

AKTIVITETSPLAN - ALLIDRETT I BYGSTAD Vinter 2020

Månad Veke	Dag\dato	Aktivitet		Tid		Stad	Ansvarleg og Hjelparar	
		Gruppe I 1.-2. kl	Gruppe II 3.-4. kl.	Gr. I	Gr. II		Gr. I	Gr. II
Januar Veke 2	Torsdag 9	Hund og hare	Hund og hare	17.30- 18.20	18.30- 19.30	Gymsal	Marie Sofie Sagevik Hjelpar: Tiril	Marie Sofie Sagevik Hjelpar: Anna
Januar Veke 3	Torsdag 16	Ballaktivitet	Ballaktivitet	17.30 – 18.20	18.30 – 19.30	Gymsal	Bjørn Egil Holmøyvik Hjelpar: Julian	Bodil Ryste Hjelpar: Oliver
Januar Veke 4	Torsdag 23	Utgår pga arrangement på skulen						
Januar Veke 5	Torsdag 30	Ski*	Ski*	OBS alle grupper samme tid: 1730 – 1830		Langeland skisenter	André Haugsbø/Bodil Ryste + instruktør frå Gaular IL langrenn. <u>Hjelparar</u> : Hanna, Gabriel, Eline. Barna bør ha med ansvarleg vaksen på heile økta (hjelp med ski osv)	
Februar Veke 6	Torsdag 6	Hinderløype/ Stasjonar	Friidrett	17.30 – 18.20	18.30 – 19.30	Gymsal	Audhild Hestad Hjelpar: Eivind	Unni G. Lervik Hjelpar: Celina S.
Februar Veke 7	Torsdag 13	Buldring	Buldring	17.30 – 18.20	18.30 – 19.30	Gymsal	Inge Holsen + 1 frå klatregruppa Hjelpar: Liam	Ingeborg Grinde + 1 frå klatregruppa Hjelpar: Isak
Februar Veke 9	Torsdag 27	Ski/Aking*	Ski/Aking*	OBS alle grupper samme tid: 1730 – 1900		Langeland skisenter	André Haugsbø/Bodil Ryste + instruktør frå Gaular IL langrenn. <u>Hjelparar</u> : Sigurd/Sverre, Iselin. Barna bør ha med ansvarleg vaksen på heile økta. Ta med akematter/rumpeakebrett, unngå rattkjelke.	
Mars Veke 10	Torsdag 5	Aktivitet kjem	Aktivitet kjem	17.30 – 18.20	18.30 – 19.30	Gymsal	Hovudinstruktør kjem Hjelpar: Vemund	Hovudinstruktør kjem 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		17.30 – 18.20	18.30 – 19.30	Gymsal	Vigdis T. Haugland Hjelpar: Aleksander Mads	Dag Asle Boge Hjelpar: Sara

			Innebandy/Bal I					
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*

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

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

