

INFORMASJON VEDRØRANDE IDRETTSSKULE VÅR 2021

- **FRÅ OG MED VEKE 12, mandag 08.mars, vert det ”idrettsskule” for 1-4 og 5-7 kl.**
- **TRENINGSTID: 1-4 KL 17.45 – 18.45**
- **TRENINGSTID: 5-7 KL 18.50 – 20.00**

Me har satt opp ein aktivitetsplan som me håpar passar for alle. Dersom det ikkje passar håpar me de kan byte med nokon av dei andre.

KONTAKTPERSON: Hege Hjartholm tlf: 98435171

FØLGJANDE ER VIKTIG:

- ALLE SOM ER MED PÅ TRENING MÅ VERE MEDLEM AV Y.G.I.L
- ALLE SOM ER MED PÅ TRENING MÅ HA INNESKO MED KVITE SÅLAR ELLER ANTISKLILABBAR.
- DET ER IKKJE LOV Å HA MED BRUS ELLER SNOP PÅ TRENING.
- FØLG INSTRUKS FOR REINHALD AV GYMSAL ETTER SKULETID.

TIL TRENARANE:

Trenarane skal trene begge gruppene, 17.45 –18.45 og 18.50 – 20.00

På Joker Byrknes kan ein hente nøklane til skulen. Desse legg ein i den raude postkassa utanfor butikken etter trening.

Det er viktig at trenarane har førebudd seg før treninga byrjar.

På aktivitetslista står det framlegg til aktivitet, dette er for å få variasjon i treninga.

Det er lurt å dele timen opp i 3 delar.

1. Oppvarmingsdel ca 5-7 min. Døme på aktivitetar: tikken i forskjellige variantar(dokortikken,rekketikken osv) jogge m/musikk, danse, hermeleiken, hauk og due, stiv heks. Evt. bruke litt av tida til å få på plass apparata til hovedaktiviteten.
2. Hoveddelen: Døme: Sirkeltrening eller stasjonstrening, dans, styrketrening, lengdehopp, høgdehopp, innebandy (dei eldste), hurtighetstrening, balltrening som dødball, kanonball, dansk kanonball, øve på å ta ballen to og to.
3. Ca 10 min. Rydde vekk alle apparata, tøy ut musklar som er brukt, og til sist ein kjekk leik. Døme: Sjå oppvarmingsdel.

Meininga med idrettsskulen er å ha varierte aktivitetar og å ha det kjekt saman.

TRENINGSTIDER IDRETTSKULE VÅR 2021

MANDAGAR

1-4 KL 17.45 – 18.45

5-7 KL 18.50 – 20.00

2 FORELDRE ER TRENARAR KVAR GANG

VEKE	DATO	FORELDRA TIL:	FORSLAG TIL AKTIVITET
10	08. mars	Kristian og Neo/Alex	Innebandy
11	15. mars	Edvard og Lena	Basketball
12	22. mars	Nikolai og Ali/Amin	Fotball
13	29. mars	PÅSKEFERIE	
14	5. april	PÅSKEFERIE	
15	12. april	Ylva og Isabell	Dansk kanonball
16	19. april	Oskaras og Brede/Ada	Stafett
17	26. april	Martin/Torje og Darija	Handball
18	3. mai	Sigurd og Kamile/Josefine/Storm	Kanonball
19	10. mai	Kamilla og Malene/Mathilde	Dødball

RESERVE:

FORELDRA TIL:
Tim Jacob
Amira
Nikola
Jonathan/Maiken/Julian