

# Full fart fra start i barneidretten

Den første uka i september startet barneidrettens partier opp for et nytt år med utfordringer og spennende aktiviteter.

Når dette leses er allerede friidrettsdagen gjennomført, men allerede 28. oktober er det Badedag i Drammensbadet, og 28. desember er det Grøtdag på Vestlia.

Barneidretten følger Idrettsforbundets overordnede mål for Barneidrett, som er å gi barn til og med 12 år et allsidig og variert tilbud av aktiviteter som imøtekommer barns fysiske og psykiske behov. Man skal søke å gi barna grunnleggende opplæring i motoriske ferdigheter samtidig som man vil møte barnas behov for mestring og spenning. Jo yngre barna er desto mer lekbetont skal aktivitetene være.

Styret i barneidrettsgruppa i Asker Skiklubb har vedtatt følgende overordnede mål:

Gi barn mellom 5 og 10 år et lekbetont treningstilbud som utvikler barna fysisk, psykisk og sosialt. Barna skal oppleve trivsel og idrettsglede.

*Stikkord: Glede, Kvalitet, Allsidighet*

For å oppnå dette vil vi sikre:

- Høy kvalitet gjennom:
  - Kvalifisert og stabil trenerstab
  - Begrensning av antallet barn pr. gruppe
  - Minst to som har treneransvar til stede under hver trening.
  - Tilstrebe å gi tilnærmet like mye oppmerksomhet overfor alle deltakere i gruppen.
- Allsidighet gjennom:
  - Erfaring med ulike, lekbetonte aktiviteter (f.eks. ballidrett, ski, skøyter, lek i svømmebaseng).
  - Aktivitetene tilpasses naturlig til årstidene.
  - Aktivitetene tilrettelegges slik at utvikling av barnas grunnleggende motoriske egenskaper ivaretas.

## Trenere og treninger

Hvilket tilbud gir barneidretten i Asker Skiklubb?

Idrettslek er for barn mellom 5 og 7 år. Gjennom variert lek inne og ute vil barna lære å mes-



*Konsentrasjonen på topp da trener Charlotte Lilleby Kildal ønsker velkommen til et nytt kull med femåringer på Drengsrud.*

*Foto: Svein Granerud*

tre kroppen i ulike sammenhenger. Idrettslek ute og i gymsal, ski- og skøytelek.

Idrettsskolen er for barn mellom 8 og 10 år. Her får du en innføring i ulike idretter som Asker Skiklubb kan tilby, som f.eks. kajakk, ballidretter, friidrett, ski, telemark, skøyter og orientering.

Det er vanlig at foreldrene er til stede de første gangene etter at barna begynner hos oss. Særlig gjelder dette de minste barna. Noen barn blir snart

trygge i treningssituasjonen, mens andre trenger en foresatt i nærheten. Erfaringen vår er likevel at kontakten mellom barna og trenere ofte er lettere hvis foresatte og småsøsken ikke er tilstede.

## Plikter og forventninger

*Medlemsskap:*

Asker Skiklubb krever ikke medlemskap av utøvere under 12 år som går på idrettsskoler. Det er imidlertid kun medlemmer som er dekket av NIFs forsikring. De som ikke er medlemmer bør tegne en privat ulykkesforsikring. Foruten forsikringen gir medlemskap andre fordeler som f.eks. en betydelig rabatt i treningsavgiften.

*Plikter og forventninger:*

Først og fremst håper vi at barna synes det er fint å delta i barneidretten. Hvis barna selv ikke har det bra, har vi ikke oppnådd målsettingene som vi har beskrevet foran.

Barneidrettsgruppa er et foreldredrevet tilbud til barn i alderen 5–10 år. Trenerne gis lønn – noe som finansieres gjennom treningsavgiften. Vi er imidlertid avhengig av noe bistand fra foreldrene ved at noen stiller opp som styremedlem, reservetrener eller trår til med baking av boller (evt. kake) og annen bistand ved gjennomføring av arrangementene.

*Styret*



*Å være fem år, og koordinere en ring, opp og ned og høyt opp i lufta er en spennende og utfordrende aktivitet.*

*Foto: Svein Granerud*