



Verksamhetsberättelse

Snö Kul 2020-2021

Snö Kul började inomhusträningarna den 23 september i Domarhagens idrottshall. 14 barn har deltagit under de 10 tillfällena och vi hade och hade julavslutning den 2 december. Eftersom Pandemin var påtaglig under hösten, hade vi avslutningen i Åsbobacken och barnen fick pepparkaka och festis samt en liten present-tomte – vilket var uppskattat bland barnen.

Innehåll

Med olika stationer har barnen tillsammans med föräldrar utvecklat:

Koordination, balans, klättring och rörlighet samt samarbete mellan barn och förälder.

Då barnen varierade i ålder från 2,5-4 år så satsade vi samma format för samtliga träningar för att det skulle vara lätt för barnen att känna igen sig. En eller två stationer varierades från gång till gång. Detta var ett bra koncept då koncentrationen lättare kunde bibehållas då barnen visste vad de skulle träna på, på varje station. Vi har inlett träningen med en uppvärmning i form av lek, t.ex med ärtpåsar eller dans. Som avslut på träningen har vi lekt, ofta ”kom mina små kycklingar”, samt sjungit Snö Kul sången tillsammans. Sammanfattningsvis har barnen skrattat, busat och haft kul under träningarna.

Fin insats av alla barn och föräldrar. Barnen har verkligen utvecklats under säsongen och vågar och kan mer och mer.

Utförande

Samling kl.17.30 i ring, med Introduktion av passet.

Uppvärmning i form av att lek /sånger med rörelser.

Alla hjälps åt att bygga banor efter uppsatta skisser och förberett material. Genomgång av stationerna där barnen så klart vill hjälpas åt att visa/prova stationerna. Vi har jobbat 70sek och vilat 30 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 Snö Kul sång och ramsa.

En utvecklande höst, för både mig och barnen då man hela tiden ser utveckling och glädje hos barnen.

På snö

Vi hade första skidträningen den 20 januari. Det var fortfarande 14 barn som kom till ute träningarna men här var det mer variation mellan hur många vi var vid varje tillfälle. Snittet låg på ca 8 barn per tillfälle.

Det blev totalt 9 träningstillfällen. Alla barnen hade gjort stora framsteg och fortsatte utvecklas väldigt fort, vilket var så roligt att se! I början vågade inget av barnen åka lift men på slutet vågade de flesta åka ända upp. Det var dock en brant knöl precis innan avstigning som gjorde det lite svårare med liftåkningen för de minsta. Vore toppen med ett skydds-staket ut mot skogen då barnen ibland gled av knappen och åkte baklänges i liftspåret – ibland ut i den steniga skogen. Skulle kännas tryggt med staket.

Vi avslutade den 24 mars med ägg-jakt i skogen bredvid backen samt utdelning av reflexmedalj.

Innehåll

Flera barn åker själva nu utan sele, och svänger. Flera barn har även lärt sig att åka lift själv. Med olika banor, både olika längd och svängradier, har barnen fått prova sig fram och hittat sin väg till utveckling. Vi har tränat på plogen och att bromsa. Inledningsvis åkte inte föräldrarna skidor men detta förändrade sig gradvis under säsongen. Tills nästa år skulle vidareutveckling av föräldrarnas skid-färdigheter kunna underlätta ytterligare för vissa av barnens utveckling.

Arbetsform

Samling kl. 17.30. På grund av pandemin har vi inte samlats i ring / stått tätt utan barn och föräldrar har kommit och satt igång med åkningen direkt, vilket funkade ganska bra då de kommer vid lite olika tider. Tills nästa år vore det dock önskvärt med en liten samling och genomgång av banorna.

Vi har jobbat med flera olika banor, både på flacken och del av överbacken – stora svängar, små svängar, glida, ploga krypa ihop (kötbulle) och sträcka på sig i "tunnel-banan". I likhet med upplägget på inomhusträningen har vi haft liknande banor vid varje tillfälle men varierat 1 bana för omväxlings skull.

Vi har avslutat med Snö Kul sången.

Facebook

Vi har kommunicerat via vår facebook-grupp. Vi har informerat om kommande träningar och meddelat information till hela gruppen. Det har vart något kort / film från nästan alla träningarna.

Sofia Öling