# Verksamhetsberättelse

**Mini Alpina Hösten 2023**

Hösten 2023 startades 4 september när Mini Alpina hade barmarksträning i Åsbobacken för första gången. Under sex måndagar träffades vi vid klubbstugan och utgick därifrån. Vi tränade kondition, balans och koordination. Det varierades med att springa på längdspåret samt övningar på parkeringen vid klubbstugan. Varierat antal deltagande aktiva. Vissa kände att det inte passade dem, medan andra var med på de flesta passen.

I år blev träningstiden senare och inomhusträningarna den 20 september kl.18.30-19.30 i Domarhagens idrottshall med16 barn som började säsongen. Ett barn hade inte möjlighet att delta under höstens träningar, men kommer till vinterns träningar. En ny familj som började efter någon vecka. Kul att det fortfarande kommer nya medlemmar som vill testa på. Under de 11 tillfällena vi hade deltog i snitt 12 barn/tillfälle. En planering gjordes för hela hösten för vad varje träningspass skulle innehålla. Barnen växer och klarar mer, och vill mer dessutom. Till denna säsong har Alvin varit med och hjälpt till, både som förebild och som tränare. Vi har fått otroligt bra hjälp och ett samarbete av föräldrar att bygga/plocka ihop stationer, och som hjälpt till med det som behövts under träningspassen. I början av inomhusträningarna genomförde vi ett test tillsammans med Team Alpin. Ett test som visade vart var och en befann sig i sin utveckling. Näst sista passet genomfördes testet på nytt för att se vad de aktiva gjort för personliga utvecklingar. Vid flera träningstillfällen var föräldrar placerade vid varje station, vilket ökade motivationen hos barnen att utföra varje station. Så mycket som de extra ögonen och peppen som barnen får gör stor skillnad. Vi hade julavslutning den 6 december med juldans tillsammans med de andra grupperna. Då fick de även den sedvanliga julpåsen med tomte, pepparkaka och mandarin. Under tiden vi dansade byggde föräldrar upp en hinderbana som vi kunde träna i efter dansen.

# 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 variation av stationer under träningspassen. Vi har tränat på koordination och balans på olika sätt. Kul att se hur mycket som barnen orkar och hur dem tycker det är roligt att träna. Vi körde även på med 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 studsen och hoppar riktigt bra.

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

Många träningspass liknar tidigare års träningspass, men med den utveckling de har 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 under hela säsongen!

# Arbetsform

Samling kl.18.30 i ring, med introduktion av passet.

Uppvärmning i form av att lek, spökboll och doppboll 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 2024-02-15***