

Asker Skiklubb – Langrenn

Gruppe 7-10 år



Velkommen til Asker Skiklubb Langrenn!

Langrennsgruppa er en foreldredrevet gruppe basert på dugnadsaktivitet og engasjement fra foreldrene. Aldersgruppen 7-10 år omfatter barn fra 1.- 4. klasse.

Barmarkstrening (før snøen kommer):

- Treningene er torsdager fra 18.00 til 19.15
- Sted: Solvang ungdomsskole
- Alle må ha refleksevest med fornavn foran og bak
- Klær etter vær. Vi har høyt aktivtetsnivå.
- Målsetning med treningene: Gjennom lekbaserte øvelser og stafetter utvikle basisferdigheter som kondisjon, styrke, balanse og koordinasjon.

Skitrening:

- Sted: Eid skiarena er det primære treningsstedet. Lysløypa på Solli, Solvang og Føyka blir også benyttet.
- Treningstiden på Eid skiarena blir tildelt fra koordinasjonsgruppen for Eid skiarena. Endelig beskjed om tildelt tid kommer i desember, men det er sannsynlig at vi får tildelt tirsdager fra 17.45 til 19.15.
- Alle må ha refleksevest med fornavn foran og bak
- Klassisk og skøyting annenhver gang.
- Nødvendig utstyr: Kombi- ski og støvler, anbefaler to par staver: klassisk og skøyting.
- Klær etter vær. Vi har høyt aktivtetsnivå.
- Målsetning med treningene: Gjennom lekbaserte øvelser og stafetter utvikle basisferdigheter som teknikk, kondisjon, styrke, balanse og koordinasjon.

Annet:

- Vi vil ikke foreta navneopprop, før og etter trening. Til det er vi for mange.
- Vi setter stor pris på at foreldre engasjerer seg i gruppen, og det er alltid behov for de som kan bidra på treninger – med eller uten idrettskompetanse.
- De som er nye må melde seg inn både i langrennsgruppen, og i Asker Skiklubb hvis de ikke allerede er medlemmer. Det er lov å prøve treningen for å vurdere om dette er noe for ditt barn.
- Gruppen har en lukket Facebook side. Her gis det løpende informasjon om treningene. Søk opp "Asker Skiklubb Langrenn 7-10 år".
- På Facebook har Asker Skiklubb et bruktmarked. Søk opp "Asker Skiklubb Langrenn Bruktmarked".
- Foreldremøte vil gjennomføres i november.
- Smørekurs for foreldre i gruppen gjennomføres i november.