# AKTIVITETSPLAN - ALLIDRETT I BYGSTAD Vinter 2020

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Månad**  **Veke** | Dag\dato | **Aktivitet** | | **Tid** | | **Stad** | **Ansvarleg og Hjelparar** | | | |
| Gruppe I1.-2. kl | **Gruppe II**  **3.-4. kl.** | **Gr. I** | **Gr. II** | **Gr. I** | **Gr. II** | | |
| **Februar Veke 7** | **Torsdag 13** | **Buldring** | **Buldring** | **17.30 –**  **18.20** | **18.30 –19.30** | **Gymsal** | **Inge Holsen**  Hjelpar: Liam | **Marie Sofie + 1 frå klatregruppa** | | |
| **Februar Veke 9** | **Torsdag 27** | **Ski/Aking\*** | **Ski/Aking\*** | **OBS alle grupper samme tid: 1730 – 1900** | | **Langeland skisenter** | **André Haugsbø/Bodil Ryste + instuktør frå Gaular IL langrenn.** Hjelparar: Sigurd/Sverre, Iselin. Barna bør ha med ansvarleg vaksen på heile økta. Ta med akematter/rumpeakebrett, unngå rattkjelke. | | | |
| **Mars**  **Veke 10** | **Torsdag 5** | **Ballaktivitet** | **Ballaktivitet** | **17.30 –**  **18.20** | **18.30 –19.30** | **Gymsal** | **Astrid Bolstad Blikra og Ingrid Sande Søgnen**  Hjelpar: Vemund | | **Astrid Bolstad Blikra og Ingrid Sande Søgnen**  Hjelpar: Hilmar | |
| **Mars**  **Veke 11** | **Torsdag 12** | **Turn** | **Turn** | **17.30 –**  **18.20** | **18.30 –19.30** | **Gymsal** | **Ida K. Følid og Jana Bätz**  Hjelpar: Hanna og Sienna | | | **Bodil Ryste**  Hjelpar: Johanne og Solveig Evie |
| **Mars**  **Veke 12** | **Torsdag 19** | **Leikar** | **Innebandy/Ball** | **17.30 –**  **18.20** | **18.30 –19.30** | **Gymsal** | **Vigdis T. Haugland**  Hjelpar: Aleksander Mads | | | **Dag Asle Boge**  Hjelpar: Sara |
| **Mars**  **Veke 13** | **Torsdag 26** | **Turn** | **Turn** | **17.30 –**  **18.20** | **18.30 –19.30** | **Gymsal** | **Ida K. Følid og Jana Bätz**  Hjelpar: Iver og Sigurd | | | **Ingeborg Grinde**  Hjelpar: Svala og Oda |
| **April**  **Veke 14** | **Torsdag 2** | **Avslutning m/grilling, natursti m.m** | | **OBS alle grupper samme tid: 1730 – 1900** | | **Utandørs ved skulen** | **Bodil, Ingeborg m.fl. Informasjon kjem.** | | | |

\**Merk at det kan kome endringar dersom ver- og føre ikkje er bra nok for ski/aking. Er det bra med snø ved uteområdet på skulen, kan det også vere vi flyttar ei økt dit med aking og skileik der*

**Viktig informasjon:**

* Om du ikkje kan stille som hjelpetrenar då ein er sett opp, byter ein innbyrdes. Gi beskjed til hovudtrenar om bytet.
* Barn til og med 6 år skal ha med seg ein ansvarleg vaksen heile økta
* Dersom endringar blir det sendt ut epost, eventuelt sms dersom det er kort tid i førevegen

**VELKOMMEN TIL ALLIDRETT – vinter 2020**

Sjølv om det er namnebyte frå idrettsskule til allidrett, er opplegget kjent for mange frå før. Det er sett opp ein hjelpetrenarar kvar gong, og det er barnet sitt namn som er satt opp som hjelpetrenar. Håpar ikkje dette skaper forvirring, det er ein føresett som må møte. Til hjelpetrenarar vil eg anbefale å ta på treningskle og delta aktivt i økta. Oppgåvene vil vere å hjelpe hovudtrenar til å gjennomføre økta, finne fram utstyr, ta ansvar for halve gruppa om det blir 2-deling på aktivitetar og hjelpe til å holde orden når beskjedar blir gitt. Hjelpetrenarar må vere tilgjengelege under heile økta. Born tom 6 år må ha følge med ein ansvarleg vaksen på idrettsskulen.

Merk ulike tidspunkt og stader på nokre aktivitetar. Når vi er på Langeland må ein betale parkeringsavgift der om ein ikkje har årskort. Så er det også slik at vi i skrivande stund ikkje har snø, men vi håpar det blir skiføre denne vinteren òg..! Følg med for eventuelle endringar (epost, sms dersom nært opp mot økta same dag). Tusen takk til dykk som har sagt ja til å vere hovudtrenarar!

Lurer de på noko er det berre å ta kontakt. Stort eller smått!

Informasjon om betaling kjem.

Då håper eg at alle borna kjem til å trivast på allidretten i Bygstad! 😊

Venleg helsing Bodil Ryste, tlf. 97518349, epost: [bodil.ryste@gmail.com](mailto:bodil.ryste@gmail.com)