**Veckans utmaning**

Perioden 9 till 12 år räknas som den gyllene åldern för teknikinlärning, under denna period har hjärnan lätt för sig att lära in nya rörelsemönster (med rörelsemönster menas diverse arm och benrörelser, och att dessa rörelser kan fungera oberoende av varandra). För att ta tillvara på denna gyllene period har vi tagit fram nått vi kallar veckans utmaning, som vi kommer köra under ca: 8 veckor.

Varje onsdag kommer en ny utmaning att presenteras i form ett filmklipp som kommer läggas upp på 09:ornas instagramkonto. Denna utmaning kommer bestå i att få killarna får ett rörelsemönster med klubba och puck/teknikkula att träna på. Som exempel på första veckans utmaning är att göra växlingar med pucken/teknikkula, klarar man av att göra 20 stycken på 20 sekunder har man klarat utmaningen ”bra”, klarar man av 30 stycken på 20 sekunder har man klarat utmaningen ”mycket bra”, lyckas man klara av 35 stycken på 20 sekunder har man klarat av utmaningen ”världsklass”.

Veckans utmaning ska ses som egenträning för det killar som vill träna på egen hand och har drivet att vilja träna mer och då är det här tänkt som ett verktyg och tips på lämpliga övningar. Veckans utmaning är ABSOLUT inget tvång. Resultaten ska INTE på något sätt redovisas eller jämföras mellan barnen. Det här är nått som ska uppmuntra barnen till att utnyttja de gyllene åren för teknikinlärning på bästa sätt. I den här åldern är det viktigt att saker är roliga och tycker dom inte det är roligt ska man inte tvinga dom till att göra övningarna. För att uppmuntra ert barn så kan ni som föräldrar med fördel vara med och tävla mot ert barn, det kommer göra det roligare. Barnen får gärna berätta för oss ledare vad deras rekord är och dom får gärna komma och utmana oss och visa deras nya färdigheter.

Ett PDF dokument finns att skriva ut, där kan man föra in sina resultat. Dessa övningar kan komma igen senare och då kan det vara roligt att jämföra sig själv med sina tidigare resultat och se sina framsteg.