

# HALDEN SKIKLUBBS BARNEIDRETTSKOLE

Ukeplan vår 2012. Gruppe 1 - født 2002, 2003 og 2004 ( 2. til 4. klasse )

Treningstid: Mandag kl. 16.45-17.35. Instruktører: Guro og Kristine

Uke	Dato	AKTIVITET	Sted	Klokkeslett	Kommentarer
2	9.1.	Aktivitet i gymsal	Låby	16.45-17.35	
3	16.1.	Aktivitet i gymsal	Låby	16.45-17.35	
4	23.1.	Aktivitet i gymsal	Låby	16.45-17.35	Skigåing hvis snø. Dette blir dere informert om via E-post.
5	30.1.	Refleksløype	Venås	17.00-17.50 (OBS! Tid!)	Møt opp ved Venåshytta. Ta med drikke og godt skotøy. Vi stiller med hodelykter og litt bål-mat. Foreldre kan gjerne være med og må ta med egen lykt.
6	6.2.	Aktivitet i gymsal / Skyting	Låby/ Fagerli-banen	16.45-17.35 / 19.00-20.00	Gruppen deles i to. Den ene delen har vanlig opplegg kl. 16.45-17.35, den andre delen prøver skyting i samarbeid med Halden Skytterlag, kl. 19.00 – 20.00.
7	13.2.	Aktivitet i gymsal / Skyting	Låby/ Fagerli-banen	16.45-17.35 / 19.00-20.00	Som forrige uke, men vi bytter grupper.
8	20.2.	Vinterferie			
9	27.2.	Aktivitet i gymsal	Låby	16.45-17.35	Skigåing hvis snø. Dette blir dere informert om via E-post.
9	Søndag 4.3.	Svømming	Remmen	10.00-11.00	For hele familien. Barn må være i følge med voksne!
10	5.3.	Aktivitet i gymsal	Låby	16.45-17.35	
11	12.3.	Aktivitet i gymsal	Låby	16.45-17.35	
12	19.3.	Aktivitet i gymsal	Låby	16.45-17.35	
13	26.3.	Aktivitet i gymsal	Låby	16.45-17.35	
14	2.4.	Påskeferie			
15	9.4.	Påskeferie			
16	16.4.	Aktivitetsløype	Ertehytta	17.00-17.50	Oppmøte på parkeringsplass rett ved hytta. Bommen er åpen fra kl. 16.45.
17	23.4	Orientering	Festningen	17.00-17.50	Oppmøte ved parkeringen ved Kroa.
18	30.4	Klatring	Høiås	17-18 og 18-19	Halve gruppa fra 17-18, andre halvdel fra 18-19.
18	Tirsdag 1.5.	Høiåsdagen, aktiviteter for hele familien	Høiås	fra ca. kl. 11	Se HA og <a href="http://www.haldensk.no">www.haldensk.no</a> for nærmere informasjon.
19	Onsdag 9.5.	FELLES AVSLUTNING	Høiås	17.30-19.30	Felles avslutning for hele familien og for alle partier på idrettsskolen.

Velkommen til Idrettsskolen 2011/2012 - vi håper dere får et morsomt og lærerrikt år !

Fint om dere husker følgende:

- Vi tar forbehold om endringer i programmet dersom noe uforutsett skulle oppstå. **Info sendes per e-post.** Vennligst sjekk med instruktør at vi har registrert riktig adresse. Endringer sendes til [barneidrett@haldensk.no](mailto:barneidrett@haldensk.no).
- Vær oppmerksom på at vi skal være forskjellige steder og forskjellige tider enkelte ganger.
- Vi vil være ute hver gang etter påskeferien og noen ganger før – i all slags vær! Ta på barna lette klær/sko. Hvis det regner, ta på noe varmt inn på kroppen (ull/super) og vann/vind avstøtende utenpå.

#### Aktivitet i gymsal

I disse timene kommer vi til å gjøre mange forskjellige aktiviteter, alt fra leker til spesifikke øvelser innenfor forskjellige idretter. Det er mye løping og aktivitet med ball, og derfor **viktig med gode innesko!**

#### Svømming

Vi har leid bassenget på Remmen søndag 4. mars fra kl. 10.00 til 11.00. Dere er velkommen sammen med familien! Vi stiller med to personer med gyldig livredningsprøve, men alle barn må ha med seg foreldre/foresatte som selv har ansvaret for å passe på egne barn. For ikke å ha for mange personer i vannet samtidig, har vi delt inn i to puljer. Sjekk planen!

#### Skøyter

Vi kommer til å forsøke å få leid Ishallen. Vi ønsker i tilfelle å invitere hele familien. Ta med skøyter og hjelm hvis dere har. Ellers er det mulig å låne utstyr i Ishallen. Også her må alle barn ha med seg foreldre/foresatte som selv har ansvaret for å passe på egne barn.

#### Høiåsdagen:

Søndag 1. mai arrangerer Halden Skiklubb Høiåsdagen fra ca. kl. 11.00. Her er det mulighet for natursti opp til Høiås, flere forskjellige aktiviteter oppe på tunet, salg av mat med mer. For nærmere informasjon følg med i HA og på Halden Skiklubb's hjemmeside i dagene før arrangementet.

#### Avslutning på Høiås

Onsdag 9. mai er det avslutning for idrettsskolen 2011/2012 på Høiås. Forskjellige aktiviteter, litt mat og premie til alle som har deltatt. Hele familien er velkommen.

Vi ønsker velkommen til et nytt og spennende halvår på idrettsskolen. Ikke nøl med å gi tilbakemelding, både ris og ros. Ta kontakt dersom dere lurer på noe.

Instruktører: Guro Torp  
Kristine Andreassen

Tel.: 94335176  
Tel.: 99539189

E-post: [gurohelene.torp@gmail.com](mailto:gurohelene.torp@gmail.com)  
E-post: [Kristine.andreassen@me.com](mailto:Kristine.andreassen@me.com)

Finn mer info om Halden skiklubb på: [www.haldensk.no](http://www.haldensk.no)



Halden Skiklubb - Barneidrettsgruppe

