

Ringerike friidrettsklubb sommerskole – Uke 26, 27, 32 & 33

Tidspunkter:

Mandag til fredag: kl 09:00 – 15:00

Sted / møteplass

Friidrettsbanen i Hønefoss, Schongslund



Plan:

Alle barn blir delt inn i grupper basert på deres alder og nivå. Vi vil gå innom de fleste friidrettsøvelser og vil lære litt teknikk, men fokuset skal alltid ligge på trygghet, fellesskap og selvfølgelig mye lek & moro. Dette er et eksempel på hvordan en uke kan se ut med oss:

Mandag: utdeling av T-skjorter, navneleker og andre former for lek. Barna skal også introduseres for diverse friidrettsøvelser – i form av lek.

Tirsdag til Torsdag: Dagene fylles med varierte aktiviteter der barna får prøve mange ulike øvelser og være i mye aktivitet. Hver gruppe får utforske nye ferdigheter, trene koordinasjon, teste seg selv og ha det gøy gjennom både lek og trening.

Fredag: Vi runder av uken med en miks av aktiviteter der barna får prøve seg på ulike øvelser. Barna skal teste seg selv i noen ulike øvelser og se hva de får til, men hovedfokuset er lek og mestring. Dagen avsluttes med is og kanskje en vannkrig (hvis sola er på vår side).

Mat

På friidrettsskolen tilbyr vi frukt, men alle **MA** ta med seg egen lunsj og drikkeflaske hver dag! Siden vi skal være ute hele dagen og det kan bli varmt på banen, er det viktig at ungene har mulighet til å få i seg tilstrekkelig med vann gjennom dagen.

Klær:

Lett og behagelig treningstøy anbefales, og barna bør kle seg etter været. Vi er ute hele dagen, men har tak å søke ly under ved behov.

Kontakt informasjon:

Kontaktperson og hovedtrener for sommerskolen er Mathias Erstad og Trym Sortdal Volden.

Er det spørsmål eller fravær, ta kontakt på mld. 92 35 52 73 eller 47 46 03 63

Alle oss ledere i Ringerike Friidrettsklubb gleder oss masse til en ny sommer med sommerskole. Mvh. Trym Sortdal Volden

