

Sammen for barnas beste i Trysil

HVORDAN BEHOLDER VI DE UNGE I ~~IDRETTE~~ AKTIVITET– LITT LENGRE?

GEIR GRAFF



Hvordan gjør vi det i Trysil

Få mennesker

Store avstander (vestfold)

De samme frivillige, med
mange hatter



= krav til samarbeid og gode løsninger (logistikk)



Hva gjør vi helt konkret

- Aktivitetsskolen Trysil Kommune
- «Et sted å være» før trening eller aktivitet
- Idrettsplassen - samfunnsansvar
- Athletix for ungdommer IL Trysilgutten
- Snow Team Trysil



HVA ER AKTIVITETSSKOLEN

- Tilbud til ungdomsskoleelever 2016/2017
- Stort spleiselag i kommunen på tvers av ALT.
 - Bedrifter og organisasjoner leverer instruktører og aktiviteter til kostpris (i lavsesong).
- Litt som Kulturskolen, men med aktivitet i stede for musikk osv.
- 3 hovedaktiviteter det går an å søke på
 - Ekstremспорт
 - Fra A til Å
 - Toppidrett
- Hver hovedaktivitet har mange forskjellige aktiviteter man får prøve i løpet av et år.
- Uten konkurranse – fokus på mestring og å lære aktiviteten slik at man kan utøve den på egenhånd senere = **aktivitetsGLEDE**



Organisering

- En dag i uken – tirsdager.
- 15-20 elever per tilbud
- Rett etter skoletid – samarbeid med skoleskyss
 - Foreldre må hente dere når aktiviteten er ferdig
- Modulbasert – 2-3 ganger pr aktivitet
 - Vi bytter litt på så elevene ikke har mange ganger etter hverandre
- Pris – Extr.sport 2500,- A til Å 2000,- og Toppidr 500,-
- Søkeordning for økonomisk støtte
- Prioritet til «de som ikke er aktive fra før» dersom det blir nødvendig.
- 2015/2016 var det 62 elever (= 30% av alle som kunne søke) – i år er det 54 elever
- TOTAL PRIS FOR KOMMUNEN ER UNDER 300'000,- PR ÅR – Hva får man for det?



Ekstremспорт

- Rafting
- Ducky / elvebrett
- Surfing
- Buldring / klatring
- Slalåm / snowboard
- Twintip / snowboard i parken
- Offpiste / topptur
- Kiteing
- Stisykling
- Paintball
- Flytur over Trysil



Fra A til Å

- Rafting
- Hundekjøring
- Hest / ridning
- Skyting innendørs
- Lerdueskyting
- Slalåm / Snowboard
- Bowling
- Naturlære kart og bål
- Stisykling
- Kanopadling
- Flytur over Trysil
- Ledsagning (hvordan er det å være funksjonshemmet)



Toppidrett

Instruktører 2015/2016

- Mathias Lilleheim
- Anne Marte Pensgaard
- Sigurd Pettersen
- Karoline Dyhre Breivang
- Anita Moen
- Oddvar Knutsen
- Sunn (Jente)idrett

- Basistrening
- Kraft / styrke
- Utholdenhet
- Skadeforebyggende trening
- Mental trening
- Spenst / hurtighet
- Motorikk / koordinasjon / rytme
- Turn som basis
- Kosthold



«Et sted å være» - Klubbhuset

Store avstander gjør at det er vanskelig for flere elever å delta på aktivitet pga logistikk.

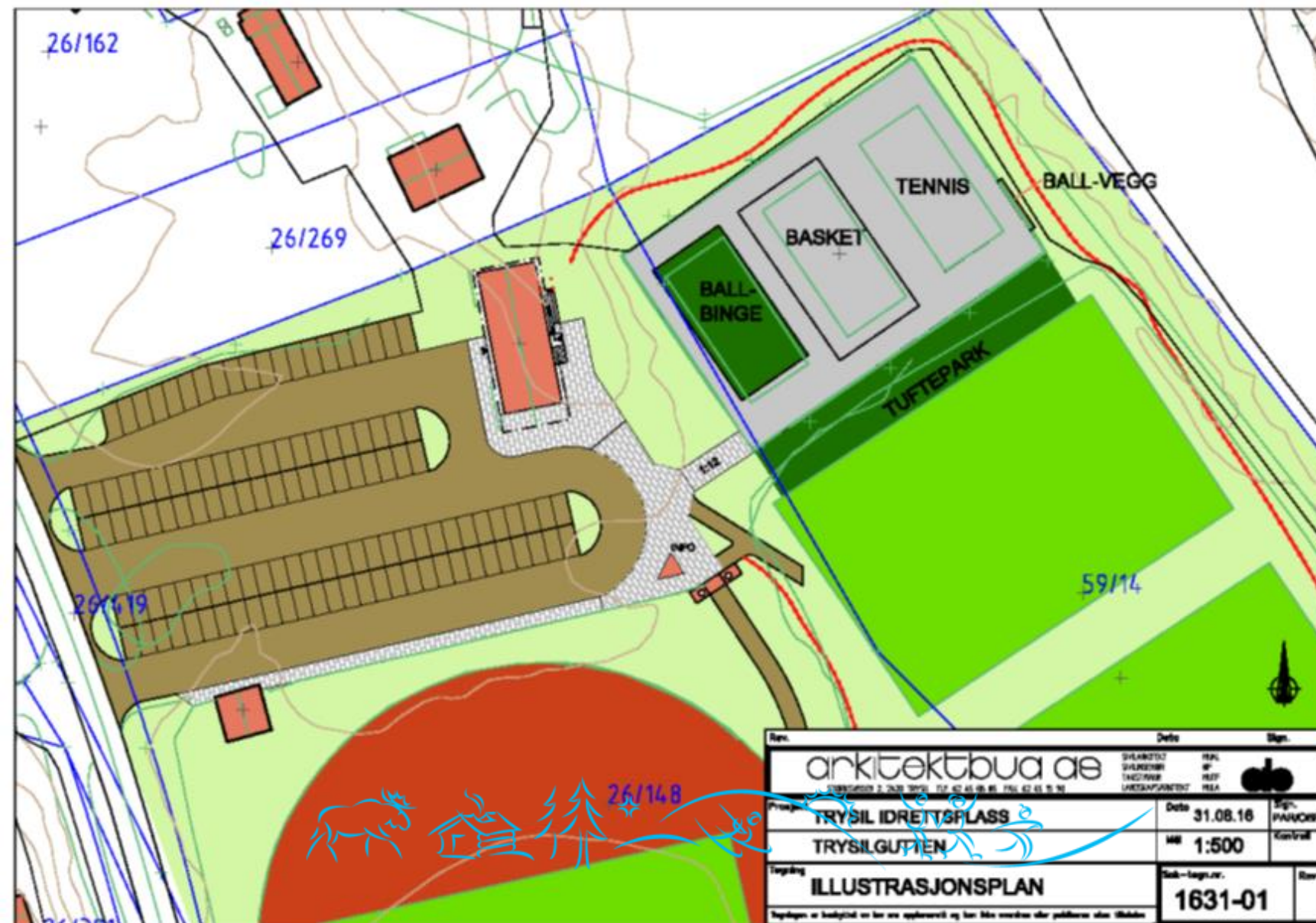
De tar bussen hjem etter skolen og kommer seg ikke tilbake, eller må snu i døra.

IL Trysilgutten har pusset opp klubbhuset og åpner dørene for **ALLE** uavhengig av klubbtilhørighet. (Forhåpentligvis rett over nyttår)

- Åpent etter skolen (de dagene ungdomsklubben er stengt)
- «Et sted å være» til aktiviteten starter
- Pensjonister tilstede (voksenperson) – tilbyr mat
 - Samarbeid med «Happy Faces» på levering av sushi☺
- Et **lekserom**, et **avslappingsrom** og et **sosialt rom**.
- Ungdomsrådsrepresentanter har planlagt hele innredningen, og får i disse dager et budsjett å handle møbler, planter, ekstra belysning med mer.
- Elever ved TRYVIS står for all kunst og dekorering.



Idrettsplassen - samfunnsansvar



Athletix

Athletix - Variert og effektiv trening for ungdom 15-19 år (født 1997-2001). Sosial styrke- og utholdenhetstrening.

- Medlemskap
- Treningsavgift (200 vårsesong, 300 høstsesong)
- Ung trener (16 år)
- Lavterskeltilbud
- Motiverer alle våre ungdommer (på tvers av idrettene) til å delta på dette. Det er to gode fysiske økter pr uke som alle trenger uansett.
- Sosialiserende for ungdomsgruppen.

AthletiX



Snow Team Trysil – et treningsteam

Snow Team Trysil er en frivillig organisasjon som har som mål å tilrettelegge for toppidrettssatsing for alpin, freeski, snowboard, langrenn og skiskyting utover Trysil VGS sitt idrettslinjetilbud

Meget godt kvalifiserte trenere med lang erfaring og gode resultater

- FOR DE SOM VIL SATSE LITT MER



Anita Moen
langrenn



Ola Lunde
skiskyting



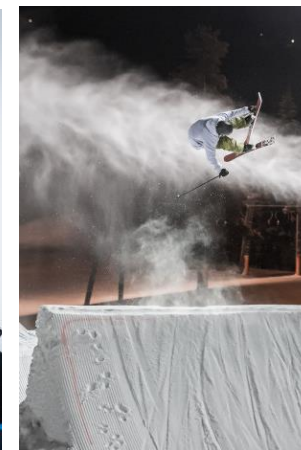
Siv B. Lunde
skiskyting



Anders Carlsson
alpint



Mika Gustafsson
alpint



William Kalfoss
freeski





Takk for oppmerksomheten

