



# IDRETTSKOLEN I SK DJERV

## PROGRAM HØSTEN 2010

### MÅLET MED IDRETTSKOLEN

- Stimulere den fysiske, psykiske og sosiale utviklingen til barna
- Utvikle evnen til samarbeid og sosial omgang.
- Forberede ungene for organisert aktivitet i idrettslaget
- Gi allsidig idrettsopplæring

### TRENINGSTIDER

1.-3. klasse, hver onsdag kl 16-17 i hallen på Vitalitetsenteret

1-5 år, hver onsdag kl 17-18 i hallen på Vitalitetsenteret

### PÅMELDING

Send **fornavn, etternavn, fødselsdato, navn på foresatt, mobilnummer og e-post** til [eli.lea@gmail.com](mailto:eli.lea@gmail.com), eller møt opp i hallen onsdag 25. august og skriv deg på påmeldingslisten der.

Medlemskap i Djerv koster kr 300 per semester. Medlemsavgiften betales på starten av året for ett år om gangen (kr 600). Barn mellom 0-2 betaler ingen medlemsavgift. Begynner barnet ditt midt i året betaler du redusert medlemsavgift. Det koster kr 300 i årsmedlemsskap (normalpris kr 600) for barn nummer to og tre.

### PROGRAM

DATO	1.-3.-KLASSE	1-5 ÅR
25. aug.	LEK MED BALL	TURN
1. sept.	FOTBALL (UTE)	LEK MED BALL

8. sept.	FAMILIEDAG - UT PÅ TUR	
15. sept.	TURN OG DANS	TURN OG DANS
22. sept.	BADMINTON	LEK MED BALL
29. sept	FOTBALL/LEK MED BALL	TURN – hoppemadrass
6. okt	INNEBANDY	LEK MED BALL
13. okt.	HØSTFERIE	HØSTFERIE
20. okt	TURN OG DANS	TURN OG DANS
27. okt	BADMINTON	LEK MED BALL
3. nov	FOTBALL/LEK MED BALL	TURN – hindreløype
10. nov	TURN OG DANS	LEK MED BALL
17. nov.	BADMINTON	TURN – hoppemadrass
24. nov	INNEBANDY	LEK MED BALL
1. des	FOTBALL/LEK MED BALL	TURN – hindreløype
8. des.	AVSLUTNING	AVSLUTNING

For den yngste gruppen veksler vi mellom turn, dans og lek med ball. Når vi har turn har vi enten hindreløype eller hoppemadrass (den store rød, for dere som kjenner den) som hovedaktivitet. De eldste barna (1.-3.-klasse) veksler mellom ulike typer ballspill og fridrett/turn/dans . For at barna skal bli kjent med øvelsene kommer vi til å ha de samme øvelsene ofte, men prøve å øke vanskelighetsgraden for hver gang. Vi kommer til å bruke musikk i leken og legge inn sansemotoriske øvelser for begge gruppene.

Onsdag 8. september planlegger vi å gå ut på tur i nærmiljøet (Nygårdsparken, Store Lungegårdsvannet) med hele idrettskolen. Denne dagen starter kl 16.00 og varer til 17.30 for begge gruppene. Mer informasjon om denne dagen vil bli sendt ut når det nærmer seg.

#### OM INSTRUKTØRENE



Eli (t.v.) har spilt fotball og håndball i nesten 20 år og spilt undervannsrugby i BSI Boblen flere år. Hun var også en rask sviptur innom ballett og tyllskjørt. Hanne har tidligere vært instruktør for idrettskolen i Hovding hvor hun også spilte fotball og drev med turn.