

Verksamhetsberättelse

Skid Kul Vinter 2022

Vi startade skidsäsongen i Åsbobacken historiskt tidigt, 15 dec. Så kul att vi hjälptes åt och tog vara på den kyla som kom. Läger i Björnriket 10-12 dec. Bra och roligt läger som vi fick till tillsammans med Mini Alpina. I mellandagarna hade vi läger i Stöten, med lite färre deltagare än i Björnriket. Men givande och rolig träning för de som var med. Även detta läger tillsammans med Mini Alpina. Vi samsas om banorna, men tanken är vi tränare tar hand om respektive åkare i sin grupp.



När vi började med träningarna i Åsbobacken så började det komma en efter en ny deltagare. Och när vi avslutade säsongen hade vi 18 barn. Så kul!!

Från och med i år har vi börjat med att ha träning 2 dagar i veckan, måndag och onsdag. Vilket har gett fina resultat! Alla har gjort stora framsteg under vintern. Vissa har övervunnit rädslan för att åka fort, vissa har lärt sig åka med parallella skidor, flera går mycket närmare portarna, en har börjat ``punscha`` (åka över käpparna), flera kantar otroligt bra, flera har börjat luta in höften mot käpparna – ALLA framsteg är så otroligt roliga att se!

23(!!!) träningspass i Åsbobacken. Från start den 15 dec, under jullovet för de som var hemma, och fram till den sista veckan med KM 14:e och 16:e mars.

Tre läger under säsongen, Björnriket 10-12 dec, Stöten 3-5 jan, Stöten 1-3 mars.

Innehåll

I år har det varit mera uppstyrda träningar, planering i förväg och föräldrar får säga till vart de vill hjälpa till. Det underlättar så mycket att veta vad föräldrar kan hjälpa till med när träningen börjar. Då kommer vi igång tidigare och det blir mera struktur på träningen.

Fokus under året har varit att skapa utmaning för alla. Just nu har vi stor bredd på utvecklingen hos barnen, och vi jobbar för att alla ska känna att de får utvecklas i sin takt och att alla får utmaning. Vi har jobbat med banor i olika svängradie, olika längd på banorna och olika teknikövningar. Allt eftersom säsongen gått har vi dessutom guidat barnen som är där i sin utveckling att börja vinkla in höften och börja svänga innan porten. Flera gånger har vi delat upp gruppen i två och tränat på olika delar. Andreas tar hand om ena gruppen, och Martin den andra.

Arbetsform

Planerat träningspass mellan Martin och Andreas som sedan kommunicerats på fb-sidan innan träningen där föräldrar kan säga till vad de kan hjälpa till med. Under träningen har vi haft en gemensam samling och genomgång av kvällens upplägg. På måndagar har banorna förberetts och satts ut innan passets start, onsdagar har vi hjälpts åt att sätta banan då vi går ut i backen när Snö Kul tränat klart. Föräldrar har fått plocka ihop banorna vid slutet av träningspassen, så vi har kunnat ha någon rolig lek/övning de sista åken. I år har vi dessutom börjat använda radioapparaterna mer

under träningarna. Mestadels slalomträningar, men vi har även tränat storslalom flera gånger. Metkroken har varit en återkommande övning, i olika former. Antingen som en egen bana, eller insatt i en längre slalombana.

Kommunikation

Vi har kört som vanligt med facebook och kommunicerat där. I år har vi även använt oss av radio i backen för kontakt mellan alla vuxna.

2022-05-18

Martin Larsson