



Verksamhetsberättelse Mini Alpina

Mini Alpina Hösten 2022

Mini Alpina började inomhusträningarna den 21 september i Domarhagens idrottshall. 14 barn som började säsongen.

Några nya familjer som började. Kul att det fortfarande kommer nya medlemmar som vill testa på. Under de 11 tillfällena vi hade deltog i snitt 10 barn/tillfälle. En planering gjordes för hela hösten för vad varje träningspass skulle innehålla. Barnen växer och klarar mer, och vill mer dessutom.

Inomhusträningarna tog Martin hand om själv i år, med hjälp av föräldrar. Otroligt bra hjälp och samarbete av föräldrar att bygga/plocka ihop stationer, och som hjälpt till med det som behövts under träningspassen. Vi hade julavslutning den 7 december med hinderbana först, och sen den egengjorda julberättelsen 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.

Som uppvärmning har vi börjat haft mera lagsporter, både spökboll och dopp-boll.

Många träningspass liknar förra årets, men med den utveckling de hade med sig så går övningarna att köra lika bra ändå. Stationer och lekar försöker jag anpassa för att möta barnens utveckling.

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.

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.

Martin Larsson 2023-05-10