

HALDEN SKIKLUBBS BARNEIDRETTSSKOLE

Ukeplan vår 2010. Gruppe født 2000, 2001 og 2002

Treningstid: Mandag kl. 16:45-17:35. Instruktører: Astrid og Frauke.

Uke	Dato	AKTIVITET	Sted	Klokkeslett	Kommentarer
1	4.1	Aktivitet i gymsal	Låby	16.45-17.35	
2	11.1	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 med luftgevær kl. 19.00 – 20.00.
3	18.1	Aktivitet i gymsal / Skyting	Låby/ Fagerli-banen	16.45-17.35 / 19.00-20.00	Som forrige uke, men vi bytter grupper.
4	25.1	UTE: Nattorientering	Låby	16.45-17.35	Ta på klær etter været og godt skotøy. Vi stiller med hodelykter. Foreldre er velkomne til å være med og må ha med egen lykt.
5	1.2.	Aktivitet i gymsal	Låby	16.45-17.35	
6	8.2.	UTE: Refleksløype i skogen	Stenrød	16.45-17.35	Møt opp ved lekeplass/sandvolley-bane i Diamantveien. Ta med drikke og godt skotøy. Vi stiller med hodelykter og litt bål-mat. (Obs! Lite parkeringsplass, prøv samkjøring.) Foreldre bør være med og må ha med egen lykt.
7	15.2.	Aktivitet i gymsal	Låby	16.45-17.35	
8	22.2.	Vinterferie			
9	1.3.	Aktivitet i gymsal	Låby	16.45-17.35	
9	Søndag 7.3	Svømming	Remmen	12.00-13.00	For hele familien. Barn må være i følge med voksne! Mandagsgruppene bruker tiden fra kl. 12-13, onsdagsgruppene fra kl. 13-14.
10	8.3.	Aktivitet i gymsal	Låby	16.45-17.35	
11	15.3	Aktivitet i gymsal	Låby	16.45-17.35	
12	22.3	Aktivitet i gymsal	Låby	16.45-17.35	
13	29.3.	Påskeferie			
14	5.4.	Påskeferie			
15	12.4.	Friidrett	Halden Stadion	16.45-17.35	Oppmøte på Halden Stadion/ Låby
16	19.4	Klatring / Orientering	Festningen	16.45-17.35	Oppmøte ved øvre parkeringsplass på Festningen. Gruppen deles i to. Den ene delen har orientering, den andre delen prøver klatring i fjellvegg.
17	26.4	Klatring / Orientering	Festningen	16.45-17.35	Som forrige uke, men vi bytter grupper.
18	Onsdag 5.5	FELLES AVSLUTNING	Høiås	17.30-19.30	Felles avslutning for hele familien og for alle partier på idrettsskolen.
18	Lørdag 8.5.	Høiåsdagen, aktiviteter for hele familien	Høiås	fra ca. kl. 13	Se HA og www.haldensk.no for nærmere informasjon.

Velkommen til Idrettsskolen 2009/2010 - vi håper dere får et morsomt og lærerikt 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.
- 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 7.3. fra kl 12.00 til 14.00. 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, bruker mandagsgruppene tiden fra kl. 12-13, onsdagsgruppene fra kl. 13-14.

Skøyter

Vi planlegger å leie Ishallen noen timer en søndag i februar. Tidspunkt fastsettes når Ishallen åpner.

Avslutning på Høiås

Onsdag 5.5. er det avslutning for idrettsskolen 2009/ 2010 på Høiås. Forskjellige aktiviteter, litt mat og premie til alle som har deltatt. Hele familien er velkommen.

Høiåsdagen:

Lørdag 8. mai arrangerer Halden Skiklubb Høiåsdagen fra ca. kl. 13.00. 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 Skiklubs hjemmeside i dagene før arrangementet for mer informasjon.

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: Astrid Haugen Nordbrøden
Frauke Schmitt Gran

Tel.: 970 82 247
Tel.: 48193178

E-post: astrid_hn@hotmail.com
E-post: barneidrett@haldensk.no

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

Halden Skiklubb - Barneidrettsgruppe