



Verksamhetsberättelse Mini Alpina hösten 2021.

1 september startade vi höstträningen med 3 st utomhusträningar i Åsbo. Kondition 70-20 med slalomlöpning i cykelkullarna, stafetter, styrkestationer och balansträning på slak lina samt slalomlöpning med stavar i de nya vikkäpparna på asfalten. Vi hade i snitt 6 deltagare plus föräldrar som också hjälpte till med linan och käpparna. Fotbollsträningarna hade inte slutat än.

22 september startade vi inomhus med 14 deltagare i gruppen och i snitt 11 deltagare plus föräldrar. Vi hade 15 träningspass.

Vi hade en timme i två hallar för Mini Alpina med 18.30-19.30.

Upplägget blev:

Samling genomgång i D-hallen för ungdomar och föräldrar.

Uppvärmning i C-hallen ca 15 min.

Vuxna byggde stationer-bana efter ritad skiss.

25 min Träning i D-hallen.

Föräldrar plockar bort redskap.

Ungdomarna in i C-hallen för avslutande spel/lek 10 min.

Gemensam samling i D-hallen med avslut och föräldrainformation från Veronica.

Mycket givande träning på en timme tack vare föräldrarnas fina insatser både med byggandet och borttagandet, även entusiasmerade deltagarna på passet så att alla ungdomar blir sedda och får den hjälp de behöver.

Under hösten har vi utvecklat mod, koordination, styrka-mage-rygg-armar-ben, balans, rotationer, sammabete, spänst, teknik, rytm, vara upp och ner och samspel. Glädjande att se vilken fin utveckling som skett och vilka möjligheter tillväxt ihop med teknisk kunskap ger. I den avslutande konditions banan kunde de aktiva utföra utmanande övningar i full fart, härligt glädjande upplevelse.

Övningarna har förberett möjligheten till framgångsrika träningar på trampetterna med sidhopp och kullerbytta samt volt på hög höjd.

Vi har haft 3 Trampettpass med Antonio Lindbäck som på ett fint sätt kan visa hoppen och entusiasmera till inläring. Fantastiskt kul och bra, för det tränar koncentrationen, mod och kroppens alla muskler. Volleyboll med Magnus Bolin tränade samarbete, styrka och koordination samt mod med tigersprängsstaffetten på små tjockmattorna.

Övningarna förbereder ungdomarna för vinterns träning både i storslalom och slalom där armar, ben och kropp skall samarbeta.

Stationer med löpning i slalombana med stavar och snabbhets station med tidtagning blev nya upplevelser.

Avslutning: Trampett samt Jingel-bel dansen och populära leken Pepparkaksgubbar och jultomtar.

Så glada att vi kunde göra alla träningarna inne med anpassning och samarbete.

Ser fram mot att träna på snö och utnyttja vår backe för rolig och givande skidåkning.

Tack för en kul höst med hela gänget.

Monica och Sandra, 15 september 2022