

## Friidrottsskola Höst 2019/ vår 2020

Tjalve friidrott erbjuder friidrottsskola under hösten 2019, för dig som är född 2011-2012!

Start/introduktion vecka 35.

1 pass (60 -90 min) /vecka till och med vecka 51. Inga pass v 36 eller v 44.

Totalt ingår 18 pass

Grupp 1 tränar tisdagar kl. 17-18 + söndagarna 6 okt, 10nov, 8 dec. mellan 10.00-11.30.

Grupp 2 tränar onsdagar kl. 17.30-18.30 + söndagarna 6 okt, 10 nov, 8 dec mellan 10.00-11.30.

Vardagsträningen är på vår utomhusarena eller vid Tjalvegården och senare under hösten i Eneby skolans gymnastikhall. Söndagspassen är i Stadium Arena tillsammans.

Ni väljer EN av grupperna vid anmälan.

Träningen är inriktad på rörelser och moment med träning av snabbhet, styrka, uthållighet, koordination och rörlighet för att klara av senare friidrotts-specifik träning och tävling. Man får testa friidrottens alla delar, med löpning, hopp och kast på ett lekfullt sätt. Under passen i Stadium Arena testar vi de enklaste friidrottsgrenarna i en riktig friidrottsarena, och med fler teknikinstruktörer på plats. Sista passet i Stadium Arena för hösten blir något längre, och kommer delvis vara öppet för hela familjen och innehåller en del lekfulla tävlingsmoment och kul aktiviteter.

Tjalve har ansvarig instruktör /er som leder passen, men för att klara av att hålla i friidrottsskolan behöver vi också minst TRE vuxna ledare/hjälpledare per grupp, som får delat ansvar för närvarorapportering och för att hjälpa till med att ställa i ordning innan pass, assistera vid träningen, annan praktisk hjälp samt plocka undan efteråt.



Som hjälpledare slipper ni då betala avgiften för friidrottsskolan för ert barn, men vi vill att man i början av terminen går en introduktionsutbildning för att leda Barn – och Ungdomar. Tjalve bjuder in till och står för den kostnaden.

**Som ledare ska man också lämna in utdrag ur belastningsregister till oss.**

**Avgiften för Friidrottsskolan Hösten 2019 är 1100 kr.**

Då ingår medlemsavgiften i Tjalve för deltagaren för hela 2019. Vill du som förälder eller ni som familj bli medlemmar i Tjalve så får ni uppgifter från vårt kansli, och avgifterna finns på vår hemsida. Där står också vad som ingår i ett medlemskap i Tjalve.

Som deltagare i friidrottsskolan under hösten har ni förtur på plats i Friidrottsskolan under våren 2020, som fortsätter på samma dagar, men med något fler helgpas och också ett par tävlingsmoment som en del av friidrottsskolan.

För våren 2020 ingår minst ETT funktionärsuppdrag för alla i friidrottsskolan, och du som förälder /vuxen behöver då representera barnet.

Inbjudan och anmälan till Friidrottsskolan våren 2020 kommer senast i november.

Man förväntas kunna ta sig till och från passen med en vuxen som ansvarig.

Friidrottsskolan kommer att få en egen grupp-hemsida med kontaktuppgifter, träningsinformation och annan praktisk information, samt en intern gästbok.

**Välkommen att anmäla dig!**

Antal platser är begränsat till 30 st./grupp.

Du anmäler dig genom att skriva till [friidrott@tjalve.nu](mailto:friidrott@tjalve.nu),

Ange barnets namn och personnummer och kontaktuppgifter med namn, mailadress och telefon till ansvarig målsman samt vilken av grupperna ( tisdag/onsdag) du vill vara med i.

Vill du anmäla dig som ledare, så skriv det i anmälan också, och skriv några rader om dig själv och din bakgrund. Kontakta gärna kansliet. Ellinor Stuhrmann (072-546 18 82) eller Krister Hultberg ( 076-8313459 , t.o.m. juni )

**Ni får besked om ni har en plats reserverad när ni anmäler er. En faktura på avgiften skickas under augusti, och ska vara betald före första tillfället, och först då är platsen bekräftad.**

