

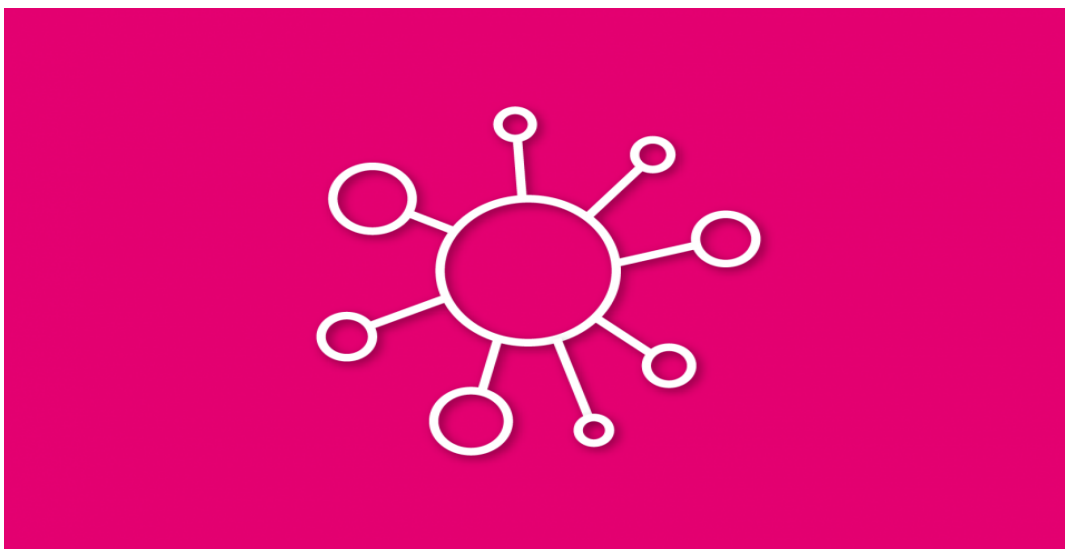
KeMu-News

Mai 2020



Liebe Leserin, lieber Leser

Seit den letzten KeMu-News im Januar hat sich einiges getan. Die Massnahmen rund um die Eindämmung des Coronavirus hat einen Einfluss auf fast alle Bereiche unseres Lebens und somit auch auf die Unihockeywelt: Der Trainingsbetrieb wurde komplett eingestellt, die swiss unihockey-Meisterschaft abgebrochen und auch das KeMu-Plauschturnier diesen Samstag, die Lakeland Challenge, musste schweren Herzens abgesagt werden.



In den neusten KeMu-News informieren wir dich über den aktuellen Stand, wie es mit dem Vereinsbetrieb weitergeht.

Viel Spass bei der Lektüre und vor allem: Bleib gesund! Vougas KeMu!

Starke Saisonleistung der Junioren C

Die Junioren C konnten ihren Schwung aus der ersten Saisonhälfte mitnehmen und befanden sich mit einer rekordverdächtigen Torbilanz von +214 an der Tabellenspitze, als die Meisterschaft abgebrochen wurde. Das Finalturnier musste leider ebenfalls abgesagt werden. Alle Resultate und Ränge der anderen Teams findest du [auf unserer Website](#).

Aktueller Stand der Lockerungsmassnahmen

Der Bundesrat hat diese Woche bekanntgegeben, dass ab dem **11. Mai 2020 Trainings** sowohl **im Breiten- wie auch im Spitzensport** unter Einhaltung der behördlichen Vorgaben **wieder möglich sind**. Diese Vorgaben wurden nun, unter anderem vom Bundesamt für Sport BASPO konkretisiert und von [swiss unihockey auf](#)

das Unihockey angewendet.

Unter anderem müssen folgende Vorgaben eingehalten werden, damit ein Trainingsbetrieb überhaupt durchgeführt werden darf:

- Es müssen Trainingsgruppen von maximal fünf Personen (inkl. Trainer) gebildet werden, welche exklusiv einen Hallenbereich von mindestens 20 m x 10 m (ca. Unihockey-Kleinfeld) verwenden
- Die Gruppenzusammenstellung muss über mehrere Trainings identisch sein, Namen der Teammitglieder werden protokolliert
- Die Trainingsform muss so gewählt werden, dass kein direkter Körperkontakt möglich ist
- Gemeinsam verwendetes Material muss vor und nach dem Gebrauch desinfiziert werden

Wie geht es weiter beim UHC Kerzers-Müntschemier?

Aufgrund der strengen Vorgaben seitens der Behörden und swiss unihockey, **verzichtet der UHC Kerzers-Müntschemier bis auf Weiteres auf die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs.** Ein normales Teamtraining ist unter diesen Umständen nicht möglich. Der Vorstand wird die Mitglieder informieren, sobald es diesbezüglich einen neuen Entscheid gibt.

Unter dem Motto #KeMuAtHome möchte deshalb der Vorstand die Spieler **animieren, das individuelle Training in den Disziplinen Technik, Kraft und Kondition selbständig wieder zu intensivieren.** Dazu findest du in den KeMu-News weiter unten einige Beispiele für ein anspruchsvolles Technik- oder Krafttraining zu Hause.

Es ist ausdrücklich erlaubt, dass du dich mit Teamkollegen für ein gemeinsames Technik- oder Konditionstraining triffst - Selbstverständlich unter Berücksichtigung der [Verhaltens- und Hygieneregeln des Bundes](#).

Poste deine Trainingsimpressionen mit dem Hashtag #KeMuAtHome auf Instagram und **gewinne mit etwas Glück einen Gutschein von Ochsner Hockey** im Wert von Fr. 50.-! Der Wettbewerb endet am Montag der Woche, in welcher der KeMu-Trainingsbetrieb wieder startet.

Weiter wird die **Hauptversammlung**, welche ursprünglich auf den 18. Mai 2020 angesetzt wurde, **abgesagt**. Der Vorstand wird ein neues Datum suchen und dies den Mitgliedern mitteilen.

#KeMuAtHome - Technik-Training

Mit diesen Übungen holst du deine Stickhandling-Skills zurück!

Malans- und Nati-Stürmer Dan Hartmann zeigt dir, wie du mit einfachen Mitteln, wie einem Stuhl und 2-3 Unihockeybällen ein super Stickhandling-Training zu Hause machen kannst - Viel Spass!



Klicke auf das Bild, um das Video zu öffnen

Noch mehr Technik-Videos findest du in der [YouTube-Playlist von swiss unihockey](#).
NLB-Torhüter Michael Vetsch (Sarganserland) zeigt, [wie sich Goalies zu Hause fit halten können](#).

#KeMuAtHome - Krafttraining

Auch für die Inspiration eines Krafttrainings mit dem eigenen Körpergewicht hat swiss unihockey ein Video bereit. Wenn du lieber andere Kraftübungen machen willst - Kein Problem! Das Internet strotzt vor lauter Trainingsvideos für zu Hause.



Klicke auf das Bild, um das Video zu öffnen

#KeMuAtHome - Konditionstraining

Laufschuhe, Velo oder Skates raus und los! Der Kreativität für dein Konditionstraining sind keine Grenzen gesetzt. Schreib doch ungeniert in deinen Teamchat, wenn du einen Trainingspartner suchst. Beachtet aber stets die [Verhaltens- und Hygieneregeln des Bundes](#).

Möchtest du das Kraft- und Konditionstraining miteinander verbinden? Besuche [einer der vielen Vitaparcours](#) in der Region Kerzers-Müntschemier, wie zum Beispiel in Kerzers, Ins, Gampelen, Kallnach, Löwenberg, Murten, Laupen oder Gurmels.

Vorstellung Silbersponsor

Die Firma **Schwab Heizung Sanitär Klima AG** in Kerzers ist seit mehreren Jahren Silbersponsor vom UHC Kerzers-Müntschemier. Wir danken herzlich für die Unterstützung!

Schwab HSK bietet Beratung, Planung und Ausführung in den Bereichen Heizung, Sanitär, Klima, Wasserversorgung und Solar an. Zudem liefern und installieren sie eine breite Palette von Haushaltsgeräten für Küche und Keller.



Website: www.schwabhsk.ch

Aus der Trickkiste

Heute einmal aus der Goalie-Sicht: Die zehn grössten Big-Saves aus den internationalen IFF-Turnieren von 2018 und 2019. Darunter auch Saves der Schweizer Nationaltorhüter Lara Heini und Pascal Meier.



Klicke auf das Bild, um das Video zu öffnen

Impressum

UHC Kerzers-Müntschemier
Niederriedstrasse 12
3210 Kerzers

Internet www.uhckemu.ch

E-Mail info@uhckemu.ch

Besuche uns auf den Social Media-Plattformen!

Facebook facebook.com/uhckemu

Instagram [@uhckemu](https://instagram.com/uhckemu)

Verantwortlich für den Newsletter:

Stefan Johner, Verantwortlicher Kommunikation

E-Mail: stefan.johner@uhckemu.ch

Reichweite Newsletter: Ca. 120 Empfängerinnen und Empfänger

Wir danken unseren grossartigen Unterstützer

Goldsporen

**club
café**
BAHNHOF
KERZERS

die Mobiliar

informatio
INFRASTRUCTURE LIFETIME SERVICES

Ausrüster

