



Verksamhetsberättelse

Mini Alpina Vinter 2023

Vi startade skidsäsongen i Åsbobacken onsdag den 11 januari.

För andra året deltog Mini Alpina på lägret i Björnrrike 9-11 dec. Bra och roligt läger som vi fick till tillsammans med Team Alpin. Från Mini Alpina deltog 8 åkare. Då jag (Martin) inte kunnat hjälpa till under lägret i Stöten under loven har Mini Alpina inte haft något mer läger under säsongen.

När vi började med träningarna i Åsbobacken så var det några som slutat men det tillkom också någon ny deltagare. Och när vi avslutade säsongen hade vi 14 barn. Så kul!! I gruppen har vi några som endast vill vara med under inomhusträningarna och några som endast vill vara med under skidträningarna. Så i gruppen har vi totalt 18 aktiva barn.

Två träningsdagar 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, de flesta har lärt sig åka med parallella skidor (om inte annat så har de lärt sig rörelsen hur man ska få med sig båda skidorna i svängarna), flera går mycket närmare portarna och flera har börjat ``punscha`` (åka över käpparna), Några åker punschar med den diagonala handen, och vissa puttar undan käppen med handen som är närmast käppen. Flera kantar otroligt bra, flera har börjat luta in höften mot käpparna – ALLA framsteg är så otroligt roliga att se! Det märks att de blivit äldre och vågar ännu mer, för i år har det verkligen släppt för flera som åker som bara den.

19 träningspass i Åsbobacken. Från start den 11 januari och avslutningen den 22 mars.

Innehåll

Planerade träningspass i förväg och kommunicerade på facebook för att föräldrar ska veta med vad de kan hjälpa till med.

I år har jag även fått mycket hjälp av Alvin, som hjälptränare. Även Olivia och Arvid har varit med och hjälpt till med att sätta bana, ta hand om uppvärmning, stått vid start och även stått vid mål för att ge feedback. Så kul att de vill vara med och hjälpa till!!

Fokus för mig 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. Trots spannet vi har i utvecklingen så går det att jobba med samma banor för alla, det som blir skillnaden är att man tränar på olika tekniska delar.

Ett outtalat (från min sida) fokus för gruppen har varit att få åkarna att åka närmare käpparna. Att de inte behöver åka så lång väg runt käpparna för att ta sig ner. Det har varit en rolig utmaning för alla, och så kul att se resultatet av deras framgångar. Vissa har kommit så pass nära att de puttar undan



käppen med närmsta handen eller staven, och vissa punschar med den diagonala handen. Kul utveckling!! Vi har även jobbat mycket med att få tryck på skidorna, att vi trycker med stortån. Det har vi gjort genom att bland annat göra långa svängar över hela backen, så de får trycka ner stortån en längre tid och känna att skidan svänger av sig själv. Vi har kunnat prata mer om det i år, att skidan är formad på det sätt den är av en anledning.

Vi har även gjort hockey-stopp och rörelsen av hockey-stopp i banan. För att få med sig båda skidorna runt i svängarna och försöka åka med parallella skidor hela tiden. Dessa tekniska delar har haft störst utrymme under träningspassen.

Arbetsform

Planerat träningspass av Martin som sedan kommunicerats på fb-sidan innan träningen där föräldrar kan säga till vad de kan hjälpa till med. För att planeringen ska kunna genomföras är det ett måste att föräldrar anmäler med vad de kan hjälpa till med, annars kanske vissa moment inte kommer kunna genomföras. Anmälan med vad föräldrar kan hjälpa till med har varierat, men alla föräldrar på plats hjälper mer än gärna till och det underlättar enormt mycket.

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 Skid Kul tränat klart. Föräldrar har fått plocka ihop banorna vid slutet av träningspassen, så vi har kunnat ha en gemensam avslutning för kvällen.

Vi har varierat mellan slalom och storslalom. Metkroken har varit en återkommande övning, i olika former. Antingen som en egen bana, eller insatt i en längre slalombana.

Uppvärmningen har Alvin och Olivia stått för flertalet gånger. Andra föräldrar har också hjälpt till att hålla i uppvärmning under tiden bansättning eller annan förberedelse.

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.

2023-05-11

Martin Larsson