



RINGSAKER I.F.

Vi strekker oss litt til!



Allidrett førskolebarn til og med 5.klasse.

Allidrett er organisert som egen gruppe i RIF, deltagelse i allidrett krever at du og din familie er medlem i RIF.

Allidretten starter etter høstferien og varer frem til påske, pause i juleferie og vinterferie.

Trening som hovedregel onsdager 18-19.

Trening gjennomføres med utgangspunkt RIF sitt anlegg, oppmøte utenfor ballbingen.

Vi disponerer gymsal onsdager dersom været blir ille, vår hovedregel er utetreninger.

Gruppe 1: Førskolebarn, 1. og 2. klasse (for førskolebarn må foreldre være med eget barn)

Gruppe 2: 3., 4. og 5. klasse.

Påmelding gjøres via egen Spond gruppe Allidrett.

(For innregistrering send sms med barnets navn til 9715 1395.

Uke	Aktivitet; info om aktivitet
42	Sykkel
43	Sykkel
44	Sykkel
45	Stafett leker (Gruppe 1) - Rulleski (Gruppe 2)
46	Stafett leker (Gruppe 1) - Rulleski (Gruppe 2)
47	Svømming (ikke bekreftet)
48	Svømming (ikke bekreftet)
49	Svømming (ikke bekreftet)
50	Juletur i skogen med hodelykter, bålpynt og grilling.
51-52	JULEFERIE
1	Ski (når skirenn onsdag, ekstra skitrening torsdager)
2	Ski (når skirenn onsdag, ekstra skitrening torsdager)
3	Ski (når skirenn onsdag, ekstra skitrening torsdager)
4	Ski (når skirenn onsdag, ekstra skitrening torsdager)
5	Ski (når skirenn onsdag, ekstra skitrening torsdager)
6	Ski (når skirenn onsdag, ekstra skitrening torsdager)
7	Skøyter, Hockey
8	Skøyter, Hockey
9	VINTERFERIE
10	Skøyter, Hockey
11	Orientering
12	Orientering
13	Skogorientering med kveldsmat, Avslutning allidrett sesongen
14	PÅSKEFERIE



RINGSAKER I.F.

Vi strekker oss litt til!



Aktivitetsbeskrivelse:

Sykkel:

Alle som deltar må ha med egen sykkel og hjelm. Lys på sykkel er en fordel.

Vi bruker området rundt skolen/idrettsplassen til sykkel lek, sykkelstafett, balansetrening.

Foreldre som har mulighet oppfordres til å ha med seg sykkel samt være hjelpere ved sykkelhindre.

Stafettleker/ Rulleski:

Vi har mål om at Gruppe 2 skal få mulighet til å prøve rulleski.

Vi låner ut rulleski. Egne skisko og staver, samt hjelm må medbringes.

Gruppe 1: kjører stafettleker utendørs.

Vannlek/svømming:

Mål med trening: bli trygg i vann og leke sammen i vann.

Lokasjon foreløpig ikke avklart.

Det settes krav til deltagelse fra foreldre i bassenget, eventuelt etter særlig avtale at barnet følger en avtalt annen voksen.

Skitrening:

Vi bruker uteområdet rundt RIF til skitrening, skilek, balansetrening og litt teknikk.

Skøyter:

Skøytelek og Hockey er planlagt gjennomført på Revlinghagan sin skøytebane.

Orientering:

Vi har orienteringskart over skolen og Revlinghagen og vil gjennomføre opplæring i kartbruk.

Velkommen til en aktiv høst og vinter sammen med gode foreldre som deltar med trenerdugnad.

Hilsen

RIF Allidrett

Even Windju, Catrine Larsen, Anders Krogvig og Hilde Skar