



Årsplan for Anita Moens barneskiskole.

Skiskolen er et samarbeid mellom Swix & Anita Moen Skiskole. I tett dialog med skigruppa i ITL.

Den har som mål å gi barna topp trening, gi positiv opplevelse for ungene og skal gi mulighet til å utvikle egne ferdigheter rett etterskoletid.

Dette for å utnytte tiden rett etter skolen, mens foreldre er på jobb, samt å skape mer tid til lekser og annen fritid resten av kvelden. Et rolig middagsmiljø etter treningen for hele familien kan også skape mer trivsel og samvær for alle parter.

Aktivitetene vil være basert mye på basistrening og teknikk/spesifikk trening for ski, som styrke, spenst, balanse& utholdenhet. Skogsturer og lek, samt innslag spesifikk trening.

Vi er så heldige å ha alle anleggsmuligheter rett ved skolen. Anleggene rundt barnekolen vil bli brukt. Gymsalene på ungdomskola, stier oppover mot Ås og skiområdet bak skolen på vinteren, og samme området for løp, sprett & lek på sommer/høst/vår.

Vi kan tilby trening for

8-12 år (3. - 6. kl.) på tirsdag. Maks 20 plasser

12-16 år (7 -10 kl) på mandag og torsdag. Maks 20 plasser pr dag.

I år har også noen torsdager med skiskyttertrening m/ Siv. Dette har fungert veldig bra og vi fortsetter med det.

Vi er avhengig av antall selvfølgelig for å få dette til å gå ihop :-).

Treningen vil være fra kl 14.45 til 16.00.

Begrensningen for å gi nok tid på hvert barn.

2 dager pr uke: 2 700 kr pr. halvår- mandag & torsdager

1 dag pr uke : 1 700 kr pr. halvår- tirsdager



Alle får en swix treningsjakke eller bukse eller vest og lue. Derfor viktig ved påmelding å si størrelse på klær

Oppstart felles 29 august.

Deretter etter plan uke 36

Treningen følger skoleruta, slik at det blir høstferie, juleferie.

Oppstart 4 januar 2018 for nytt halvår, følger skolen med vinterferie uke 8, påskeferie, andre røde dager og holder det gående ut April

Generell plan for barneskiskolen 2017/2018

Trener Anita Moen & Siv B. Lunde. Eventuelt innhenting av andre trenere ved behov, Karoline Moen Guidon, Randi Elin og Bjørn Burås.

Årsplanen blir delt opp i 4 perioder:

Periode 1

Aktivitet: Lek, styrke, spenst, utholdenhet

Fra september – høstferien.

Vi skal i denne perioden bli kjent med alle, og vil være både inne og ute. Løp, spenst, styrketrening og balanse vil være i fokus. Spenst, Skigang med staver og rulleski for eldre.

Periode 2

Aktivitet: Turn, lek, styrke, utholdenhet og skiteknikk

Fra høstferien – jul

Vi skal i denne perioden være noe inne og noe ute, men mest ute etter at skiføret er på plass.

Her trenger alle langrennsski, staver, sko og masse gode varme klær.

Juleferie

Periode 3

Aktivitet: Ski, utholdenhet, lek

Januar –mars.

På ski vil vi vil jobbe med både klassisk og friteknikk.

Nærmere plan kommer.

Periode 4

Aktivitet: Ski, lek &

mars – April/mai

Vi skal i denne perioden også være mest ute på ski, men også litt i gymsalen. Viktig at alle får med seg innetøy da det er på planen. Beskjeder legges også ut på felles messenger gruppe

Fridager: Påskeferie, 1.mai.

Sommerferie fra mai

Plan barneskiskole høsten 2017. KL 14.45- 16.00

Barneskiskole mandag	Barneskiskole tirsdag	Barneskiskole torsdag
	29 aug: Oppstart : Alle Anita Ute Barmark	
4 sept: UTE Anita Rulleski Klassisk Teknikk- Staking	5 sept: UTE Anita Oppv løp, skøyteimitasjon og spenst skigang,	7 sept: UTE Anita Spenst +Skigang m/ staver er hovedfokus.
11 sept: UTE- Anita Skigang m/st Intervall Løp, spenst, hurtighet	12 sept: UTE Anita Oppv, løp & lek, spenst, skigang	14 sept: UTE SIV Begge grupper Rulleski teknikk oppgaver klassisk kombinert m skyting. Skiskyting
18 sept: Ute Anita Intervall Friidrettsbanen	19 sept: Ute Anita Oppv lek, styrke, skøyteimitasjon	21 sept: UTE SIV Begge grupper Rulleski teknikk oppgaver Skate kombinert m skyting. Skiskyting
25 sept: UTE/ Inne Anita Spenst Hurtighet styrke	26 sept: Inne Randi Elin Styrke, koorinasjon spenst	28 sept: UTE Anita og Siv Rulleski skøyting Skiskyting: Komb
3 okt: UTE Anita Skigangintervall m/ staver oppover mot Ås	4 okt: Ute Anita Skigang, stafetter, intervaller	6 okt: UTE Anita Rulleski skate
16 okt: UTE Anita Rulleski klassisk	17 okt; INNE Anita Oppv lek, styrke, skøyteimitasjon	19 okt: Inne Anita Løp m / spenst Basistrening mage- rygg- styrke.
23 okt: UTE Anita Intervall skig/løp m /staver	24 okt: Inne/ ute Anita Turnrelatert trening	26 okt: UTE Siv begge Ski Skate gå fra skola opp til TKA Hentes på TKA 1600 Skiskyting: Komb
30 okt : UTE Anita SKI (evt løp spenst styrke)	31 okt: UTE Anita SKI på TKA	2 nov UTE TKA Siv begge grupper Skate TKA Skiskyting: Komb
6 nov: UTE Anita Intervall skig/løp m /sta	7 nov: UTE Anita Skøyting - balanse	9 nov: UTE TKA Anita Ski Skate
13 nov: UTE Anita Rolig skate, teknikk	14 nov: UTE Anita Klassisk Øver diagonal- tyngdeoverføring	16 nov Anita SKI Klassisk TKA stakedrag
20 nov: INNE Anita Spenst og styrke	21 nov: INNE Anita Oppv lek, styrke, skøyteimitasjon	23 nov: UTE TKA Anita Skate hurtighetsdrag og fokus
27 nov: UTE Anita Klassisk intervall	28 nov: UTE Anita Skøyting- teknikk øver ekstra på dobbeldans	30 nov: UTE TKA Siv begge Begge grupper Skøyteintervall Skiskyting: Komb
4 des: UTE Anita Klassisk	5 des: UTE Anita Skøyting- teknikk	7 des: UTE TKA Anita Skate
11 des: UTE Anita klassisk m styrke	12 des: UTE Anita Klassisk/ skate	14 des: Anita klassisk
18 des: UTE Anita Spenst, styrke	19 des: INNE Anita Balanse, smidighet, styrke	21 des: INNE Anita Balanse, smidighet, styrke

Kontaktperson: Anita Moen, tel 41807960,

Ved eventuelle endringer av denne årsplanen vil det bli gitt skriftlig beskjed. Lurer du på noe så er det bare å ta kontakt med undertegnede.

Vi vil gi barna et allsidig treningsopplegg med stor vekt på utvikling av basiskunnskaper i idretten som styrke, spenst, hurtighet, balanse og utholdenhet. Mye fokus på styrke og skiteknikk I tillegg skyting på noen torsdager for skiskytterne. Ellers lek og idrettsaktiviteter. Dette skal være gøy, og gi ungene muligheter til å utvikle egne ferdigheter. Barneskiskolen er tenkt for barn fra 3 klasse og opp til 10 klasse. Innhold og aktivitet varierer fra uke til uke så det er viktig å følge med på periodeplanen og beskjeder på messenger.

Kaldere enn – 15 så er vi alltid inne.

Påmelding innen 1 juni til mail: kontakt@anitamoen.no eller mobilnr 41807960

Velkommen til trening og utfordringer.

Anita & Siv

