

## Verksamhetsberättelse

### Skid Kul Hösten 2020

Skid Kul började inomhusträningarna den 23 september i Domarhagens idrottshall. 2 nya familjer som kom och provade, plus 7 familjer sedan tidigare. Totalt 10 barn första träningen. Den ena nya fortsatte aldrig, men den andra gjorde det plus att en till som varit med tidigare kom tillbaka. Så till slut hade vi 9 familjer och 10 barn. Vilket är jätteroligt. Under de 11 tillfällena vi hade deltog i snitt 8 barn/tillfälle. På grund av den ökade smittspridningen som skedde under hösten så fick våra 3 sista pass ändra upplägg. Endast tre vuxna vid träningarna, de andra föräldrarna fick vänta uppe på läktaren. En annorlunda upplevelse men som löste sig på bästa sätt för att barnen skulle kunna genomföra sina sista träningar för höstsäsongen. Vi hade julavslutning den 2 december och avslutade med ``favorit-stationer`` och egengjorde julvariant av ``land, skepp och hav`` där barnen fick en skattpåse med en tomte, pepparkaka och mandarin.



### Innehåll

Med olika stationer har barnen utvecklat:

Koordination, klättra, klänga, svinga, smidighet, vara i olika nivåer, balans, kondition, rörlighet, styrka, rotationer och samarbete.

Vi har haft mycket variation av stationer under träningspassen. Vi har börjat lägga in lite mera styrka, men också haft mycket balans och koordination. Kul att se hur mycket barnen orkar och hur dem tycker det är roligt att träna. Testade även Step Up ett pass, som säkert kommer komma tillbaka nästa år. Några tyckte det var jättekul och några tyckte det var lite svårt. Hoppa trampet är också en favorit, och där börjar många få till studsens och hoppar riktigt bra.

Vi har även lagt in lite mera tävlingsmoment i träningarna, som stafetter och spel. Spökboll som uppvärmning och stafetter som avslutande lek. Ett bra förslag av Andreas att införa det!

Kul att man kan hitta på nya träningspass, stationer och lekar för att möta barnens utveckling.

Jag och Andreas har pratat ihop oss om vad vi skulle kunna ha för typ av träning gången efter, och gjort ett pass utefter det.

Fin insats av alla barn och föräldrar och man ser hur mycket barnen utvecklas och vågar/kan mera allt eftersom.

### Arbetsform

Samling kl.17.30 i ring, med introduktion av passet och Skid Kul ramsa.

Uppvärmning i form av att lek, svansleken och spökboll har varit återkommande.

Alla hjälps åt att bygga banor efter uppsatta skisser och förberett material. Barnen är otroligt duktiga på att hjälpa till, och börjar förstå hur banorna ska byggas. Genomgång av stationerna. Vi har jobbat

70sek och vilat 20 sek, och bytt station i varje vila. Vattenpaus efter ett varv, och sedan kört ett till varv. Alla hjälps åt att plocka bort allt och vi avslutar med lek, och samling i ring med Skid Kul ramsa.

En utvecklande höst, för både mig, Andreas och barnen då man hela tiden ser utveckling och glädje hos barnen. Så glad och tacksam för samarbetet mellan Andreas och mig och hur roligt vi har tillsammans med alla barn och föräldrar.

***Martin Larsson 2020-12-20***