

Barmarkstrening for skiglade barn og ungdommer

Vi ønsker alle i alderen 3. – 10. trinn velkommen, til å være med å trene/leke i høst. Vi deler dere inn i ulike grupper, der alle får noe(n) å bryne seg på. Aktivitetene vil utfordre utholdenhet, styrke, balanse, koordinasjon, spenst og hurtighet.

Du trenger sko og klær til å være ute i all slags vær. Når snøen kommer, trenger du ski. Bruk gamle ski, og da helst uten smøring. Om du ikke har ski, kan dette kjøpes på «loppis», disse duger helt fint. Man kan også låne på BUA på Kongsvinger.

DETTE ER FOR ALLE OG GRATIS!

Vi ønsker også at voksne kan være i aktivitet samtidig, gå/løpe eller være deltakende på skileken. I tillegg kan vi tilby smørekurs og skiteknikk- kurs.

Dato	Sted	Aktivitet	Voksenaktivitet	Tid
17/10	Korsmo skole	Rulleskiprøving for alle, m/Team Odal Ski og Barmarkstrening (ta med skistaver og skisko)		18.00 – 19.30
24/10	Korsmo skole	Alle som er nysgjerrige på dette kan komme å prøve disse to gangene. I tillegg blir det litt aktivitet med joggesko på beina		
31/10	SIAP	Basistrening gjennom lekbetonte øvelser.		18.00 – 19.30
7/11	Fjelltun Grusbanen	Det vil bli ski på beina når snøen kommer.		
14/11	Disenå Skolen			18.00 – 19.30
21/11	Galterud	Vi vil være på et avgrensa område, hvor vi trener i grupper.	Bytte/gi bort/kjøpe skiutstyr	
28/11	Fjelltun			18.00 – 19.30
5/12	Disenå			
12/12	Galterud		Skismørerkurs?	18.00 – 19.30
19/12	Slåstadhella Inn ved Joker'n	Juleavslutning med noe å bite i.	Gløgg og sosialt samvær	18.00
9/1	SIAP	Basistrening gjennom lekbetonte øvelser - ski		18.00

Alle forandringer blir lagt ut på odal skilek sin facebookside:

<https://www.facebook.com/odalskilek>

Vel møtt fra skigruppene i Sør – Odal

v/Mats Emil, Tormod & Heidi (tlf 48059441)