

Verksamhetsberättelse Mini Alpina hösten 2020.



Det var härligt och roligt att träffas igen efter sommaruppehållet med utomhusträning i Åsbo. Vi hade turen att hinna springa //slalom i sanden på längdspåret innan de jobbade med marken så sanden försvann. Vi startade den 2/9 och tränade tre gånger ute innan inomhuspassen startade 23/9. För 4 av våra aktiva samt tillhörande föräldrar blev det glada givande träningar på åsen med olika uppdrag. Fotboll för övriga aktiva, som hade träning samtidigt.

Nytt för hösten blev en timme i två hallar för Mini Alpina med start 18.30-19.30. Vi fick en ny Snö Kul grupp i D-hallen före oss och Skid Kul gruppen hade sin lokal och vanliga tid.

Det nya upplägget blev:

Samling genomgång i D-hallen för ungdomar och föräldrar.

Monica med ungdomar uppvärmning i C-hallen ca 15 min.

Vuxna byggde stationer-bana efter ritad skiss.

Träning med 70-20 intervaller. 8 stationer 2 varv eller konditionsbana 4+4 gånger.

Ungdomarna och Monica in i C-hallen för avslutande spel/lek 10 min.

Föräldrar plockar bort.

Alla samling i D-hallen med avslut och föräldrainformation från Ola och Veronica.

Mycket givande träning på en timme tack vare föräldrarnas fina insatser både med byggandet och borttagandet men även entusiasmerande deltagande på passet så att alla ungdomar blir sedda och får den hjälp de behöver.

Under hösten har vi utvecklat mod, koordination, styrka-mage-rygg-armar-ben, balans, rotationer, sammabete, spänst, teknik, rytm, vara upp och ner och samspel. Glädjande att se vilken fin utveckling som skett och vilka möjligheter tillväxt ihop med teknisk kunskap ger. I avslutande konditionsbanan kunde de aktiva utföra utmanande övningar i full fart, härligt glädjande upplevelse.

Övningarna har förberett möjligheten till framgångsrika träningar på trampetterna med sidhopp och kullerbytta samt volt på hög höjd.

Vi har haft 3 Trampettpass med Antonio Lindbäck som på ett fint sätt kan visa hoppen och entusiasmera till inlärning. Fantastiskt kul och bra, för det tränar koncentrationen, mod och kroppens alla muskler. Volleyboll med Magnus Bolin tränade samarbete och koordination.

På allmän begäran blev sista inomhuspasset trampett. Kul att befästa det som påbörjats. Övningarna förbereder ungdomarna för vinterns träning både i storslalom och slalom där armar, ben och kropp skall samarbeta.

Olas teknikbanor för positionen samt sidhopp på trampetterna nu med mjukt hopp i händerna och den nya Pilatesboll övningen blir spännande att följa upp när vi kommer på snö igen.

Före trampett på sista passet värmdes vi upp med 15 min Step upp och efteråt avslutade vi med Jingle-bel dansen och populära leken Pepparkaksgubbar och jultomar.

Så glada att vi kunde göra alla träningarna inne med anpassning och samarbete.

Ser fram mot att träna på snö och utnyttja våran backe för rolig och givande skidåkning.

Under hösten har vi haft 13 träningar.

13 deltagare totalt och 9-13 deltagare på träningarna. 11 stycken ungdomar i snitt/pass.

Tack för en kul höst med hela gänget. Monica och Ola 13 december 2020