

Gruppeårsmeldinger Hovden sportsklubb 2022

Terrengkarusell barn v/Eldri og Beate

Terrengkarusell ble gjennomført fra skolestart og frem til høstferien, mandager i perioden uke 34 til og med uke 39. Karusellen har barn i «barnetrim alder» som målgruppe. De fleste løper 500 m eller 1 km. De større barna har også deltatt på den lange runden på 3 km. Karusellen ble godt besøkt med 15-20 barn med hver gang. Mange foreldre har vært med og hjulpet til. Etterhøstferien ble karusellen erstattet med innendørs barnetrim med Jesper Thielecke.

Barnetrim v/Jesper Thielecke

Vi har hatt godt fremmøte med ca. 10 til 15 barn per gang og foreldrene har vært gode til å hjelpe til. Jeg har stått for opplegget og en foreldre har hjulpet til hver gang. Jeg har prøvd å legge til rette for at barnene styrkes i de motoriske grunnferdighetene, gjerne i form av oppvarmingsøvelser, stafetter og lek. Ved oppstart av treningsåret har jeg laget en årsplan som inneholder følgende emner:

- Turn og motoriske grunnferdigheter
- Ball: kaste og gripe
- Turn med redskaper
- Ballspill
- Skli i hallen og på ski/skøyter
- Uteaktiviter

Det viser seg, at det er store forskjeller mellom de største og de minste barn i gruppen ift motorikk og taktisk forståelse. I tidligere år har det vært flere og flere av de eldste som droppet ut før treningsåret var slutt. Samtidig har jeg også fått en del spørsmål fra de i 3 og 4 klasse om de kunne være med.

På bakgrunn av dette vil jeg fremme forslaget om å implementere allidrett for barn. Forslaget mitt er, at det blir én gruppe med barn i alderen på 4 og 5 år i barnehagen + første klasse (=barnetrim) og en annen gruppe fra 2. til og med 4. klasse (=allidrett for barn). Ved å dele gruppen slik, blir tilbudet tilpasset bedre til ferdighetene og vi klarer kanskje å få flere aktive unger i klubben, ikke alle har lyst på ski eller fotball.

Det er mulig å søke midler til dette tilbudet:

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/allidrett-for-barn/>

Ballidrett for voksne v/Anne Thielecke

I voksentreningsgruppen har det vært vanskelig å rekruttere en større gruppe til tross for økt reklameinnsats i løpet av høsten. Det har vært en fast kjerne, som har klatret ettersom vi booket buldreveggen i tillegg til hallen. I løpet av våren i år har vi byttet treningstid til mandager for å unngå å kollidere med kveldskjøring, uten at det har medført større oppmøte. Som klatregruppe fungerer tilbudet allikevel bra, da deltakertallet her er mindre avgjørende.

All-idrett/trampoline v/Benedicte Severinsen

Det har vært et kjempefint år med godt oppmøte på treningene. Over 20 barn hver gang, fra 6-10. klasse. Frem til høsten, var vi tre trenere som er godkjente trampolineinstruktører, mens en da gikk ut i svangerskapspermisjon. Vi har derfor vært litt avhengig av foreldrehjelp for å kunne ta opp stortrampolinen, så det har ikke vært gjort på alle treninger. I stedet har vi da hatt ulike konkurranser, ala mesternes mester, og ballspill. Det er en veldig positiv og fin gjeng som, for det aller meste, heier hverandre frem!

I september dro hovedtrener, to mødre og 17 barn til Kristiansand på helgetur. Vi bodde privat, var i Aquarama lørdag og Skyland trampolinepark søndag. Det var en helt fantastisk tur for store og små – og vi planlegger en liknende tur høsten 2023.

Ellers har vi brukt litt av høsttreningene til å planlegge skitreninger for vinteren, dette startet gledelig opp januar 2023 og de aller fleste barna fra All-idrett/trampoline er også med på dette.

Langrenn v/Micke Pålsson

Skriver en kort oppsummering av langrennsaktiviteten i Hovden sportsklubb sesongen 2022/2023.

Barn/ungdoms virksomheten har fungert på samme måte som de siste åren dvs att elever fra HSG langrenn har trent barn en gang i uken.

På høsten har de trent på rulleski og under vinter sesongen er det med ski på beina. Dessverre er interessen varierende men mellom 2-6 st har møt opp under året som vært.

Hvis det er ønskelig å få opp virksomheten blant yngre er det noen grep som må gjøres og det er å få in flere engasjerte foreldre som er tilstede vær gang. Elevene er dyktige men får ikke noen eierskap til aktiviteten noe som gjør att det bare går på det jevne.

Juniorløpere.

HSK har 2 meget dyktige utøvere i den her aldersgruppa som er helt oppe Norgestoppen.

Storm H Pedersen har blitt Norsk mester i sprint i M18 år og representert Norge i Nordisk juniorlandskamp. Han gikk også på Agder/Rogalands sitt første lag under jr:NM i Alta som fikk GULL i stafett.

Niklas E Pålsson har også gått meget bra med flere plasseringer topp 10 i sin aldersklasse (født 04) han går i M19-20 og er yngst i den klassen.

Han gikk også en sterk etappe under jr:NM stafetten på Agder/Rogaland sitt andre lag som ble nr 5 (86 lag)

Begge disse guttene går på Hovden skigymnas og er i ett meget sterkt treningsmiljø som utvikler seg godt.

Arrangement.

Vi har under sesongen gjennomført rulleskirenn på høsten, Hovden rennet i desember ble også i år ett meget bra renn med mange deltakere.

HSK har fått tildelt NM del 2 i 2025 etter flere års søkende, noe som vi gleder oss til og som blir noe å se frem imot på mange måter.

Smøreboder.

Truls har gjort en meget bra jobb i forbindelse smøreboder på skistadion, der vi klubbens alle medlemmer få mulighet til smørefasiliteter (nøkkelboks på utsiden)

Fotball 1-4 klasse v/Jens Olsen

Det har vært i gjennomsnitt 6 til 9 barn på trening. Etter sommerferien trente vi ute, da høsten kom gikk vi inn i gymsalen. Vi gleder oss til vi kan være ute igjen når snøen blir borte. Vi bruker første del av treningen på øvelser så de blir bedre teknisk, andre del spiller vi fotball. Barna er veldig ivrige og har gjort store fremskritt dette året.

Fotball 5-10 klasse v/Nicoline Kjær

Det har vært et bra år for fotballgruppen med godt oppmøte året gjennom. Vi trener hver torsdag, utendørs frem til snøen og frosten kommer og så er det gymsalen på grendehuset som brukes. Fra i høst har aldersspennet vært stort da vi ikke har fått tak i fast trener for ungdomstrinnet, men det virker som det stort sett går fint og de eldste er flinke til å ta hensyn til de yngre. Det har vært 10-18 barn hver gang, stort sett gutter. Når vi er utendørs om høsten er det bare fint at vi er mange. Inne i gymsalen blir det litt liten plass hvis vi er flere enn 12, men vi løser dette også.

Treningene består stort sett av 15-20 minutter med oppvarming og teknikkøvelser. Resten av tiden bruker vi til å spille kamp.

I september var en del av gruppen med på Valle sparebankcup. Dette ble vellykket, barna synes det var utrolig stas og interessen for fotball fikk en oppsving før og etter cupen. Så målet for det kommende året må være å få til å spille flere kamper/cuper, for de som ønsker å være med på dette! Hadde også vært kult om vi klarte å få med noen jenter på trening. Ellers er fotballtreningene et lavterskeltilbud som skal være gøy for alle som er med!

Nå ser vi frem til snøsmelting og til at vi kan bruke den flotte banen vi har fått ute. Satser på at den er snøfri og klar til skisenteret stenger for sesongen!

Spinning voksne v/Sabine Bello

Spinning er en aktivitet som vi har drevet med i mange år nå. Vi har blitt flyttet på flere ganger og det siste lokalet er Hovden langrennsarena, som fungerer veldig bra.

Vi startet opp i slutten av august og har et eller to pass per uke. Oppmøtet er noe variert men det er mellom 4 og 10 deltakere med på hver trening. Alder og ferdigheter varierer.

Is hockey «Mountain lions» v/Leif Berglund

De stolte løvene spiller på og har hatt en fin vinter med mange gode økter på isen.

Våres hovedfokus er og vil alltid være å ha det gøy!

Vi er inne i en generasjonsveksling hvor flere av de gamle løvene av flere grunner tvinges å gi opp karrieren. Men vi har da klart å finne nye friske spillere så oppmøtet har vært godt med alt mellom 5 og 10 løver på hver trening. Noen uker har vi hatt flere treninger men i gjennomsnitt ligger vi på en trening per uke. I år har vi ikke deltatt i noen turneringer.

Styrketrening voksne v/Vibeke Glans

Vi startet opp med trening i siste uken i august 2022.

Onsdager fra kl.18.00 -19.00.

Opprettet en gruppe på messenger for påmelding og info.

Har vært godt oppmøte med ca 7-10 personer på hver trening.

Noen ganger har vi vært opp til 15 stk også.

Brukt speil salen på grendehuset .

Treningen passer for voksne fra nybegynner til godt trent.

Vi har kjørt sirkel/ styrke øvelser stort sett uten utstyr(det finnes jo ikke så mye utstyr lenger..)

Vi har hentet litt utstyr fra det lille treningsrommet bak kino salen.

Dette er litt tidkrevende å bære frem og tilbake så har jo egentlig tenkt at det ville vært bedre å bruke kinosalen.

Det har vært veldig fint å trene gjengen igjen og stemningen har vært helt topp!

Det har seg sånn at jeg skal jobbe i Mandal fra etter påske til august så da blir siste trening for meg faktisk denne uken.

Om dere kan få inn en «vikar» resten av våren ville jo det vært fint.

Gudrun Kravlen går kanskje an å spørre?