

Skidor

Välkomna till årets säsong!

Vilka är vi

- Elin Balkåsen
- Kristin Nolasjö
- Johan Mellberg
- Joakim Danielsson
- Magnus Bengtsson
- Lara Rhöse – börjar efter nyår

Alla ledare lämnar registerutdrag.
Nya ledare ska som minst gå introkurs skidor & om möjligt första kursen "skidleka" i år. Elin fortsätter i nästa steg, "skidlära" om möjligt.



Förväntningar på oss?

Säsongens planering

- Uppstart idag 6/11 träning + föräldramöte
- Föreningskampen nästa torsdag 13/11
- Skidtunnel-dag söndag 30/11
- Julavslutning 18/12 i klubbstugan
- Träning torsdagar kl 18-19 barmark

- Uppstart 15/1-26
- Träning onsdagar kl 18-19.30 på snö
- Uppehåll v 9
- Säsongsavslutning ca vecka 12.

- Samarbete med Magnor skidor för de som vill träna mera. Måndag kl 18-19.30 vid Magnor skola.
- Skidkarusell tisdagar eller onsdagar i Magnor/Liermoen.

Ev...!

- Ev skidtunnel ons 19/11
Intresse?
- Ev... Läger v 3 Långberget
Intresse?
- Ev vår skidtävling Tiger
Sprinten 15/2

Ny idé - Ev. Längdskidskola 10-11/1.

Kommunikation

- SportAdmin i första hand
- Skapa ny messenger grupp för snabb kommunikation?

BLÅGULA VÄGEN



**BYGGA INTRESSE FÖR
SKIDOR HELA LIVET!**

LEK- SKIDLEKA upp till 9 år

- Lek, upplevelse och rörelseglädje
- Grundmotoriska rörelser
- Hög aktivitetsnivå, gärna genom hinderbanor och stafetter
- Koordination, många olika men relativt enkla övningar
- Funktionsträning genom balans- och styrkeövningar

GRUND – SKIDLÄRA 9-12 år

- Allsidigt idrottande - flera idrotter och aktiv fritid
- Bred rörelsebank - stor variation av innehåll och övningar
- Teknikinläring - introduktion teknikgrunder och växlar
- Funktionsträning: styrketräning för inläring och rörlighet för att skapa goda vanor
- Kortare högintensiva impulser i form av lek, stafetter
- Snabbhet och reaktionsförmåga

Upplägg träningar

Gemensam uppvärmning

Uppdelning i två grupper

Ca 5-8 år (snöflingor), 9-12 år (snöstjärnor)

Snöflingor = Tiger Arena, lekar främst där olika rörelsemönster vävs in.

Snöstjärnor= Vi kommer nyttja elljusspåret mera. Stavar ska tas med till all träning utomhus om inte annat meddelats.

Gemensam avslutning

Utrustning

5-8 år – Barmark = springskor, träningskläder.

9-12 år - Barmark = springskor, träningskläder. Vinter = Kombipjäxa rekommenderas om man ej vill köpa två sorter. Kommer åka både klassiskt & fristil. Ett fåtal skidor finns att låna men rekommenderas att köpa själv.

Träna för att tävla eller bara träna...

- Finns flera skidtävlingar i närområdet (Beror lite på snötillgång men oftast Vik, Kongsvinger, Sunne) som passar alla åldrar som finns i vår grupp.
- Skidkarusellen i Magnor/ Liermoen tisdagar eller onsdagar.
- Barn upp till 8 år ingen tidtagning. 9-10 år tidtagning finns men fokus på att ha kul.
- Från 9 år behöver man börja lära sig fristil.
- Träna fotboll utan fotbollsmatcher. Träna skidor utan tävlingar. Inget är rätt eller fel?
- Mer nervöst än en fotbollsmatch. Egen prestation. Våga pröva!
- Skidskola i januari, få fler att hitta till skidsporten!
- **BYGGA INTRESSE FÖR SKIDOR HELA LIVET!**

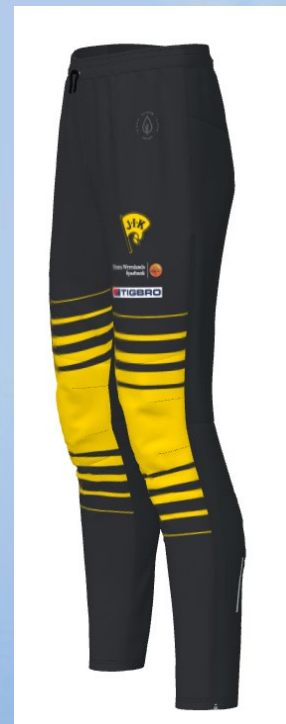
Att vara med i Jössefors IK – Förväntningar

En kan inte göra allt, men alla kan göra något...

- Ideell förening
- Förse den aktive med rätt utrustning
 - Prova på utrustning för skidor finns.
- Hjälpa till på...
 - Föreningskampen
 - Tiger Sprinten
 - Halloween
- Försäljningar mm...
 - Folkspel julförsäljning – i gång nu. Minst 2 julkalendrar och 5 enkel uppesittarlotter per person.
 - "Plocka påsar"
- Snö...
 - Fixardag på Vik 8/11
 - Konstsnö-hjälp?
 - Vår egen anläggning...

Trimtex beställning 10-16/11

- 40% rabatt för aktiva
- Superbra träningskläder
- Beställ själva på webshoppen, länk och kod till rabatt kommer
- Finns behov av "tunnare" träningskläder? Hör av er om detta! Kan lägga med i shoppen.
- Nytt för i år: Prisvärd hoodie för barn & vuxna
- T-shirt, mössor och pannband finns hemma på "lager", hör med oss så kollar vi om rätt storlek finns
- Leverans beräknas vecka 3.



Tips om utrustning, ekonomiskt stöd...

Beställning Trimtex

Aktiva får 40% rabatt på ord. pris.

Utrustning – istället för att köpa nytt

- Blocket
- Facebook, marketplace. Grupper som "längdskidor köp och sälj"
- "Jössefors IK, köp & sälj" på facebook

Ekonomiskt stöd

- Fritidskortet. 500:-/barn. Läs mer här <https://www.josseforsik.se/foreningen/anmalan-till-aktiviteter/fritidskortet>
- JIK-stöttningen. Läs mer här <https://www.josseforsik.se/foreningen/jik-stottningen>
- Majblomman. Läs mer här <https://majblomman.se/sok-stod/sok-har/>