

# Information om träningar och annat för ungdomarna vinterperioden 2014-2015

---



Några av er har tränat även under oktober och november. Den 14 november startar den ledarledda vinterträningssperioden. Vi har dukat upp ett smörgåsbord av aktiviteter och hoppas att du ska tycka att det verkar bli en period fylld med roliga utmaningar. Här följer information om det mesta. För er som blivit uppsatta som ansvariga eller medhjälpare kommer det komma mer information i separat utskick.

## Tisdagsträningarna vid Orionstugan

Vi kommer att varva olika typer av träning varje vecka. Ibland blir det nattorientering och något vi kallar för Lilla Nattcupen. Ibland springer vi olika övningar runt elljusspåret med eller utan karta. Och ibland springer vi löprundor på elljusspåret eller vägarna runt stugan. Vi försöker att göra varierande och roliga övningar varje vecka. Det blir Lilla Nattcupen, teori/fysisk träning och löpbetonad träning enligt schema nedan. Vads om gäller för teoritillfällena och Lilla Nattcupen kan du läsa mer om under respektive stycket längre ner i detta informationsbrev.

Ni som tillhör orange grupp och uppåt (upp till 16 år) kommer att vara med på Lilla Nattcupen. Men övriga gånger har ni mer löpbetonad träning.

För samtliga tisdagsträningar gälla följande. Kom helst ombytta eller i god tid för att hinna byta om. Träningen kör igång kl.18:00. Ta alltid med någon typ av lampa. Gärna en pannlampa. Det duger med sådana små som du kan köpa på Biltema eller andra ställen. Reflex ska du också alltid ha. Vi vill även att du tar med ombyte så att du kan dusch efter träningen.

Det kommer att finnas soppa och smörgåsar till självkostnadspris i vår servering på tisdagarna. Stanna gärna kvar och ät tillsammans med dina kompisar. Det finns mat för mamma och pappa också som givetvis är välkomna att delta vid träning och samkväm i stugan.

Ansvariga för passen: Se listan längre ner.

## Fredagsträningar i Sunnahallen

På vintern har vi i flera år haft möjlighet att träna inomhus varje fredag. Eliten springer olika typer av intervaller och juniorer samt äldre ungdom kommer att kunna träna med dem. Men eftersom prepubertala barn och pubertala ungdomar är motagliga för träning av andra fysiska förmågor än vad vuxna är så bör de inte heller träna likadant. I år kommer vi att erbjuda ledarledda träningar för de yngre som syftar till att utveckla grundläggande motorik, snabbhet, styrka och koordination på ett sätt som är gynnsamt för prepubertala barn. De som gått in i puberteten har stor nytta av de flesta övningar som vi kommer att genomföra men träningarna är inte heltäckande för dem.

Träningen kommer bestå av mycket övningar och lekar. Ibland kommer vi även väva in vissa orienteringstekniska teorimoment, till exempel i korta intervaller med kartmoment i vilopauserna.

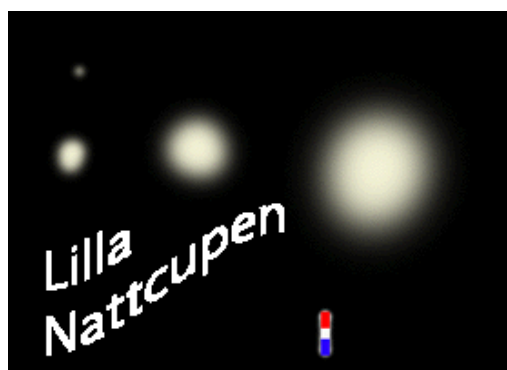
För samtliga fredagsträningar gäller följande. Kom helst ombytt eller i god tid för att hinna byta om. Träningen kör igång kl.17:30. Du bör ha inomhusskor. (Inga smutsiga utomhusskor i hallen.) Ta med dig ett hopprep om du har och en flaska vatten. Det finns möjlighet att byta om och duscha i anslutning till idrottshallen. OBS! Förvara alltid dina saker inne i själva friidrottshallen under träningstiden.

Ansvariga för passen i Sunnahallen är: Jenny, Malin, Mattias E, Ola S, Niklas och Maria M.

## Lilla Nattcupen

Lilla Nattcupen är en utmaning för alla ungdomar och genomförs under vintersäsongen. Från början var det ungdomar upp till 12 år men den blev så populär att vi utökade med banor även för de äldre ungdomarna. I år är det 6 tillfällen och första tillfället är tisdagen den 25 november.

Alla barn som vill vara med springer en nattorienteringsbana. Det erbjuds tre till fyra olika banor. Nivåerna är grön/vit/gul/orange. Barnen får välja om de vill springa själva eller i patrull (patrull är när 2 barn springer tillsammans). Det är även tillåtet att ha en vuxen som skuggar om barnet vill det. Barnen behöver varsin pannlampa eller ficklampa. Kontrollerna har reflexer så att man ser dem när man lyser på dem. Alla startar samtidigt (gemensam start).



Utmaningen är att våga springa nattorientering. Vi fäster ingen vikt vid hur lång tid det tar för barnen att genomföra sin bana, vi räknar endast fullföljt lopp. Målsättningen är att så många som möjligt vågar vara med och så ofta som möjligt.

Tillsammans får barnen ett gemensamt poängmål. Lyckas barnen nå målet utlovas en festlig aktivitet för alla som deltagit. I klubbstugan synliggörs hur många poäng barnen samlat ihop. Där finns ett stort ugglaträd och en poäng motsvarar en uggla och ugglorna placeras av barnen i trädet. På klubbens hemsida finns också möjlighet att se målet och följa vägen dit.

Årets målsättning är 180 poäng.

En nyhet för i år är att ungdomarna själva får vara med och påverka priset. Vi i ungdomskommittén kommer presentera några alternativ på festliga aktiviteter i samband med premiären. Vid de två första tillfällena kommer det finnas möjlighet att rösta. Röstar gör man genom att ange alternativ och skriva sitt namn på en röstlapp och lägga i en låda som kommer vara placerad inne i Orionstugan.

Ansvariga för banläggning och genomförande: Se listan längre ner.

## Teoritillfällena

För vit och gul grupp kommer vi vid sex tillfällen under vintern att kombinera teori och fysisk aktivitet. Vi kommer att använda oss av boken Full koll – från grön till gul. Boken köps in av klubben.

Syftet med dessa tillfällen är att lära sig orienteringsteknik med hjälp av roliga teoretiska och praktiska inomhusövningar. Boken skapar genom ett för barnen anpassat språk förståelse för de grundläggande metoder som behövs för att behärska orientering på grön, vit och gul nivå. Det kommer bli en grupp för vit nivå och en för gul nivå. Vi ledare vet vilken nivå barnen ska öva på så ni som föräldrar behöver inte fundera på det.



Varje tillfälle inleds med ett teoriavsnitt inne i stugan. Avsnitten är mellan 25-45 minuter långa. Därefter går vi ut och genomför ett kortare fysiskt pass som består av stafetter och intervallbetonade lekar. Då det lämpar sig knyter vi ihop övningarna i den fysiska träningen med teorin.

Vid teoritillfällena vill vi att barnen/ungdomarna kommer ombytta så att vi direkt kan växla om från teori inomhus till fysiskt utomhuspass. Alltså utan längre omställningstid än det tar att knyta på skor och ta på ytterplagg.

Ansvariga för teoritillfällena är Jenny och Malin med resurspool.

## Glassjakten

Under hela vintern kommer vi att ha något vi kallar för Glassjakten. Då får du en poäng varje tisdag du är med och tränar. Du markerar ditt deltagande med ett kryss på listan i entrén i Orionstugan. När du får ihop fyra kryss = poäng så kommer du att få en glass! När du får ihop fyra ytterligare poäng så får en ny glass. Om du är med på alla träningar kan du få fyra glassar. Vi avslutar Glassjakten den 31 mars med en rolig avslutning. Då delar vi också ut lite priser till de som varit flitigast att träna i vinter.



## Träningsdag på jullovet

Under jullovet planerar vi för en träningsdag. Det blir en dag med orienteringsteknik både inne och utomhus, lunch samt förmodligen en eftermiddag på Bodaborg. Prelimenärt blir det den 4 januari. Vi återkommer med mer information.

## Blekinge Orienteringsförbunds Vinterläger

I år är det FK Vittus som ansvarar för BIOF's Vinterläger. I skrivandets stund har inte inbjudan kommit ut än men vi har fått höra att det blir i januari men ej på jullovet. Lägret är för alla orienterande blekingeungdomar som är 11-16 år. Även här får vi lov att återkomma med mer information det vill säga så snart vi fått inbjudan.



## Orionryggsäck - julklappstips

Avslutningsvis vill vi göra reklam för den väska som vi lyckats köpa in till rabatterat pris. Det är en ryggsäck som är gjord för en ungdom i OK Orion (kan för all del användas av vuxna också). I butik kostar den 100 kronor men köper du den av OK Orion så betalar du endast 80 kronor. Vi kan här och nu slå fast att det inte finns någon anledning för er att gå till Stadium för att inhandla denna tuffa ryggsäck. Priset talar emot liksom det faktum att vi tömt deras lager plus butikerna i alla närbelägna städer. Ryggsäcken finns att köpa i Orionstugan i samband med träningen den 18 november. Först till kvarn... Vi har bara ett begränsat antal.

Vecka	Dag	Datum	Aktivitet	Ansvarig 1	Ansvarig 2	Medhjälpare	Medhjälpare
46	Fre	2014-11-14	Fysikpass	Jenny H			
47	Tis	2014-11-18	Glassjakt start	Ola S		Anders L	Johan S
	Fre	2014-11-21	Fysikpass	Malin S			
48	Tis	2014-11-25	<b>Lilla nattcupen</b>	Mattias E		P-O K	
	Fre	2014-11-28	Fysikpass	Niklas B			
49	Tis	2014-12-02	Teori/praktik 1	Malin S	Jenny H	Reservpool	Reservpool
	Fre	2014-12-05	Fysikpass	Maria M			
50	Tis	2014-12-09	<b>Lilla nattcupen</b>	Daniel O		Anders S	
	Fre	2014-12-12	Fysikpass	Ola S			
51	Tis	2014-12-16	Teori/praktik 2	Jenny H	Malin S	Reservpool	Reservpool
	Fre	2014-12-19	Fysikpass	Mattias E			
52	Tis	2014-12-23	Uppehåll				
	Fre	2014-12-26	Uppehåll				
1	Tis	2014-12-30	Uppehåll				
	Fre	2015-01-02	Uppehåll				
	Sön	2014-01-04	Dagläger Bodaborg + träning + Teori/praktik 3	Bokning + mat: ? Teori + träning: Jenny H	Malin S		
2	Tis	2015-01-06	Uppehåll				
	Fre	2015-01-09	Fysikpass*	Jenny H	Malin S		
3	Tis	2015-01-13	Spex/upptakt	Johan S		Ingmar W	
	Fre	2015-01-16	Fysikpass*	Malin S			
4	Tis	2015-01-20	<b>Lilla nattcupen</b>	Kajsa/Elin R		Jörn	
	Fre	2015-01-23	Fysikpass	Niklas B			
5	Tis	2015-01-27	Teori/praktik 4	Malin S	Jenny H	Reservpool	Reservpool
	Fre - Sön	2015-01-30 2015-02-01	Åhuslägret "Prelimenärt"				
6	Tis	2015-02-03	Fartlek	Janne S		Anders Falk	Mikael Lind
	Fre	2015-02-06	Fysikpass	Maria M			
7	Tis	2015-02-10	<b>Lilla nattcupen</b>	Klara/Nellie		Mats A	Semona N
	Fre	2015-02-13	Fysikpass	Ola S			
8	Tis	2015-02-17	Fartlek	Jonas S		Daniel O	Per S
	Fre	2015-02-20	Fysikpass	?			
9	Tis	2015-02-24	Teori/praktik 5	Jenny H	Malin S	Reservpool	Reservpool
	Fre	2015-02-27	Fysikpass	Mattias E			
10	Tis	2015-03-03	<b>Lilla nattcupen</b>	Linnea/Ellen		Micke W	
	Fre	2015-03-06	Fysikpass	Jenny H			
11	Tis	2015-03-10	Fartlek	Anders L		K/H Berlin	Ola S
	Fre	2015-03-13	Fysikpass	Niklas B			
12	Tis	2015-03-17	Teori/praktik 6	Malin S	Jenny H	Reservpool	Reservpool
	Fre	2015-03-20	Fysikpass	Malin S			
13	Tis	2015-03-24	<b>Lilla nattcupen</b>	Anders H		Anders S	
	Fre	2015-03-27	Fysikpass	Ola S			
14	Tis	2015-03-31	Vinteravslutning	U-kommittén			