



KLUBBPAKETET Ledardelen





Innehållsförteckning

Klubbpaketet.....	2
Vad.....	2
Varför.....	2
Hur.....	2
Övrigt.....	2
Till dig som ska bli klubbtränare.....	3
Hur kan ni lägga upp tränararbetet?.....	3
Arbeta inte själv!.....	4
Utbildning.....	4
Klubbutbildningar.....	4
Att diskutera och reflektera över.....	4
Barnen i era grupper.....	5
Hur fungerar de?.....	5
Leken är viktig!.....	5
Allsidig träning.....	5
Rätt träning i rätt ålder.....	6
Barns utveckling och skidåkning.....	6
4-5 år.....	6
6-7 år.....	7
8-9 år.....	8
10-11 år.....	9
Tonåringar.....	10
Att diskutera och reflektera över.....	11
Alpint kul.....	12
Målgrupp.....	12
Syfte.....	12
Varför.....	12
Hur kommer igång.....	12
Vem gör vad.....	12
Att tänka på.....	12
Tips.....	12
Exempel på gruppindelning.....	12
Planering.....	13
Starträffen.....	13
Barmarksperioden.....	13
Träffarna.....	13
Innehåll.....	13
Tips.....	14
Vinterperioden.....	14
Träffarna.....	14
Innehåll.....	14
Tips.....	14
Klubbläger.....	14
Avslutningsträffen.....	14
Att diskutera och reflektera över.....	14
Litteraturförteckning.....	15



Klubbpaketet

Vad

Tanken med klubbpaketet är att det ska kunna vara ett hjälpmedel och en inspiration i den alpina klubbverksamheten. Detta för att underlätta vid mottagande av nya medlemmar, träningsplanering, föreningsutveckling mm.

Klubbpaketet är upplagt som en pärm där man kan ladda ner och samla olika teman och innehåll. Klubbpaketet är ett levande material som löpande kommer att uppdateras på samma sätt som den ”alpina pärmen”.

Varför

Förhoppningen är att våra alpina klubbar ska fungera på ett sådant sätt att både barn, föräldrar och klubbledare ska vara aktiva och delta tillsammans.

I en idag allt mer stressig tillvaro så är det viktigt att en klubb ser alla medlemmar som en resurs. Ju mer vi hjälps åt och delar upp ansvaret, desto större chans är det att klubben mår bra och blir större.

Hur

Alla behövs!

Några få ska inte göra allt, men det är lätt att man hamnar där om man inte tar tillvara den kunskap och det engagemang som finns hos ledare, föräldrar och övriga i och runt klubben.

Tränaren har kanske den bästa kunskapen om skidåkningen, men ju mer han/hon delar med sig av sin kunskap desto bättre utbildade blir klubbens föräldrar eller blivande tränaradepter. Med bättre kunskap ökar ofta förståelsen och ödmjukheten för denna komplexa sport.

Vi vill väl ha roligt och utöva den här sporten tillsammans, och på så sätt utveckla den vidare?

Övrigt

I all träningsplanering, tävlingsplanering, utbildning och andra aktiviteter för klubbens medlemmar, rekommenderar vi att klubbarna vänder sig till SISU-idrottsutbildarna i den egna kommunen. SISU är en outnyttjad resurs som kan vara till mycket stor hjälp för de alpina klubbarna. I klubbpaketets utbildningsdel finner ni förslag på studiecirkel som ledare, föräldrar och aktiva kan genomföra under en säsong. Klubbpaketet är också upplagt i studiecirkelform.

Ni kommer därför att finna frågor, reflektioner eller uppgifter under varje avsnitt som underlag för gemensamma diskussioner hemma i klubbarna.

Lycka till !!



Till Dig som ska bli klubbtränare

Att vara klubbtränare är både roligt och stimulerande. Du delar med dig av ditt stora intresse för utförsåkning och stimulerar barn och ungdomar till ett sunt och aktivt skidliv. Du är också en förebild och har därför stort inflytande på de barn och ungdomar som du kommer att ha omkring dig. Det innebär därför ett stort ansvar och krav på kunskap. Man behöver inte kunna allt från början, men ett intresse för att bredda sin kunskap som ledare bör finnas om man ska kunna trivas och utvecklas i sin ledarroll. Det finns inget facit hur man blir en bra ledare, men med utbildning och gott om sunt förnuft kommer man långt som ledare.

Hur kan Ni lägga upp tränarbetet?

Det är alltid bra om nya ledare i klubben kan skolas in tillsammans med någon mer erfaren ledare. **Tränarna i klubben är ett "team"**! Det kan underlätta i tränarbetet om man har ett samarbete och en gemensam plan för sin träning. Tränarna kan gemensamt arbeta fram en "röd tråd" där man utifrån gruppernas ålder, motorik, fysisk och social utveckling sätter upp riktlinjer och delmål.

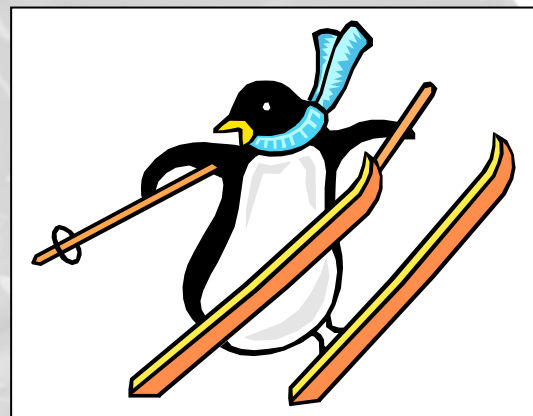
Ett tydligt program med hur ni vill arbeta, där **VAD, VARFÖR, HUR** finns beskrivet, gör det lättare för alla tränare att veta vad man ska prioritera i respektive åldersgrupp. Om alla i "tränarteamet" arbetar utifrån dessa riktlinjer blir det också en mycket tydlig träningsorganisation ut mot föräldrar och övriga klubbmedlemmar. Den "nye" tränaren kan stärkt av detta möta, de föräldrar som ibland ifrågasätter vad som ska hända på en klubbträning.

Arbeta inte själv!

Se föräldrarna som en resurs. Du som är tränare ska inte ta på dig alla uppgifter. Din uppgift är att skapa en rolig och givande träning. Om du lyckas att skapa ett bra föräldraengagemang, så ökar det delaktigheten och träningen blir både bättre och effektivare.

Föräldrarna kan hjälpa dig med:

- Tävlingsanmälan
- Närvarokontroll
- Bära käpp
- Sladda banan
- Tidtagning
- Hjälp vid start och mål
- Skjuts och boende vid tävlingar
- Försäljning och lotterier
- Upptakt, avslutning, fester
- Mm. mm.



Tänk på att dina åkares föräldrar inte har samma kunskap om skidåkning som du har. Det är därför viktigt att du informerar föräldrarna om hur de kan skapa bästa möjliga förutsättningar för sina barn. Kopiera och dela gärna ut "Grattis du är förälder till en skidåkare" till föräldrarna i din grupp.



Utbildning

Det är bra om klubben utser en eller två utbildningsansvariga som tittar på vilket utbildningsbehov som finns. För att hitta utbildningar kan man vända sig till Svenska Skidförbundet, distriktsförbunden, SISU Idrottsutbildarna m.fl.

Svenska Skidförbundets utbildningssystem bygger på att alla som vill kan få möjlighet att utbilda sig. De första stegen i utbildningssystemet arrangeras oftast av distriktet eller regionen. De högre utbildningarna arrangeras av Svenska Skidförbundet.

Mer om Svenska Skidförbundets utbildningar finns att läsa i klubbpaketets utbildningsavsnitt.

Klubbutbildningar

Fortbildning i den egna klubben eller i distriktet är alltid ett lyft för de tränare som vill utöka sina kunskaper. Bjud in ”expertis” eller nyttja den kunskap som finns i den egna klubben.

SISU-idrottsutbildarna och distriktsidrottsförbunden erbjuder ett brett spektrum av kurser som kan vara nyttiga i din roll som ledare. SISU-idrottsutbildarna är också en resurs när ni vill arrangera studiecirkel.

När man vill utbilda föräldrar om t.ex. utrustning och vallning, barns utveckling, att vara idrottsförälder mm. är studiecirkeln ett bra verktyg. Er lokala SISU konsulent kan ge mer tips och råd. Tänk på att alla studiecirkel genom SISU indirekt genererar pengar till klubben!

Att diskutera och reflektera över

Diskutera hur ni tränare gemensamt kan hitta en ”röd tråd” i träningsupplägget.

Är alla delaktiga runt planeringen av träningen? Frågar ni vad åkarna vill?

Vad har ni för långsiktiga och kortsiktiga mål? Hur mycket träning och tävling vill era grupper ha under säsongen?

Behöver ni tränare någon utbildning/fortbildning?

Vill ni ha någon extern hjälp som kan komma till klubben som resurs vid något tillfälle?





Barnen i Era grupper

Hur fungerar de?

Ett barn är ett barn och inte en vuxen i miniatyr. Idrottandet ska därför ske utifrån barnets villkor, förutsättningar och behov. Ta fasta på varför barnen kommer till oss och vad de vill med skidåkningen. Några vill leka och ha kul med kompisarna, andra vill satsa hårt och träna och tävla.

Barn utvecklas i olika takt och de ska uppleva att de accepteras efter sin mognadsnivå, sina egna förutsättningar och mål. Ledarna runt barnen vinner inget med att påskynda utvecklingstakten eller försöka hoppa över något steg, det straffar sig bara senare i barnets utveckling. För att vi ska kunna ta emot barnen på bästa sätt i vår alpina verksamhet bör vi ha kunskaper om hur barn fungerar och hur de utvecklas.

Leken är viktig!

Barn vill ha kul! Är det inte kul är det lätt att de söker sig till en annan idrott. Ni som leder de alpina barngrupperna lägger grunden till ett livslångt skidintresse och är mycket viktiga för den alpina verksamheten.

Barn kan utsätta sig för ansträngande träning utan att vara medvetna om det. Då de leker aktiva lekar som skeppsbrott, kullekar i terrängen, terrängbanor mm. har de tränat både kondition, styrka och motorik.

I backen kan man träna basfärdigheter med mängder av lekar, en skidlekplats, utmaningar i terrängen, roliga teknikbanor, där barnen utvecklas till goda och allsidiga skidåkare utan att ens förstå att det är ”träning”.

Allsidig träning

Låt barnen röra sig på olika sätt och pröva olika lekar och idrotter. Träna i olika miljöer under barmarksperioden och variera leken och träningen under snöperioden. Det ger barnen ett brett rörelseschema och goda rörelsefärdigheter. Blir träningen ensidig är det lätt att tappa lusten, spontaniteten och glädjen försvinner. Det finns undersökningar där man jämfört barn som har specialiserat sig tidigt, med barn som har haft en allsidig träning med betoning på hela människan. De barn som tränat allsidigt hade en lite långsammare utvecklingstakt men i längden presterade de bättre, höll på längre med sin sport och drabbades av skador i mindre utsträckning.



Rätt träning i rätt ålder

Det är viktigt att man är medveten om barn och ungdomars utveckling när man lägger upp träningen för sin alpina grupp. Kunskapen om var barnen är i sin utveckling, både motoriskt och socialt är mycket viktig. Det är grundläggande om man som ledare ska lyckas bra i mötet med barnen, när man sätter nivån på lekar och övningar, för att veta vilken svårighetsgrad man ska ha på tekniken etc. Den ”nye” tränaren kan ofta känna sig osäker på just dessa saker. Har man tillsammans i tränargruppen arbetat fram en plan som tydligt beskriver vad som är lämpligt att fokusera på i respektive åldersgrupp, så underlättar det för både nya och mer erfarna tränare i samarbetet runt barnens alpina utveckling.

Barns utveckling och skidåkning

4-5 år

Motorik

Finmotoriken börjar utvecklas och barnen kan utveckla grundfärdigheter i de rörelser som skidåkningen kräver. Benstyrkan ökar och ben- armrörelser blir lättare att koordinera men mer komplicerade rörelser är fortfarande svåra att utföra. Rörelsebehovet är stort och leken är av ovärderlig betydelse.

Socialt

Det är svårt att stå stilla och vänta på sin tur. Fram till femårsåldern är barn uttalat egocentriska (mina behov är viktigast) och har svårt att ta hänsyn till andra ex. saknas förståelse för att man måste vänta när någon i gruppen ramlar. De flesta femåringarna börjar kunna förstå språkliga instruktioner för lek och rörelser.

Vad göra?

Instruktionerna måste vara mycket enkla och konkreta. Att visa istället för att förklara är ofta det mest effektiva sättet att lära barn i den åldern. Barn gör inte som vi säger utan som vi gör. Träna grundfärdigheter som krypa, gå, springa, åka skidor, hoppa, kasta, fånga, rulla och klättra.

I skidåkningen

”Skidlära” Låt barnen få lära sig att åka, stanna, svänga och ramla. Prova och prova igen, utforska, leka och upptäcka sin förmåga. Genom lek och roliga övningar hitta balans och koordination på skidorna.

Upptäck skidglädjen!





6-7 år

Motorik

Den finmotoriska utvecklingen har nått längre med förmåga att mer exakt koordinera de rörelser som skidåkningen kräver. Kombinationsmotoriken d v s förmågan att anpassa rörelser till föränderliga situationer, samt styrka, snabbhet och uthållighet utvecklas kraftigt. Rörelsebehovet är stort även i denna ålder. Nu börjar kroppens proportioner normaliseras. Som en följd av detta sjunker kroppens tyngdpunkt, vilket har en positiv effekt på balansförmågan.

Socialt

I sexårsåldern ökar hormonproduktionen vilket ofta påverkar humöret. Ena gången är skidträningen toppen, nästa gång fungerar ingenting. Det är lätt att avreagera sig på kompisarna. Här krävs förståelse, inlevelse och diplomati. Barnen visar nu en större vilja än tidigare att vara tillsammans med andra barn. Lekar och övningar i grupp blir nu meningsfulla.

I sjuårsåldern är de flesta barn skolmogna och kan inordna sig i en grupp, vara hemifrån och har förståelse för att tränaren måste hjälpa alla. Ett socialt beteende utvecklas och barnen tar lättare hänsyn till andras tankar och åsikter. Från sju års ålder är det lättare att förstå och tillgodogöra sig muntlig instruktion och följa givna regler. Det är vanligt att barn i denna ålder börjar ställa krav på sig själva. Ofta är kraven högt ställda och ett misslyckande leder lätt till besvikelser.

Vad göra?

Det gäller att motivera barnen och ge dem stimulerande uppgifter. Ramarna för hur ni arbetar tillsammans skall vara enkla (fasta ritualer) och kunna uppfattas och tolkas av alla.

Undvik barnspråk och tala så att barnen känner att de blir tagna på allvar och sedda av dig. Du är en viktig person som barnen ser upp till och därför är det viktigt att du inte förlöjligar eller gör dig rolig på bekostnad av någon i gruppen. Om barnen inte blir tagna på allvar förlorar du deras förtroende. Kombinera olika grundfärdigheter. Välj övningar som gör att alla kan lyckas.

I skidåkningen

Utveckla basfärdigheterna. Speciellt balans, fram-bak och i sidled. Mycket allsidig skidåkning där balans och position utvecklas naturligt. En god blandning av friåkning och banor där också förmågan att vrida och kanta skidorna utvecklas. Ha inte för bråttom till brant terräng. I rätt inlärningsmiljö sker stor utveckling. Använd lätt terminologi som beskriver vad som ska göras utan långa tekniska förklaringar.

Visa – Prova – Visa igen och.....

Åk mycket skidor!



8-9 år

Motorik

Barnet utvecklar i den här åldern sin perception, vilket betyder att barnet börjar förstå en demonstrerad övning eller rörelse och på kort tid kan utföra den i grov form. Detta anses som en lämplig ålder för motorisk inläring.

Socialt

8-9 åringarna känner att de har vuxit ifrån småbarnsåldern. De har lättare att tala och resonera med vuxna och vill ofta känna sig som vuxna. Den här åldersgruppen kan vara svår att placera i en skidgrupp. Vissa passar i barngrupper, medan andra passar bättre i tonårsgrupper. Att få vara med i "rätt" grupp är viktigt, huvudsaken är att barnen själva känner sig nöjda.

Språket har utvecklats avsevärt och barnet lyssnar i regel gärna och aktivt till andras åsikter. Det är lätt att följa givna regler och att ta emot information. Däremot är det svårt att skapa egna organisationsformer och att ta ställning i valsituationer. Anpassning till sociala förhållanden, exempelvis kamrater, sker oftast under lek eller i en aktivitet. Att vara med i skidklubben är ett naturligt sätt att få kompisar.

Vad göra?

Balans, reaktionsförmåga, rytm och snabbhet är moment som naturligt ska finnas med i träningen. Börja finslipa rörelsefärdigheten. Både under barmarksperioden och i backen kan man ha ganska ansträngande träning, bara man har vilopausar. Man kan träna basfärdigheter med mängder av lekar, utmaningar i terrängen och roliga teknikbanor där deltagarna utvecklas utan att ens förstå att det är "träning".

I skidåkningen

Vidareutveckla basfärdigheterna balans/position och vrida/kanta. Åkarna får uppleva och förstå hur och vad det innebär att åka med skär. Fortsatt allsidig skidåkning där man lägger till rytm och rörelse. Friåkning i roliga former där puckel och hopp finns med är utvecklande för åkningen. Teknikbanor blandat med traditionella banor. Cirkelträning med olika teknikmoment kan med fördel bedrivas på snö.

Låt barnen åka och upptäcks sin förmåga!



10-11 år

Motorik

Utvecklingen av motorik, kondition och styrka fortsätter. Från ungefär 11 år blir de individuella variationerna större i kroppsstorlek och mognad. Tyngdpunkten ännu lägre, nedanför naveln, vilket ger bättre balans och ökad koordinationsförmåga. Man har ofta god rörelseföreställning. Skillnaden mellan könen börjar också bli påtaglig.

Socialt

Man kan förvänta sig att barnen i 10-11 års ålder förstår muntliga instruktioner och kan följa dem. Att vara med i ett gäng eller att tillhöra en grupp är betydelsefullt i den här åldern. Ledaren kan ibland utsättas för något som liknar "hjältedyrkan". Tänk därför på hur viktig du är som förebild. Den sociala pressen är stark och gruppnormerna är viktiga. Det kan vara svårt att visa sitt "misslyckande" inför andra i gänget. Det kan leda till att barnen undviker att prova på nya övningar i rädsla att göra bort sig. Problemet kan lösas genom att alla tillsammans gör bort sig under roliga och lättsamma former. Viktigt för vänskapen i den här åldern är intressegemenskap, pålitlighet, att stå för sitt ord och vara solidarisk. I din skidgrupp märker du att det är viktigt att alla får visa att de duger och vad de kan. Om inte så upplevs du lätt som orättvis.

Vad göra?

Fysiskt är den kapabla att klara av komplicerade rörelser. Uthållighet och styrka ökar, men är ännu långt ifrån jämförlig med vuxnas. Laglekar och lagidrotter har större mening nu. Ge uppgifter och ansvar. Låt deltagarna instruera varandra.

I skidåkningen

Man kan lägga in lite svårare teknikövningar i 10-11 års ålder. Ge också åkarna uppgifter och ansvar. Åkarna får utveckla, uppleva och förstå hur och på vilka olika sätt man kan åka med skär. Blanda med banåkning och friåkning. Stor betoning på friåkning när tekniska moment ska finslipas. Man kan börja specialisera och finkorrigera rörelser med hjälp liten svårare skivaneövningar. Där får åkaren en möjlighet att själv börja vara sin egen tränare och jobba med en uppgift över en lite längre tid.

Trots att åkarna har större förståelse för instruktioner, så bör man göra instruktionen kort och koncis.

Rätt övning i rätt terräng!

De är där för att åka skidor!!



Tonåringar

Motorik

Vid 12 år är 90 % av den motoriska utvecklingen klar. Automatiseringen, som också är en del av motoriken tar vid. Kroppen tränas att "sköta sig själv".

Puberteten inträffar tidigare hos flickor (12-13 år) än hos pojkar (13-14 år)

Den snabba längdtillväxten under pubertetsåren leder ofta till bristande koordination och ett klumpigt rörelsesätt. Orsaken är att musklerna inte utvecklas i takt med skelettillväxten. Inläring av nya rörelser sker därför inte lika lätt som tidigare. Att däremot träna och öva redan inövade rörelser möter sällan några hinder. Mot slutet av puberteten når kroppen vuxna proportioner och den motoriska förmågan normaliseras igen.

Socialt

Under puberteten ökar hypofysens utsöndring av hormoner. Åkarna blir självständigare och mer oberoende än tidigare. Frigörelsen från föräldrarna börjar, och steg tas mot vuxenrollen. Dessa steg är inte definitiva, tonåringen pendlar mellan att känna sig vuxen och att vara barn. Psyket undergår stora och hastigt växlande förändringar vilket leder till känslomässig osäkerhet och kritiklusta. Ofta har man en negativ inställning till "barnsliga lekar" och aktiviteter som får dem att verka yngre än de är. På motsvarande sätt undviks situationer där man inte "passar in" eller riskerar att misslyckas. En viss grad av självupptagenhet är vanlig bland tonåringar, framför allt i den tidiga puberteten. Liksom tidigare är grupptillhörigheten viktig.

Vad göra

Man kan börja med mer idrottsspecifik träning. Förbättring av styrka, kondition, snabbhet, rörlighet genom ökad träningsbelastning. (inte i vikt)

Uppmana och lär åkarna att föra träningsdagbok.

I skidåkningen:

Åkarna har en ökad motivering till övningarna och börjar bli mer självgående. Som tränare bör du nu stimulera åkarna till att börja ta mer eget ansvar för sin utveckling som tävlingsåkare. Kroppen växer och det kan vara frustrerande med att åkningen inte fungerar riktigt som tidigare. Inläring av nya rörelser sker inte lika lätt under denna period som tidigare. Att träna och öva redan inövade rörelser är lite enklare. Trots att kraven ökar och prestationsnivån höjs bör man se till att göra träningarna roliga och allsidiga så att åkarna behåller den skidglädje som behövs för att vidareutvecklas och fortsätta i den alpina sporten.

Fortsätt att åka mycket skidor tillsammans!





Att diskutera och reflektera över

Vart är din grupp i utvecklingen motoriskt och socialt?

Hur kan du anpassa din träning när det skiljer i utvecklingen motoriskt och socialt hos dina åkare?

En förälder vill påskynda sitt barns utveckling och skynda vidare trots att barnet inte är moget. Diskutera hur ni gör i det läget.

Vad är allsidig och rolig träning för dig?



Alpint Kul!

Ett exempel på hur Ni kan lägga upp den alpina verksamheten med barn och föräldrar i de yngre grupperna

Målgrupp

Barn 4-9 år och deras föräldrar

Syfte

Trivsamt samvaro för både barn och föräldrar med utmaningar inom flera olika områden, både på barmark och snö. En möjlighet för både barn och föräldrar att upptäcka nya saker tillsammans och genom lek och rörelseglädje kunna utvecklas och få en allsidig skidkunskap i en trygg och positiv miljö.

Varför?

Hela familjen får en möjlighet att lära sig åka skidor eller vidareutveckla sin skidåkning. Ett sätt för barn och föräldrar att göra en idrottsaktivitet tillsammans. Föräldern är inte bara chaufför utan tryggheten som finns med i och runt skidgruppen. Man lär känna nya familjer och får nya kompisar.

Hur kommer man igång?

Se till att marknadsföra era klubbaktiviteter i skolor, på fritids, i dagspress, på anslagstavlor. Bjud in till en klubbträff där man informerar intresserade föräldrar, exempelvis i samband med klubbens skidbytdag. Familjer som vill vara med inbjuds till en startträff där man organiserar de nya grupperna.

Vem gör vad?

En klubbtränare har det övergripande ansvaret och ser till att engagera föräldrarna i gruppen eller en grupp föräldrar och barn startar en skidgrupp tillsammans. Barn och föräldrar tillsammans med ledaren påverkar innehållet i "Alpint kul", delar upp ansvaret och arbetsuppgifterna för varje träff.

Att tänka på

Då detta är en aktivitet som samtidigt kan vara en föräldrautbildning så ska ni anmäla detta som en studiecirkel till SISU-idrottsutbildarna i er kommun. Det kommer att generera pengar till er klubb, som senare kommer att kunna användas till utbildningsmaterial, fortbildningar, klubbutflykter etc. I klubbpaketets utbildningsavsnitt finns tips på teman för studiecirkel/fortbildningar.

Tips

Det är bra om man i möjligaste mån försöker hålla en jämn ålder i grupperna (2 års skillnad) Då blir behoven och utmaningarna rätt anpassade till gruppen.

Exempel på gruppindelning:

4-5 år

6-7 år

8-9 år



Planering

Startträffen

Gå igenom och planera gemensamt program, aktiviteter och innehåll. Inventera föräldrarnas olika kunskaper och intressen. Någon kanske har haft ett ledaruppdrag inom en annan idrott, någon är sjukvårdsutbildad, datakunnig, mm. Alla har något att bidra med.

Informera om övriga klubbaktiviteter t.ex. utrustnings/skidvårdskvällar, bytesträffar, social samvaro i klubben mm.

Titta på behovet och uppmuntra till studiecirkel/fortbildning i gruppen av föräldrar. Försök att hitta en bra kombination där studiecirkeln/fortbildningen läggs in med någon veckas mellanrum och på ett naturligt sätt kan varvas med skidaktiviteterna. Kanske vill man bjuda in någon "expert" utifrån i något ämne.

Utgå från deltagarnas färdighetsnivå när ni planerar innehållet i träffarna.

Lyssna på vad barnen vill!

Det viktigaste är att skapa en fin gemenskap bland deltagarna så att man kan ha roligt tillsammans barn, föräldrar och ledare.

Barmarksperioden

Man kan börja sin barmarkperiod i slutet av augusti, början av september.

Barmarksperioden avslutas ofta naturligt med en jul avslutning innan jul.

Träffarna ("Träningarna")

Inte mer än en träff i veckan för de yngre åldrarna. Det brukar ofta bli fler gemensamma klubbaktiviteter som bytarträffar, julfester mm. Blanda gärna inom- och utomhusaktiviteter under barmarksperioden.

Innehåll

Varva med inom- och utomhus aktiviteter och låt leken och rörelseglädjen vara ett motto för era gruppaktiviteter. (Se övningsbanken för barmark). Eftersom barn i de här åldrarna inte är färdigutvecklade för någon specialträning, bör utbudet av rörelser och aktiviteter vara så allsidigt och fantasifullt som möjligt.

Träna på grundfärdigheter som att hoppa, springa, klättra, rulla, balansera, kasta och fånga. Detta för att få många olika automatiserade rörelser. Barn har ofta svårt att stå stilla och vänta på sin tur. Instruktioner måste vara enkla och konkreta, visa gärna flera gånger och låt barnen prova om och om igen. Välj inte övningar/lekar som är för komplicerade att förstå och genomföra.

Varje träff bör ha ett mål och kan indelas i tre avsnitt:

- Uppvärmning
- Huvudmoment
- Avslutning



Tips

Någon förälder kan filma någon eller några av träffarna. Speciellt om man gör någon rolig lek där det kan uppstå dråpliga situationer. Barn älskar att se sig själv på film och det kan vara skoj att ha med på ex. höst avslutningen.

Vinterperioden

Beroende på snötillgång kan ju vinterdelen variera i sin tidslängd. Start efter jul och avslutning i slutet av april, början av maj är vanligt. (Snö eller ej!)

Träffarna ("Träningarna")

Planera för roliga och allsidiga snö aktiviteter men ha alltid en reservplan vid dåligt väder eller brist på snö. Det hindrar ju inte att man kan hitta på roliga aktiviteter tillsammans.

Innehåll

Ur övningsbanken snö kan ni hitta olika övningar och ett förslag på en progression för klubbens nybörjare. Tänk på vilken åldersgrupp ni har och se till att välja övningar som passar just er grupp. Leken och rörelseglädjen är viktig! Det är nu ni bygger det stora skidintresset för stora och små, så ha inte för bråttom. Låt barnen upptäcka själva och ge dem den tid och frihet som krävs. Alla har olika behov och lär sig i olika takt.

Tips

Sätt i system redan nu att hjälpas åt. Gör ex. olika stationer eller mindre grupper ibland med hjälp av föräldrarna. Det ger den som är lite snabbare en chans att röra sig i ett högre tempo och den som vill ta det lite lugnare en möjlighet till det.

Klubb läger

Det är alltid roligt och spännande att åka iväg på läger tillsammans ex. en helg i fjällvärlden. Det ger en chans att under avslappnade former kunna få åka skidor och umgås barn, ledare och föräldrar samt att få upptäcka nya backar och hitta spännande terräng för rolig och spännande skidåkning.

Avslutningsträffen

Utvärdera tillsammans och planera inför nästa år.

Att diskutera och reflektera över

Diskutera hur ni vill forma er barnverksamhet så att den passar just er klubb.

Hur går ni tillväga för att få fler medlemmar till klubben? Kan ni hitta nya vägar?

Hur tar ni bäst emot nya familjer/medlemmar som kommer till klubben? Har alla en uppgift eller funktion?

Hur lägger ni upp träningen i respektive grupp baserat på åkarnas ålder och nivå?

Diskutera om det är något område där ni föräldrar och eller ledare vill ha mer fortbildning/utbildning.



Litteraturförteckning

Svensk Utförsåkning Barn & Ungdom: Friluftsförbundet, Svenska Skidförbundet, Sveriges Professionella Skidskolor, 1993

Svensk Utförsåkning Teknik & Metodik: Friluftsförbundet, Svenska Skidförbundet, Sveriges Professionella Skidskolor, 1993

Svensk Utförsåkning Träningslära: , Svenska Skidförbundet 1995

Svensk Utförsåkning Undervisning och ledarskap: Friluftsförbundet, Svenska Skidförbundet, Sveriges Professionella Skidskolor, 1993

Skidor för barn: Svenska Skidförbundet 2003

Skidkul för barn och ungdom: Svenska Skidförbundet 1992

Lekfull träning i skidklubben: Svenska Skidförbundet 1995

Klubbpaketet är sammanställt av: Sara Anderson, Utbildningsansvarig Alpint, SSF

Bilder: Nisse Schmidt och Sara Anderson

Stort tack: Till alla (ingen nämnd och ingen glömd) som har arbetat med klubbpaketet