



Verksamhets- och förvaltningsberättelse för 2019

Styrelsen i Gränna AIS lämnar denna verksamhets- och förvaltningsberättelse för 2019. Sektionernas verksamhet redovisas i separata berättelser nedan.

Medlemmar

Antalet medlemmar vid årsskiftet 2019/2020 var ca 850 st.

Styrelse, revisorer och valberedning

Styrelsen har haft 11 protokollförda möten under året. Utöver dessa hölls också 4 gemensamma styrelse och sektionmöten.

Efter årsmötet 2019 bestod styrelsen av följande personer:

Ordförande: Lars Svärd

Kassör: Sofia Lindh

Ledamöter: Simon Peterson, Erling Wulff (vice ordförande), Alexandra Brengdahl (sekreterare), Olle Segerson, Clara Rossing och Adam Karlsson

Suppleanter: Alf Österdahl och Hugo Carlsson

Revisorer: Sara Henningsson och Camilla Cronholm

Revisorssuppleanter: Hillevi Agranius och Maria Ohlén Lago

Valberedning: Magnus Strand (sammankallande), Peter Karlsson och Britt-Marie Alvarsson

Statistikförare: Vakant

GAIS är medlem i följande organisationer:

Svenska Riksidrottsförbundet

Svenska Fotbollsförbundet och Smålands Fotbollsförbund

Svenska innebandyförbundet och Smålands Innebandyförbund

Svenska Gymnastikförbundet och Gymnastikförbundet Sydost

Smålands Fotbollsdomarförbund

Jönköpings Idrottsallians

Årets Gaisare

Tillkännages på årsmötet.

Personal

Under 2019 har anställd personal bestått av kanslist Carita Larsson, vaktmästare Anders Henningsson och lokalvårdare Linda Larsson och Alexandra Öberg som i maj 2019 ersattes av Pierre Grennberger. Under juli månad sommarjobbade Viktor Isaksson som vikarie för Anders. Styrelsen riktar ett varmt tack till vår personal för deras arbete.

Fokus under året

2019 var året då servicehuset på fotbollsplanen stod klart. Det döptes till Frasses hörna och invigdes med pompa och ståt i samband med GAIS-dagen den 4 maj. GAIS-dagen bjöd på fotbollsmatcher hela dagen, gymnastikuppvisning i hallen och så klart gott fika i Frasses hörna. Dessutom kunde de yngre barnen prova att spela boll i den nya fotbollsargen för 3 mot 3 spel som klubben köpte in under våren med hjälp av bidrag från fotbollsförbundet. Frasses hörna blev en succé under fotbollssäsongen, en självklar plats att mötas på före, under och efter match för spelare, ledare och supportrar. Vi har fått många positiva tillrop av våra motståndare. För fotbollens del är det nu en konstgräsplan som vi saknar och vi i styrelsen gör vårt bästa för att trycka på kommunen i denna fråga tillsammans med Visingsö AIS, Ölmsstad IS, Örserums IK och IK Vista. Vi har i januari månad 2020 skickat en skrivelse till kommunen.

Aktivitetsytan vid norra delen av A-planen färdigställdes av kommunen under våren. Skejtparken utökades och det byggdes en inhägnad konstgräsplan för fotboll, basket och innebandy som invigdes i augusti. Denna satsning är positiv för GAIS då den ger våra barn och unga möjligheter att spontant utöva idrott på sin fritid.

Förbättringar i GAIS-gården har påbörjats under året. Nya radiatorer är installerade och ventilationen är bytt. Planeringen för ombyggnation och handikappanpassning pågår för fullt. Fiber blev inkopplat under hösten. Nya bord och stolar är inköpta.

Styrelsen är stolta över att efter mycket arbete med många bidragsansökningar lyckats få in 627 000 kr i bidrag till föreningen.

Vi noterar också följande positiva utveckling:

- I styrelsen har det ingått fyra ungdomar Adam Karlsson, Hugo Carlsson, Clara Rossing och Olle Segersson som bland annat haft ansvar att under året arrangera lovaktiviteter i Ribbahallen för skolbarnen i Gränna. Detta är en ny aktivitet som är under utveckling, som vi tror på för att locka fler utövare till våra idrotter.
- Under året har vår ledarcoach Ulf Sjöberg arbetat med att ta fram värdegrundsdokument och påbörjat arbetet med att implementera dessa. Han har

bland annat genomfört ledarträffar inför säsongstart. Styrelsen kommer att fortsätta att arbeta med hur implementeringen ska genomföras under vårens möten.

- Idrottsmix är en ny form av aktivitet som just nu riktar sig till barn i fem till sju års åldern. De får under lekfulla former prova på olika bollsporter och träna rörelse/motorik på olika sätt. Initiativtagare till detta är Petra Sundell som har fått med sig ett stort gäng ledare som väl behövs då intresset för Idrottsmix varit stort. Styrelsen tvekade inte en sekund när Petra väckte sin idé som ligger helt i linje med vad Gränna AIS formulerat som ett utvecklingsområde i dokumentet "Gränna AIS möter framtiden".

Aktiviteter som bidrar till att finansiera verksamheten

För att finansiera verksamheten lägger många ideella ledare ner ett mycket stort engagemang i föreningen! Ett stort tack till er alla!

De största posterna för vår finansiering:

- Bidrag (Stat och kommun)
- Sponsorer
- Lotterier
- Medlemsavgifter
- Gyllen Utterns Garderob
- Sommarmarknaden
- Drift Ribbavallen
- Drift Ribbahallen
- Under 2019 även Diggilo och två olika hundutställningar

Sponsorer

Ett stort tack till våra sponsorer som ställer upp med stöd på olika sätt. Sponsorgruppen bjöd bland annat in till en sponsorträff den 25/10 i Frasses hörna med efterföljande innebandymatch i Ribbahallen.

Ledare

Gränna AIS har många engagerade, duktiga och drivna ledare. Utan deras ideella engagemang skulle det vara omöjligt att bedriva den verksamhet vi har i dagsläget. Styrelsen sänder ett stort tack till er alla.

Resultat och balans

GAIS ekonomiska resultat och ställning den 31 december 2019 framgår av resultat och balansräkningen.

Gränna 2020-03-01

Lars Svärd

GRÄNNA AIS GYMNASTIKSEKTIONEN 2019

Sektionen bestod 2019 av

Carl-Johan Arnesson, ordförande

Carin Bunnvik, kassör

Camilla Johansson, motor i maskineriet

Gun Karlsson, ordning och reda

2019 har varit ett stabilt år i sektionen. Stort tack till alla ledare som driver grupperna framåt och varmt välkomna nya ledare! Vi har haft två uppvisningar där vi även bjudit in angränsande klubbar för att främja samarbete och visa vad man kan göra efter några års träning. Verksamheten har främst varit i Ribbahallen men vissa träningar har även bedrivits i den nya special hallen i Huskvarna.

Årets barngymnastik innefattar åtta grupper och har utövare från födda -16 till -98

- Vuxen/Barn -16 Ruari Cartew
- Barn -15 Amanda Koppetsch
- Barn -14 Viktoria Fong
- Barn -13 Henric Cronholm
- Barn -12 Hanna Henningsson
- Bas Hanna Henningsson
- Tävling 1 Ruari Cartew
- Tävling 2 Camilla Johansson

De vuxengrupper som är igång är

- Zumba - kondition och koordination i en mix av latinamerikanska dansformer och musik blandat med enkla koreografier.
- Tabata - passet är uppbyggd med stationer som roteras. Stationerna baseras på kroppens egen tyngd samt redskap.
- Medelgympa - varierad, funktionell och enkel träning att hänga med i.
- Step Up – baserad på övningar med step up bräda.

Totalt har vi ca 125 barn/ungdoms gymnaster i Gränna plus motionärer som är ca 75st! Hade vi haft fler ledare och bra tider skulle vi expanderat barngymnastiken.

Vi kommer under 2020 att fortsätta med föransökan till grupperna som startar till hösten då vi har gymnaster i kö för att få komma in i någon grupp. Trots att sektionen är liten försöker vi jobba ut mot andra föreningar för att få gymnastiken att växa och synas.

Vid pennan Henric Cronholm, ny ordförande

GRÄNNA AIS FOTBOLLSSEKTIONEN 2019

Verksamhetsberättelse / årsberättelse Fotbollssektionen 2020

Ordförande: Henric Johansson

Kassör: Catarina Karlsson

Ungdomsansvarig: Christoffer Elmsäter

Informationsansvarig: Hillevie Agranius

Ja då har vi lagt ännu en säsong bakom oss – 2019, en säsong som varit både fantastisk och sorglig för oss i sektionen och många andra i Gais då Martti hastigt lämnade oss, en tung förlust för Gais. Gällande sektionen så har vi fått in ett fantastiskt tillskott i Hillevie, en människa med goda idéer och ett gott driv. Vi hade en otroligt lyckad Gaisdag där både väder och vind var med oss även i år och det roligaste av allt var ju att få inviga vårt fantastiska fotbolls hus ”FRASSES HÖRNA”, detta hus har vi fotbollsledare längtat efter och det har underlättat vårt arbete på planen det var väldigt mycket folk i rörelse under denna dag, riktigt kul. Vi har även haft bra möten med övriga sektioner och styrelse, väldigt bra att kunna ventilera åsikter när alla är samlade. Fotbollsmässigt så tappade vi vårt damlag samt vårt F 0305 lag, riktigt tråkigt men vi hoppas kunna komma igen någon gång med ett Damlag.

Denna säsong har vi haft 6 lag igång:

Fotbollslek (5-6 år), F 10-11, P10-11 , P 08-09 , F 06-07 , samt Herr lag .

Vad gäller våra ungdomar så har det varit bra uppslutning på både spelare och ledare, samtliga lag har spelat poolspel eller seriespel, dock ej våra 5 och 6 åringar. Lag P0607 var iväg på cup i Helsingborg 1–4 augusti och även F0607 var iväg till Skara och vi hoppas kunna åka i år igen, riktigt kul. Gällande seniorerna så var det blandade resultat och med det som hände Martti så blev det ju inte smidigare, men tillsammans med grabbarna så hjälptes vi åt och kunde avsluta säsongen på ett väldigt fint sätt. Till säsongen 2020 har seniorsidan fått förstärkning av en ny tränare Peter Karlsson som har ett förflutet i Bälaryd, Lommaryd, Tord mfl, det står även klart att våran egen Peter Karlsson kommer att fortsätta med seniorerna, även våran egen engelska tränare Miles Jenner kommer att bistå med hjälp om det behövs, så det ser riktigt ljust ut på seniorsidan. Och gällande vår damverksamhet så hoppas vi komma igen när underlag finns. Övriga pojk och flicklag kommer att fortsätta i samma goda anda. I de yngre lagen är det bra påfyllning av fotbollssugna barn och vi hoppas även att idrottsmixen kommer igång ute på planerna i år.

Det tråkiga som vi har märkt är att det blir färre och färre ungdomar i våra lag (13–15 år), dom väljer att sluta av olika anledningar och det är ett stort problem för oss just nu. Vi har flera lag som ligger på gränsen till säsongen 2020 för att kunna delta i seriespel, så vi håller just nu på att mixa ihop lagen så gott det går så att vi kan anmäla till seriespel. Vi håller även en kontakt med Ölmstad och Vista där vi någon gång i framtiden hoppas på ett samarbete så att vi får behålla våra ungdomar i föreningen. Hoppas trenden vänder och fler ungdomar vill spela fotboll.

Så till slut vill vi i sektionen tacka alla goa ledare för en fin säsong och hoppas på att 2020 blir ännu bättre. Vill även tacka våran vaktmästare för fina planer och god service!! Även styrelsen med Lasse i spetsen ska ha en eloge för den tid som ni lägger på våran fina förening.

Mvh Henric Johansson

GRÄNNA AIS INNEBANDYSEKTIONEN 2019

VERKSAMHETSBERÄTTELSE FÖR GRÄNNA AIS INNEBANDYSEKTION 2019

Vår sektionsstyrelse har under året bestått av följande ledamöter:

Henrik Aldén, ordförande
Magnus Strand, kassör
Pierre Bäckhalla, ledamot
Andreas Thoursie, ledamot
Daniel Hovbäck, ledamot
Emil Hagbardsson, ledamot
Mattias Olin, ledamot (ny inför 2019)
Jenny Gustafsson, ledamot (ny inför 2019)

Då kalenderåret 2019 börjar är vår verksamhet i full gång och på seniorsidan avslutas säsongen i mars med att vårt herrlag vinner division 3. Kval till division 2 spelas i ett dubbelmöte mot Moheda. Vi vinner detta och hemmamatchen spelas inför en rekordpublik i Polkaborgen. Division 4 laget står även de för en stabil insats under säsongen.

Under säsongen 2018/19 hade vi totalt fem innebandylag i serie-, och poolspel. Div 3 Herrar, Div 4 Herrar, P-03/04/05, P07/08 (två lag) och till poolspel anmäldes P09. Dessutom hade vi innebandyskola för de yngsta (PF10/11/12) samt motion för damer.

Varje lag ansvarade för sin egen avslutning och delade ut priser till duktiga, träningsflitiga och ambitiösa spelare. Från sektionens sida delas pris ut till "Årets spelare" vilket gick till Lukas Johansson.

Knappt har en säsong slutat förrän det är dags att tänka på nästa. Redan i maj månad gjordes anmälningarna till nästa säsong. Inför säsongen 2019/2020 anmäldes följande lag; Div 3 Herrar, Div 4 Herrar, P03/04/05, P07/08 (två lag) samt P09 till poolspel.

När detta skrivs så är det tre veckor kvar av säsongen. Div 2-laget ligger sexa i serien med tre matcher kvar. Div 4-laget ligger trea vilket i nuläget innebär kvalspel till division 3. Våra ungdomslag visar på goda färdigheter och gör bra ifrån sig i respektive serie och poolspel. Samtliga ligger i toppen av tabellerna. Det har även varit fina insatser i cuper som ungdomslagen varit på under säsongen. Just nu laddas det för fullt inför Fair Play cup.

Från sektionen vill vi även tacka våra ledare som lägger ner mycket tid på våra lag och gör ett fantastiskt jobb, utan ledare inga lag. Därför är det jätteviktigt att kunna ha tre-fyra personer i varje lag för att underlätta arbetet som ledare. Vi vädjar därför till Er som ännu inte tagit steget att bli hjälpledare för något av våra lag. Ta chansen och upplev en fantastisk gemenskap och utveckling tillsammans.

Med dessa rader lägger vi år 2019 bakom oss och passar på att säga ett STORT TACK till alla engagerade spelare, ledare, tränare, föräldrar, publik m.fl.

Gränna AIS Innebandysektion 2020-03-03.

GRÄNNA AIS RACKETSEKTIONEN 2019

Bidrag till årsberättelsen 2019

Tennis

Det var andra året efter reoveringen av banan och vi hade förhoppningen att tennisintresset skulle öka efter det att banan åter blivit spelbar och visst har banan utnyttjats mer än 2018, men inte så mycket som vi hade önskat. Beläggningen utslaget per vecka under sommarmånaderna har knappt kommit upp i 30%, vilket inte kan ses som tillfredsställande. Men då vi sett en klar ökning från 2018 så får vi hoppas att utnyttjandet av banan fortsätter att stiga under 2020.

Inte heller har damtennisen kommit i gång på det sätt vi önskat. Under hösten har damerna kunnat disponera en tid på lördagar, men den har endast sporadiskt utnyttjats och vi har därför varit nödsakade att säga upp timmen vid slutet av året.

Framtiden för tennisen i Gränna borde dock vara ljus. Den nybörjarkurs för ungdomar som hölls i början av sommaren under Ville Fridells ledning var mycket lyckad. Det gäller bara att vi kan erbjuda uppföljning till dessa fantastiska kurser som Ville leder.

Badminton och bordtennis

Badminton har en stark ställning i Gränna. Vi har spelat kontinuerligt under flera decennier. Från att ha varit en sport som huvudsakligen utövades av seniorer har den nu helt och hållet skiftat karaktär till domineras av unga utövare. Det finns kvar några äldre, men det är främst föräldrar som åtföljer sina barn. Ledarsidan har emellertid sett bra ut. Claes Johanneson och Fredrik Johansson har som alltid gjort fina insatser på plan och även så Mattias Thörn när han har kunnat vara medverkande och inte varit hindrad av sitt ordinarie arbete.

Undertecknad har också funnits med som en resurs. Vi har utövat motionsspel, men med möjlighet till förbättring av färdigheterna med hjälp av ledarna. Timmen på tisdagar har varit den tid som lockat flest deltagare, här har det inte varit ovanligt med 25 – 30 deltagare, medan lördagstiden har legat på halva det deltagarantalet. Totalt har vi hav ett 70-tal inskrivna deltagare, vilket alltså innebär att alla inte kommer varje gång, vilket också är tursam för då hade vi fått stora lokalproblem.

Inför framtiden har vi planer på att utveckla verksamheten så att vi så småningom kan komma att delta även i tävlingsammanhang. Ett framtidsdokument har utarbetats under Claes Johannessons ledning.

Bordtennisen har varit mindre framträdande än under tidigare år. Mest beror det faktiskt på att efterfrågan inte har varit lika stor som tidigare, men spel har förekommit och vi har även hjälpt till på Idrottsmix med en introduktion i bordtennis för de unga deltagarna där. En applåderad ledarinsats gjordes där av Claes och Mattias.

Badminton Gränna AIS (en vision)

1 Inledning

Gränna AIS vill kunna erbjuda även racketsport till Grännas ungdomar. Badminton är väldigt roligt och erbjuder Gränna AIS medlemmar ett individuellt alternativ. Badminton kan utövas gammal som ung, kille som tjej.

Ålder	Idrottsmix	Fritt-spel	Matchspel	Badmintonskola
5-6	X			
7-8	X	X*		
9-10	X	X*	X*	Vid behov (lov?)
11->		X	X	Vid behov (lov?)

*) I sällskap av deltagande vuxen, max 3 barn per vuxen

2 Beskrivning av verksamheter

2.1 Idrottsmix

Racket-sektionen medverkar i Gränna AIS satsning på Idrottsmix där barn ges möjlighet att i tidig ålder få pröva på många olika idrotter. Racket-sektionen har som mål att medverka vid 2 tillfällen per termin med 2 stationer vid varje tillfälle.

2.2 Badminton 'Fritt-spel' (Spela med ditt barn, kompis).

Vi sätter upp nät och spelar med valfri spelpartner över nätet. Vid många deltagare får man dela på planen alt spela bakom planerna utan nät. Träningen är inte ledarledd (men representant för racket-sektionen finns på plats för frågor, öppnar samt till att det finns utrustning att låna) utan förutsätter att deltagarna är självgående och själva sätter upp nät, värmer upp och hittar någon att spela med samt plockar ner näten. Det ska spelas badminton, lek och stoj får ske utanför hallen. För att delta ska man vara ombytt till idrottskläder samt ha inneskor på fötterna. Om skor saknas/glöms är det ok att spela barfota utan strumpor (halkrisk).

Medtagande av eget rack rekommenderas men det finns ett fåtal att låna. Bollar finns att låna.

Ålder från 7år i deltagande vuxens sällskap

Ålder från 10 år utan förälder under förutsättning att man är mogen nog att kunna hantera det.

Tisdag 17:00-18:00 1 okt – 31 Mars (under lov och helgdagar kolla info på laget.se)

Lördag 17:00-18:00 1 okt – 31 Mars (under lov och helgdagar kolla info på laget.se) (gärna en timme tidigare om det går)

2.3 Badminton 'Tävlingsspel'

Vi sätter upp nät och spelar singel matcher (max 7 minuter) där vinnaren (alt ledaren vid tid för rotation) byter plan i ena riktningen och förloraren i andra. Efter några rotationer är förhoppningen att alla ska få spela med jämbördiga motståndare. Ledare ger tips & råd vid önskemål och förklarar regler och hur man räknar för nya deltagare som är ovana vid matchspel.

Träningen är inte ledarledd utan förutsätter att deltagarna är självgående och själva sätter upp nät och värmer upp. Det ska spelas badminton, lek och stoj får ske utanför hallen. För att delta ska man vara ombytt till idrottskläder samt ha inneskor på fötterna. Om skor saknas är det ok att spela barfota utan strumpor (halkrisk).

Målet är att deltagarna ska vilja och kunna spela ett Klubbmästerskap under våren.

Medtagande av eget rack rekommenderas men det finns ett fåtal att låna. Bollar finns att låna.

Ålder från X år utan förälder under förutsättning att man är mogen nog att kunna hantera det.

Tisdag 18:00-19:00 1 okt – 31 Mars (under lov och helgdagar kolla info på laget.se)

Lördag 18:00-19:00 1 okt – 31 Mars (under lov och helgdagar kolla info på laget.se) (gärna en timme tidigare om det går)

2.4 Ledarledd badmintonskola åldersindelad (8–10 barn halvsal)

Vid önskemål/behov och i mån av tillgänglighet av ledare kan kortare längre badmintonskola i mindre grupper erbjudas. Det bör vara minst 6st intresserade barn i ungefär samma ålder för att starta en skola. Det kan även erbjudas i mer koncentrerad form under tex ett höstlov/sportlov.

Ex. upplägg per träningstillfälle

Tid	Aktivitet
5 min	Alla hjälps åt att sätta upp näten
10 min	Gemensam uppvärmning
20 min	Moment 1 – Teknik/regler etc.
20 min	Moment 2 – Frittspel/Matchspel med tips från ledare
5 min	Alla hjälps åt att plocka ner nät och samla in utrustning

3 Idrottsmix detaljerat

2 stationer för racket sport > 10st i varje grupp

3.1 Pingis 1 – bolla med rack & boll (öga hand koordination)

- Visa hur man håller racket, förklara forehand backhand
- Kan du göra 3? 5? 10?
- För lätt? Växla varannan forehand varannan backhand
- För lätt? 1. Forehand, 2. kanten, 3. Backhand. 4 kanten

Material: 15 bollar, 10 rack (hink)

Ledare: Förälder?

3.2 Pingis 2 – Serva, försök bolla mot ledare

- Visa hur man håller racket
- Förklara att vinkeln på racket styr hur högt/lågt bollen går
- Förklara regler för serve och spel (serve en studs på egen sida en studs på andra, studs på andra)
- Kö, en i taget, serva spela 2 bollar, spring runt bordet (hämta eventuellt bortslagna bollar) och ställ dig sist i kön
- Idealt 2st ledare och 2 bord för kortare kötid

Material: 6 bollar, 2 rack (ledare, barn)

Ledare: Ledare från racket-sektionen (eller av dem utsedd lämplig förälder), gärna förälder som kan hjälpa till att hålla ordning och reda i kön

3.3 Badminton 1 – Träffa bollen, serva över nät mot mål

- Visa hur man håller racket (hammargreppet)
- Visa hur man står, sidan mot målet
- Visa en serve
- Alla slår över, byt sida samla bollar repetera

Material: Flexinät lågt ställt alt sänkt badmintonnät (typ tennis), Bollar gärna 20 går bra med utslitna, rack 10st, mål typ rock-ring eller ett badlakan, hink till bollar & rack

Ledare: Ledare från racket-sektionen (eller av dem utsedd lämplig förälder)

3.4 Badminton 2 – Smash

- Visa hur man håller racket (hammargreppet)
- Visa hur man står, sidan mot målet, starta med racket över huvudet, peka på bollen
- Visa en smash och förklara:
 - o Bra att träffa så tidigt/högt upp i luften som möjligt
 - o Träff för långt framför kroppen → ner i marken
 - o Träff för långt bakom kroppen → rakt upp
- Kö, en i taget, Spela 2 bollar var , spring runt planen(koner) (hämta eventuellt bortslagna bollar) och ställ dig sist i kön
- Idealt 2st ledare och 2 planer för kortare kötid

Material: 6st konor (per plan) planens hörnen samt kö,början slut , Bollar gärna 20 går bra med utslitna, rack 10st, mål typ rockring eller ett badlakan, hink till bollar & rack

Ledare: Ledare från racket-sektionen (eller av dem utsedd lämplig förälder), gärna förälder som kan hjälpa till att hålla ordning och reda i kön

3.5 Tennis 1 – Forehand bolla mot vägg (stora hallen?)

- Förklara att man är ansvarig för sitt rack (att det inte träffar någon annan).
- Visa hur man håller racket vid forehand
- Visa ett slag. Nerifrån och upp, sidan mot målet
- Förklara vad som händer om racket är öppen stängt, bollträff för långt framför, bakom kroppen

- Var sin boll & rack försök slå den mot vägg och tillbaka

Material: Mjuka stora tennisbollar 10st, rack 10st

Ledare: Ledare från racket-sektionen (eller av dem utsedd lämplig förälder)

3.6 Tennis 2 – Backhand bolla mot vägg (stora hallen?)

- Förklara att man är ansvarig för sitt rack (att det inte träffar någon annan).
- Visa hur man håller racket vid backhand
- Visa ett slag. Nerifrån och upp, sidan mot målet
- Förklara vad som händer om racket är öppen stängt, bollträff för långt framför, bakom kroppen
- Var sin boll & rack försök slå den mot vägg och tillbaka

Material: Mjuka stora tennisbollar 10st, rack 10st

Ledare: Ledare från racket-sektionen (eller av dem utsedd lämplig förälder)

3.7 Tennis 3 – bolla mot ledare över nät

- Förklara att man är ansvarig för sitt rack (att det inte träffar någon annan).
- Visa hur man håller racket vid forehand/backhand
- Visa ett slag. Nerifrån och upp, sidan mot målet
- Förklara vad som händer om racket är öppen stängt, boll träff för lång framför, bakom kroppen
- Kö, en i taget, Spela 2 bollar var , spring runt planen(koner) (hämta eventuellt bortslagna bollar) och ställ dig sist i kön
- Idealt två ledare och planer för att minska väntan

Material: Mjuka stora tennisbollar 10st, rack 3st (Ledare, 2 barn), Badmintonplan och sänkt nät

Ledare: Ledare från racket-sektionen (eller av dem utsedd lämplig förälder) + förälder som kan hjälpa till att plocka bollar och hålla ordning i kön

4 Badmintonskola detaljerat

Tillfälle	Uppvärmning	Moment1	Moment2
1	Springa runt med rörelser	Serve	Fritt-spel över nät (rotera)
2	Linje-datten	Smash (Clear)	Fritt-spel över nät (rotera)
3	Springa runt med rörelser	Forehand	Fritt-spel över nät (rotera)
4	Tunnel-datten	Serve (ink regler)	Fritt-spel över nät (rotera)
5	Linje-datten	Regler hur räkna	5min matcher (rotera)
6	Springa runt med rörelser	Smash (Clear)	5min matcher (rotera)
7	Tunnel-datten	Forehand	5min matcher (rotera)
8	Linje-datten	Smash (Clear)	5min matcher (rotera)

