

4. September 2009

Mini Atletik (vintertræning 2009/2010)

Tirsdage 18.00 - 18.55

Sted: Parkskolens gymnastikhal (Gl. Rådhusvej 13, Ballerup)

Instruktører : Jørgen, Henning, Thomas, Caroline og Sannie

Målgruppe: 6-8 årige børn (årgang 2001-2003). Barnet skal være fyldt 6 år inden 31 december 2009.

Dato: Tirsdage fra d. 20 oktober 2009 til 23 marts 2010.

Mini-atletik for børn indtil 8 år er leg. Vi arbejder med forskellige atletikøvelser på et niveau hvor alle kan være med og hvor det at være med er mere vigtigt end hvordan det gøres. Til indendørstræning bruger vi redskaber der stimulerer børnene til at springe, hoppe, løbe og kaste. Vi kaster eksempelvis med skumspyd og løber over mindre pap-hække. Gymnastiksalen er forsynet med en springgrav som vi bruger til springtræning. Vi vil også lave en del løb, oftest i form af forskellige fangelege eller små stafetlege.

Børnene skal møde i shorts, T-shirts evt et par træningsbukser. Vi anbefaler et par indendørs gummisko med skridsikre såler (rene naturligvis). Bare tæer er også ok men det er ikke tilladt at træne på strømpesokker.

Børnene bedes være omklædt og klar til start kl. 18.00. Husk noget at drikke.

Henover vinteren inviterer vi børnene til deltagelse i små aktiviteter og løb. Et eksempel er f.eks. 2 km løb i hareskoven d. 5 december.

Vel mødt

Trænerne

Ps: Ingen træning 29 december og 16. februar