - Einturnen Halle - Swisspowertest Element „Kraft“ 	<p>U. Affolter Th. Hunziker</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Liegestütz - Rumpf - High Box (alle mit tech. Aufbau) - Weitere Kraftübungen gem. Beispiele SSM - Spiel - Cool down
26.11.2009	<ul style="list-style-type: none"> - Einturnen Aussen - 12 Min. Lauf - Kraft 	<p>U. Schär P. Hofer</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kraftübungen gem. Beispiele SSM - Spiel - Cool down
3.12.2009	Bänzenturnier	<p>U. Brotschi mit Eltern</p>	
10.12.2009	<ul style="list-style-type: none"> - Einturnen Halle mit eingebautem Swisspowertest Element „Orientierung“ - Koordination 	<p>Th. Hunziker A. Mann</p>	<ul style="list-style-type: none"> - CH-Kreuz <ul style="list-style-type: none"> 1. Besprechen der Technik 2. Ein Durchgang auf Zeit 2. Kurzer tech. Aufbau 3. Am Schluss auf Zeit - Koordination gem. Bsp. SwissSki - Spiel <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cool down</i>

17.12.2009	<ul style="list-style-type: none"> - Einturnen Halle - Swisspowertest Element "Hindernis" - Kraft Ev. Nachtskifahren auf dem Balmberg 	<p>A. Trachsel U. Affolter</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Einturnen Halle -Hindernisparcour: 1.Tech. Aufbau in Stationen 2.Gesamter auf Zeit - Kraftübungen Beine gem. Beispiele SSM - Spiel - Cool down
07.01.2010	<ul style="list-style-type: none"> - Einturnen Halle - Koordination - Swisspowertest Element „Schnellkraft“ 	<p>U. Schär A. Trachsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Koordination gem. Bsp. SwissSki - Schnellkraft: 5er Hupf b B 5er Hupf l 5er Hupf r Standweit - Spiel - Cool down
14.01.2010	<ul style="list-style-type: none"> - Einturnen Halle - Swisspowertest Element „Kraft Rumpf“ - „Kraft im Gleichgewicht“ 	<p>Th. Hunziker P. Hofer</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Liegestütz - Rumpf - High Box (alle mit tech. Aufbau) - Weitere Kraftübungen - Spiel - Cool down
21.01.2010	<ul style="list-style-type: none"> - Einturnen Halle mit eingebautem Swisspowertest Element „Orientierung“ - Koordination 	<p>A. Mann U. Affolter</p>	<ul style="list-style-type: none"> - CH-Kreuz 1.Besprechen der Technik 2.Ein Durchgang auf Zeit 2.Kurzer tech. Aufbau 3.Am Schluss auf Zeit - Koordination gem. Bsp. SwissSki - Spiel - Cool down

28.01.2010 Beginn 18:15 Leiter 18:00	Hallentest Teil 1 Wertung für Clubmeisterschaft	Th. Hunziker Alle Leiter	CH-Kreuz 5er Hupf beidbeinig Liegestütz Rumpf 12 Min
04.02.2010	Koordination gem. Beispiele Swiss Ski Ev. Nachtskifahren auf dem Balmberg	A. Trachsel A. Mann	- Koordination gem. Bsp. SwissSki - Cool down
25.02.2010 Beginn 18:15 Leiter 18:00	Hallentest Teil 1 Wertung für Clubmeisterschaft	Th. Hunziker Alle Leiter	CH-Kreuz 5er Hupf beidbeinig Liegestütz Rumpf 12 Min
04.03.2010	- Einlaufen Halle - Schnellkraft	U. Schär A. Trachsel	- gem. Beispiele SSM, Schwerpunkt Sprünge - Spiel - Cool down
11.03.2010	- Einturnen Halle - Swisspowertest Element "Hindernis" - Kraft	P. Hofer A. Mann	-Einturnen Halle -Hindernisparcour: 1.Tech. Aufbau in Stationen 2.Gesamter auf <i>Zeit</i> - <i>Kraftübungen</i> Beine gem. <i>Beispiele SSM</i> - Spiel - <i>Cool down</i>
18.03.2010	- Einturnen Halle mit eingebautem Swisspowertest Element „Orientierung“ - Koordination	U. Affolter U. Schär	- CH-Kreuz 1.Besprechen der Technik 2.Ein Durchgang auf Zeit 2.Kurzer tech. Aufbau 3.Am Schluss auf Zeit - Koordination gem. Bsp. SwissSki - Spiel - <i>Cool down</i>

25.03.2010	Einturnen	Th. Hunziker A. Trachsel	
------------	-----------	-----------------------------	--

Leiterteam:

Affolter Urs	079 653 09 28	Belloni Marco	079 606 04 48
Brotschi Urs	078 716 80 85	Hofer Peter	078 662 35 12
Hunziker Thomas	079 686 64 18	Mann Reno	079 616 28 32
Schär Urs	079 250 37 25	Trachsel Amanda	076 339 30 23
Hugi Fabian	079 753 80 87	Mann Aldo	079 654 1123