

Idrettsskolen – 2018

DATO	LEDER	MEDHJELPERE	AKTIVITET
10.10	1. Sigrid 2. Sigrid 3. Astrid	1. Gunnar 2. Grete, Kjersti 3. Sigrid	1. gymlek 2. Tarzan-sisten gymlek/turn/trampett 3. yoga
17.10	1. Sigbjørn 2. Grete 3. Lars E.	1. Cecilie 2. Marte-Gøril, Sigrid 3. Jostein, Dennis, Sigrid, Lasse	1. gymlek 2. Tarzan-sisten gymlek/turn/trampett 3. karate
24.10	1. Lasse 2. Lena 3. Eirik	1. Jonas 2. Vivian, Morten S. 3. Anders, Simon	1. gymlek 2. Tarzan-sisten gymlek/turn/trampett 3. turn/trampett
31.10	1. Sigrid 2. Mona, Nina 3. Mona, Nina	1. Gunnar 2. Sigrid	1. gymlek 2. familiesirkeltrening. Foreldre og barn trener sammen! 3. familiesirkeltrening. Foreldre og barn trener sammen!
07.11	1. Adam 2. Marit 3. Marit	1. Tor Magnus 2. Dennis, Grete 3. Dennis	1. gymlek 2. basketball & dans 3. basketball & dans
14.11	1. Finn 2. Bjørg B. 3. Bjørg B.	1. Lasse 2. Sigrid, Kjersti 3. Arne, Simon, Anders	1. gymlek 2. gymlek/turn/trampett 3. gymlek/turn/trampett
21.11	1. Morten B 2. Etnedal turnforening 3. Etnedal turnforening	1. Sigbjørn 2. Sigrid, Kjersti 3. Anders, Simon, Arne	1. gymlek 2. gymlek/turn/trampett 3. turn/trampett
28.11	1. Ante 2. Geir, Ingrid 3. Eirik	1. Vegard 2. Tor Anders, Kjersti 3. Arne, Simon, Anders	1. gymlek 2. gymlek/turn/trampett 3. turn/trampett
05.12	1. Dennis Gruppe 2 og 3 felles. Nissedisko kl. 18.30 – 19.30.	1. Marit 2 og 3: Dennis, Marit, Mona, Lena	1. nissedisko! 2 og 3 nissedisko!

INFORMASJON

Hvis datoen ikke passer er det fint hvis de som er satt opp selv tar ansvar for å bytte tidspunkt.

Ansvarlig for gruppe 1 låser opp gymsalen (Sigrid har nøkkel til utlån).

For at barna skal få mer tid til å være i aktivitet, må alle hjelpe til å rigge/rydde plass i gymsalen mellom hver gruppe.

Barna skal vente på scenen til sin gruppe starter.

Førstehjelpsskrin ligger i lærergarderoben.

Noter i boken – som ligger i lærergarderoben – hvor mange som deltok på hver gruppe

Legg utstyret på anvist plass i utstysrommet etter bruk – se bilde som henger der.

GRUPPE 1: Barn opp til skolealder

Tidspunkt: 17.30 – 18.15

Gymlek – det blir lagt opp til frilek i apparater som settes ut i gymsalen. Det er satt opp 2 voksne som er ansvarlige for å rigge gymsalen før barna kommer. Det tar ca 20 min å rigge gymsalen.

Hovedoppgaven til den som leder økten blir rigging, sikre aktiviteter med hjelp av matter og voksne, følge med at barna trives og aktivisere/motivere de som er passive.

Det er laget en mal for innredning av gymsalen som dere kan følge (ligger i lærergarderoben).

Det er viktig at trampetten står riktig vei (på skrå vendt inn mot tjukkasen) av sikkerhetsmessige årsaker!

Alle barna i denne gruppen bør ha en voksen til stede.

GRUPPE 2: 1. – 4. trinn

Tidspunkt: 18.20 – 19.05

Alle hjelper til med å rydde salen og forlater gymsalen slik at gruppe 3 kommer raskt i gang.

GRUPPE 3: 5. trinn – 19 år

Tidspunkt: 19.10 – 19.55

Alle hjelper til med å rydde slik at Friskis og Svettis kan komme raskt i gang.