

Årsmelding Allidrett 2026

Allidrett i klubben er et viktig breddetilbud for barn i ulike aldersgrupper. Tilbudet skal gi barna mulighet til å oppleve mestring, glede og sosial tilhørighet gjennom variert fysisk aktivitet uten prestasjonspress.

I allidrett blir en kjent med mange ulike typer idrett og bevegelsesformer – både innenfor og utenfor idrettslagets egne tilbud. Denne variasjonen mener vi er avgjørende for å skape positive opplevelser med fysisk aktivitet i tidlig alder. Vi tror dette er med på å bidra til at flest mulig barn ønsker å være aktive – og blir værende i idretten lengst mulig.

Allidrett – 2020-kullet (førskolebarna)

Oppstart var i september med allidrett på mandager kl. 17–18 på Høyeggen skole. Det ble gjennomført 13 økter i perioden. Gruppen har bestått av 32 registrerte barn i Hoopit, og oppmøtet har vanligvis ligget på rundt 25 barn per økt.

For denne aldersgruppen har hovedmålet vært å skape trygghet, bevegelsesglede og positive opplevelser med fysisk aktivitet. Øktene har hatt en fast og forutsigbar struktur, der hver trening startet med samling i ring. Her sa barna navnene sine, og vi gikk gjennom felles regler: Vi skal ha det gøy sammen, være snille med hverandre, heie på hverandre og si fine ting, lytte når beskjeder blir gitt, vente på tur og hjelpe hverandre. Dette har bidratt til å bygge fellesskap, trygghet og gode holdninger fra starten av.

Aktivitetene har vært lite konkurransepreget og preget av lek og allsidig bevegelse. Barna har blant annet deltatt i leker som Stiv heks, Haien kommer, Stoppdans og Hermegåsa. I tillegg har vi brukt hinderløyper, stasjonsaktiviteter og enkle stafetter i gymsalen. I stafettene har fokuset vært samarbeid og lagspill – ikke å bli ferdig først. Gjennom variert bruk av kroppen har barna fått utvikle koordinasjon, balanse og grunnleggende motoriske ferdigheter på en lekpreget måte.

Allidrett har også vært en viktig sosial arena, der barna har lært å samhandle, vente på tur, vise hensyn og støtte hverandre. Dette gir et godt grunnlag både for videre idrettsdeltakelse og for sosial utvikling generelt.

Allidrett – 1. klasse (2019-kullet)

Gruppen har bestått av 56 utøvere, med oppmøte som har variert mellom 25 og 35 barn på treningene. Treningene har foregått i Gimshallen hver tirsdag fra kl. 17–18.

I løpet av sesongen har gruppen blant annet hatt aktiviteter innen taekwondo, judo, ski og fotball. Videre i sesongen står blant annet ishockey, håndball, innebandy og basketball på planen, i tillegg til andre varierte aktiviteter. Dette gir barna god kjennskap til bredden i idrettstilbudet og mulighet til å oppdage nye interesser.

Gruppen har hatt sju aktivitetsledere, og det er en fin gruppe å være leder for. Det gode miljøet blant både barn og voksne har bidratt til trygge rammer og positive opplevelser på treningene. Allidrett fungerer også som en viktig sosial møteplass, der barna utvikler samarbeidsevner, respekt for hverandre og trygghet i gruppe.

Allidrett – 5. klasse (2015-kullet)

Allidrett for 5. klasse er et tilbud til barn som har kommet langt i både motorisk og sosial utvikling, men som fortsatt har behov for variasjon, lek og mestring i aktivitetene. Opplegget er tilpasset aldersgruppen og legger vekt på fysisk utvikling, trivsel og medvirkning.

Et viktig kjennetegn er at barna i stor grad får være med å bestemme hvilke aktiviteter som gjennomføres. Dette gir økt eierskap til tilbudet, styrker motivasjonen og gjør at barna opplever at deres interesser og meninger blir tatt på alvor. Medvirkningen bidrar til økt engasjement og deltakelse i øktene.

Aktivitetene er varierte og kan inkludere lagidretter, individuelle aktiviteter, lekpregede øvelser og alternative aktivitetsformer. Selv om mange barn i denne alderen deltar i organisert idrett, er allidrett bevisst ikke spisset mot én enkelt idrett. Variert aktivitet er viktig både for motorisk utvikling, skadeforebygging og for å bevare bevegelsesgleden.

Allidrett gir barna mulighet til å utvikle grunnleggende ferdigheter som koordinasjon, balanse, styrke, utholdenhet og samspill – uten prestasjonspress. Det er et godt supplement til eventuell spesialisert idrett og særlig viktig for barn som ikke har funnet én idrett ennå, eller som ønsker et bredere tilbud.

I tillegg er allidrett en viktig sosial arena. Barna er sammen på tvers av vennegrupper og idretter, noe som styrker inkludering, samhold og trygghet. Det legges vekt på samarbeid, fair play og respekt for hverandre. Målet er å legge grunnlag for livslang bevegelsesglede gjennom positive opplevelser med fysisk aktivitet.

Behov for tilbud til yngre årskull

Det er barn fra årskullene 2016–2018 som ønsker et allidrettstilbud. Dessverre har vi per i dag ikke tilstrekkelig foreldrekapasitet til å opprette og opprettholde aktivitet for disse aldersgruppene.

Dette er uheldig, da allidrett er et viktig breddetilbud som gir barna en trygg inngang til idretten. Variert aktivitet i tidlig alder bidrar til allsidig motorisk utvikling, bevegelsesglede og mestring, og gir et godt grunnlag for senere deltakelse i ulike idretter. Slik aktivitet virker også skadeforebyggende, fordi barna utvikler et bredt bevegelsesrepertoar fremfor tidlig spesialisering.

Et framtidig mål er å kunne etablere tilbud også for disse årskullene dersom vi får flere foresatte som kan bidra som trenere eller hjelpere.

Behov for tilbud til ungdom

Vi ser også et behov for å utvikle et tilbud for ungdom. Det gjelder særlig ungdom som ikke ønsker å delta i tradisjonell organisert idrett, eller som ønsker å utforske aktivitet på andre måter enn gjennom lagidretter og konkurranse.

Avdelingen jobber med å finne gode løsninger for å kunne tilby et variert og mer fleksibelt aktivitetstilbud til denne gruppen. Målet er å skape inkluderende arenaer der ungdom kan oppleve mestring, tilhørighet og bevegelsesglede på sine egne premisser. Dette er viktig for å nå flere, beholde ungdom lenger i fysisk aktivitet og bidra til gode vaner for helse og trivsel videre i livet.