# **Verksamhetsberättelse**

## **Snökul vinter 2025**

Vi hade första träningen på snön 7 januari och det var 11 barn med vuxna som kom. En utmanande första träning då det var tung och blöt pulversnö. Men en rolig första träning där några hade stått på skidor tidigare, medan några stod på skidor för första gången. Föräldrar visste att det var dem som skulle gå med sina barn eller åka med dem i backen. Vissa var påklädda med pjäxor och skidor och vissa föräldrar hade skor och gick eller sprang med barnen på flacken. I snitt var det mellan 9–12 barn per träningstillfälle vilket var en otroligt rolig uppslutning för den nya gruppen. Under vintern kom det även några nya familjer som ville testa på, och de flesta som kom under vintern stannade kvar hela säsongen ut. Vi avslutade säsongen med 18 aktiva barn i gruppen.

Det fanns några introduktionsbanor uppsatta för att få hjälp med att svänga. Under första träningspasset kunde föräldrarna, med hjälp av medbringare, dra barnen på plana längdspåret utanför klubbstugan. Efter en stund var det flera som letade sig ut i backen. Några åkte med sele och några blev dragna med medbringare. Medbringarna är ett fantastiskt hjälpmedel som kan användas i båda riktningarna i backen.

Martin och Monica var med på skidor under hela passen och hejade och peppade på alla. Vid vissa tillfällen åkte Martin med olika barn antingen i sele eller höll i dem.

### **Innehåll**

Olika banor sattes upp inför varje träningspass. Banorna hade olika längd och svängradie. Banorna är ett hjälpmedel till att få barnen att vilja lära sig svänga. Banorna utformades så att de som började på antingen flacken eller lite ovanför gick att utföra med eller utan skidor på dem vuxna.

### **Arbetsform**

Alla banor sattes upp innan träningsstart av Martin och Monica.

Träningsstart kl. 17 men utan samling då alla blir klara i olika omgångar. Introduktion av passet skedde löpande istället till varje familj.

Martin och Monica åkte som sagt runt i backen under träningspassen och gav tips till både vuxna och barn för att ta sig ner för backen på smidigt sätt.

Föräldrar fick ta kort, hjälpa till med att ta ner liftar, dra fram barn till liftar och hjälpa till att plocka ihop alla banor och käppar.

Avslutande samling i ring där alla fick beröm för deras prestation och en hint om vad som skulle komma nästa träningspass. Sedan avslutade vi med Snökul-ramsa där det kastas snö i slutet och då är träningspasset över.