

## Verksamhetsberättelse

### Skid Kul Hösten 2021

Skid Kul började inomhusträningarna den 22 september i Domarhagens idrottshall. 12 barn som började säsongen. Några nya familjer som började. Totalt 10 familjer och 12 barn. Kul att det fortfarande kommer nya medlemmar som vill testa på. Under de 10 tillfällena vi hade deltog i snitt 8-10 barn/tillfälle. En planering gjordes för hela hösten för vad varje träningspass skulle innehålla. Barnen växer och klarar mer, och vill mer dessutom. Otroligt bra hjälp och samarbete av föräldrar att bygga/plocka ihop stationer, och hjälpt till med det som behövts under träningspassen. Vi hade julavslutning den 1 december med hinderbana först, och sen den egengjorde julvarianten av "land, skepp och hav" där barnen fick en skattpåse med en tomte, pepparkaka och mandarin.



### Innehåll

Med olika stationer har barnen utvecklat:

Koordination, klättra, klänga, svinga, smidighet, vara i olika nivåer, balans, kondition, rörlighet, styrka, rotationer och samarbete.

Vi har haft mycket variation av stationer under träningspassen. Vi har tränat mycket på koordination och balans på olika sätt. Kul att se hur mycket barnen orkar och hur dem tycker det är roligt att träna. Testade även Step Up i år igen. Några tycker det var roligt, några tycker det är svårt att hinna med. Men det kommer säkerligen komma med framöver. Att hoppa trampet är också en favorit, och där börjar många få till studsens och hoppar riktigt bra.

Vi har även lagt in lite mera tävlingsmoment i träningarna, som stafetter och spel. Spökboll som uppvärmning och stafetter som avslutande lek.

Kul att man kan hitta på nya träningspass, stationer och lekar för att möta barnens utveckling.

Fortsatt bra samarbete mellan Martin och Andreas, där vi bollar idéer för att få så bra träningspass som möjligt.

Fin insats av alla barn och föräldrar och man ser hur mycket barnen utvecklas och vågar/kan mera allt eftersom.

### Arbetsform

Samling kl.17.30 i ring, med introduktion av passet och Skid Kul ramsa.

Uppvärmning i form av att lek, svansleken och spökboll har varit återkommande.

Alla hjälps åt att bygga banor efter uppsatta skisser och förberett material. Barnen är otroligt duktiga på att hjälpa till, och börjar förstå hur banorna ska byggas. Genomgång av stationerna. Vi har jobbat 70sek och vilat 20 sek, och bytt station i varje vila. Vattenpaus efter ett varv, och sedan kört ett till varv. Alla hjälps åt att plocka bort allt och vi avslutar med lek, och samling i ring med Skid Kul ramsa.

En utvecklande höst, för både mig, Andreas och barnen då man hela tiden ser utveckling och glädje hos barnen. Så glad och tacksam för samarbetet mellan Andreas och mig och hur roligt vi har tillsammans med alla barn och föräldrar.

***Martin Larsson 2022-01-10***