

HALDEN SKIKLUBBS BARNEIDRETTSSKOLE

Ukeplan høst 2015. Gruppe 4 - Barn født 2006 - 2008

Treningstid: Onsdag kl. 18:00-18:50 Instruktører: Margrethe og Astrid

Uke	Dato	AKTIVITET	Sted	Klokkeslett	Kommentarer
37	09.09	Aktivitet i gymsal	Låby	18.00 - 18.50	
38	16.09	UTE: Orientering	Rødsparken	18.00 - 18.50	Oppmøte ved Fjøskafeen.
39	23.09	UTE: Friidrett	Halden stadion	18.00 - 18.50	Benytt inngangen fra Roald Amundsens gate.
40	30.09	Høstferie			
41	07.10	UTE: Postplukk og brikkeløp	Høiås	18.00 - 18.50	Møt opp ved Høiåshytta. Bommen er åpen.
42	14.10	UTE: Sykling	Låby	18.00 - 18.50	Ta med sykkel og hjelm.
43	21.10	Aktivitet i gymsal	Låby	18.00 - 18.50	
44	28.10	UTE: Kveldsorientering	Bjørklundskogen	18.00 - 18.50	Oppmøte ved Bjørklund barnehage. Ta på klær etter været og godt fottøy. Ta med drikke. Vi har noen hodelykter, men ta gjerne med lykt selv.
45	Lørdag 31.10	«Ekspedisjon» til Ulveholtet	Ulveholtet	11.00	For hele familien. Barn må være i følge med voksne. Ta med mat og drikke. Det er ca. 2 km å gå på sti fra parkeringsplassen.
45	04.11	Aktivitet i gymsal	Låby	18.00 - 18.50	
46	11.11	Dans	Låby	18.00 - 18.50	
47	18.11	UTE: Refleksløype i skogen	Venås	18.00 - 18.50	Møt opp ved P-plassen ved Venåshytta. Ta med drikke og godt fottøy. Vi har noen hodelykter, men ta gjerne med lykt selv. Vi tenner bål – mulighet for grilling.
48	25.11	Aktivitet i gymsal	Låby	18.00 - 18.50	
49	02.12	Aktivitet i gymsal	Låby	18.00 - 18.50	
49	Søndag 06.12	Aktivitetsdag og nisser på Høiås	P-plassen ved Demma	11.00	For hele familien. Barn må være i følge med voksne. Aktiviteter på vei opp til Høiås. Kanskje kommer nissene?
50-52	Juleferie				
1	06.01	Aktivitet i gymsal	Låby	18.00 - 18.50	

Velkommen til Idrettskolen 2015/2016 vi håper dere får et morsomt og lærerikt år!

På denne gruppen trenger barna normalt ikke ha med en foresatt på treningen, men det er bare hyggelig om foresatte vil være tilstede. Fint om dere husker følgende:

- Vi tar forbehold om endringer i programmet dersom noe uforutsett skulle oppstå. **Info sendes per e-post.**
- Vær oppmerksom på at vi skal være forskjellige steder og forskjellige tider enkelte ganger.
- Vi vil være ute frem til høstferien og noen ganger senere – **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!**

Snø : Dersom det kommer snø kan det hende at vi på kort varsel sender ut e-mail om aking eller skiaktivitet.

Ekspedisjon til Ulveholtet: Lørdag 31.10 arrangerer vi tur gjennom kommuneskogen til Ulveholtet og Einerhaugen. Det er ca. 2 km å gå fra parkeringsplassen på sti. Ta på godt fottøy og ta med mat og drikke. Mulighet for å fortsette helt inn til Fosserkoia som ligger 2 km lenger inn. Vi satser på å finne kjøttetende planter og annet spennende underveis! Maten kan nytes inne på hytta ved dårlig vær. For nærmere info om Ulveholtet sjekk ut kommunens hjemmesider: http://halden.kommune.no/tjenester/Landbruk/kommunens%20skoger/om_ulveholtet/Sider/side.aspx . Adkomst: Kjør fra Halden på Rv 22 i retning Rakkestad. Ta av mot Østerbo. Følg skilting mot Ulveholtet. Start kl. 11:00 fra parkeringsplassen.

Aktivitetsdag og nisser på Høiås: Søndag 06.12 arrangerer vi aktivitetsdag og skogstur på Høiås. Start kl. 11 fra Demma. Vi brenner bål ved hytta, så ta gjerne med grillpøser eller lignende. Hytta er åpen for servering, og kanskje kommer nissen? Dere er velkomne sammen med familie og venner! Arrangementet er åpent for alle.

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

Instruktører: Margrethe Hellerud
Astrid Næss Bjørgul

Tel.: 41351766
Tel.: 95943722

E-post: margrethehellerud@hotmail.com
E-post: astrid.bjo@gmail.com

Finn mer info om Halden skiklubb på:
www.haldensk.no



**Halden Skiklubb -
Barneidrettsgruppe**

