# **Verksamhetsberättelse**

## **Mini Alpina Hösten 2024**

Hösten 2024 startades med barmarksträning den 2 september, dock var det inte som dök upp då. Så första träningspasset blev veckan efter, den 9 september. Under fem träningspass tränade vi kondition, balans och koordination. Det varierades med att springa på längdspåret samt övningar på parkeringen vid klubbstugan. Vi cyklade även mtb under denna höst. Varierat antal deltagande aktiva, men ca 5-6 ungdomar per tillfälle.

I år försköts träningstiden och inomhusträningarna startade den 18 september kl.18-19 i Domarhagens idrottshall med 12 barn som började säsongen. Under de 11 tillfällena vi hade deltog i snitt mellan 7-10 barn/tillfälle. En planering gjordes för hela hösten för vad varje träningspass skulle innehålla. Vi har fått otroligt bra hjälp och ett bra 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. Avslutning den 4 december med rörlighet och spänst i fokus.

## **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. Att hoppa trampet är en favorit, och där börjar många få till studsen och hoppar riktigt bra. Vi fick även hjälp av Antonio vid ett tillfälle när vi hoppade trampet.

Uppvärmning i form av bland annat spökboll och doppboll.

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 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.