



Mini-O og Maxi-O for børn

Rekruttering af børnefamilier med afsæt i minitræning for børn





Fra idé til virkelighed

- Opstart november/december 2015
- Første prøvetræning søndag den 13/12 – 2015 kl. 10.00
- 9 familier med 12 børn (+ barnevognsbørn)
- Koncept: 45 min. leg i skoven og efterfølgende frugt/saft i klubhuset
- I løbet af december bliver der udarbejdet en trænerplan for vinter/forår 2016
- Merete, Lisette, Carsten er drivkræfterne
- 2 forældre siger hurtigt ja til også at være en del af trænerteamet



Oplæg til Minitræning i OO (2015)

Aldersgruppe 3-7 (8-9) år

Sted: Der skal være genkendelighed så som udgangspunkt klubhuset.

Frekvens: Sådan ca ugentligt dog ikke ferier

Ugedag: Weekend i vinterhalvåret, det giver ikke mening at lave noget i mørket, og hverdage i sommerhalvåret i forbindelse med ungdomstræningen, således at man også ser de større.

Indhold: 4 lege af 10-15 minutter. En opvarmningsleg, 2 aktivitetslege og en afslutningsleg. Formålet er tilvænning til at færdes i skoven - forhindringsbaner, skattejagt, gymnastik, således at grovmotorikken styrkes. Men kan også være at gå på opdagelse i skovbunden kigge på insekter, planter kan bruges. Legene kan være individuelle og i hold. I begyndelsen i fællesskab, og efterhånden som børnene bliver trygge i naturen mere individuelt.

Decideret orienteringstræning er mindre vigtigt. Man er først moden til at læse og forstå et kort fra tidligst 7 års alderen, så det der kan bruges er styret skattejagt.

Der afsluttes med fælles frugt/vand. Total aktivitets tid max en time.

Organisering: 2-3 står for det hver gang, og det går på skift.

Træningen er åben for alle. Det vil være oplagt at vi alle inviterer venner med børn med, og invitere de andre fynske klubber.

De omkostninger der måtte være er der lovning på at klubben vil dække ligesom der også er dækning hvis der er nogle der ønsker at deltage i forbundets kurser om børnetræning.



Mini-O og Maxi-O (2018)

Børnetræning foregår med masser af glade børn hver søndag kl. 10 fra klubhuset. Mini-O er for børn mellem 0-8 år og deres forældre. Maxi-O er for børn mellem 8-12 og gerne deres forældre.

Der vil hver gang være ca. 60 min leg, løb, sjov på græsset, stierne og i skovbunden. Derefter mødes vi i klubhuset og hygger os sammen med lidt at spise og drikke. Formålet med træningen er at børnene bliver trygge ved at færdes i skoven, får trænet deres motorik og balance, lærer at genkende forskellige ting i skoven fx træstub, stikryds, grøft osv. For de ældste indfører vi kortet når det er relevant og arbejder med begynder- og let orientering

Vi er 6-7 forskellige trænere der skiftes til at stå for det. Alle deltagere skiftes indbyrdes til at medbringe boller, pålæg, kakao mm til bagefter. Det bliver koordineret uge for uge af Lisette tlf. 28793121

Vi mødes fast næsten hver søndag kl. 10-12. Senest fredag i hver uge sender I Lisette en sms/mail om I kommer. Skriv også gerne hvis I er forhindret eller allerede nu kender datoer I ikke kan.

Så er I sikker på der er boller nok til alle!



Organisering og program

- Administrator Lisette (sms om tirsdagen, rykker om torsdagen, optælling af antal deltagere, organisering af hvem der medbringer saft, boller, smør, pålæg, kaffe mm.)
- Trænere: 8 (alle med egne børn)
- 1 ansvarlig træner hver gang og en assistent. Den ansvarlige planlægger alt og uddelegerer opgaver til assistenten
- Træning hver søndag kl. 10 – 12 (i sommerferien ingen træning og ved divisionsmatcher aflyses)
- Mini-O og Maxi-O er adskilt da vi nu er så mange til træning (gennemsnit i efterårssæsonen ligger > 50 børn og voksne)
- Sommerafslutning i juni
- Juleafslutning i december



Træningens indhold

1. Træningen opbygges som en serie af små lege og bør tage ca. en time. Instruktionerne skal helst holdes på et minimum, og legene kan derfor med fordel genbruges.
2. tag gerne tid – sportident motiverer og er spændende. Men læg fokus på hvordan den enkelte forbedre sig i forhold sine tidligere tider i stedet for at sammenligne med andre.
3. Genbrug lege: Der er ingen grund til at opfinde den dybe tallerken igen hver gang – hvis en leg fungerer rigtig godt, så genbrug den! Der er også hos børnene en vis tryghed ved det kendte.
4. Tilføj regler: I stedet for at lade en træning bestå af 3 forskellige lege, kan den bestå af én leg, hvor der undervejs tilføjes nye regler som f.eks. en ekstra fanger, flere poster, en ekstra forhindring, et samarbejdselement á la ståtroid eller tidtagning. På denne måde kan sværhedsgraden af en øvelse nemt varieres.
5. Demonstrer: Vis hvordan øvelsen skal løses i stedet for at bruge lang tid på at forklare det med ord.



Træningsøvelser

- Gemmeleg
- Halefange
- Fangeleg
- Ræven og alle mine kyllinger
- Kortfoldningsøvelse
- Pandekageløb
- Terningsspil med skovøvelser
- Labyrint-O
- Figurløb
- Signaturløb
- Linjeløb
- Kompasøvelser
- Opmærksomhedsøvelser





Sådan kommer du i gang i din klub

1. Se i o-service om der allerede er medlemmer under 9 år og skriv en mail til forældrene.
2. Find det tidspunkt som passer jer bedst. (weekend, hverdag, formiddag, eftermiddag, aften osv.)
3. Spred budskabet igennem jeres netværk og hæng flyers op i børnehaver og SFO
4. Hvis det kniber med tiden så kan forældrene med fordel skiftes til at stå for lege og aktiviteter.
5. En træning kræver 1-2 personer til at arrangere lege og sætte poster mm op. Derudover er det en fordel at have en ansvarlig for saftevand og frugt/boller efter træningen.



Inspiration til lege og mere viden om minitræning

1. Minitræning – et sjovt fundament for orientering af Søren Skaarup Larsen udgivet 2012
2. Leg i skoven: Sjov i Skov – Naturstyrelsen udgivet 2009
<http://naturstyrelsen.dk/publikationer/2009/mar/leg-i-skoven-sjov-i-skov/>
3. Træning af børn og unge (TBU) <https://do-f.dk/dansk-orienteringsforbund/tbu-traening-af-born-og-unge>

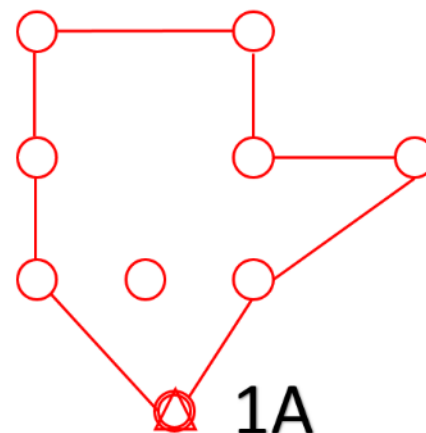
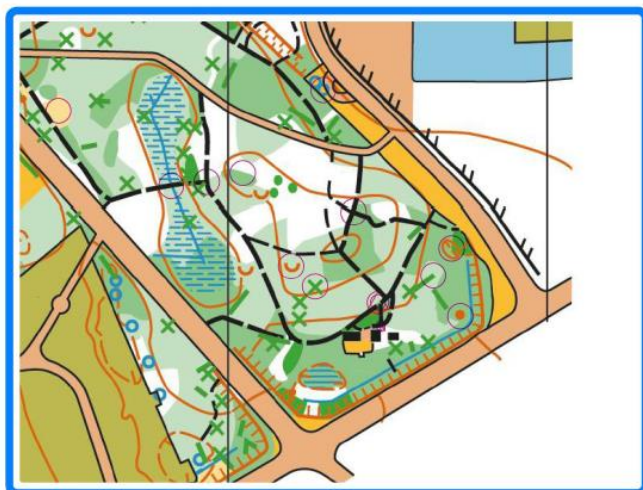


Udfordringer

- Der er meget stor forskel på en 1,1 årig og en 11 årig
- Overgangen til ungdomstræning
- Vi er ved at være for mange til at kunne være i klubhuset (brandkrav)
- Sammenfald med U1-lejr, søndagsløb, øvrige sportsaktiviteter
- Fokus på de voksne hjælpere også kommer i skoven
- Fastholdelse af de store piger (vi skal kunne tilbyde et fællesskab for specielt pigerne)
- Tilladelse til brug af billeder på Facebook og administration af tilladelser (pt. har vi ingen der har forbudt FB)



Spørgsmål og debat



	Trærod		Sti Grøft - kryds
	Lille lavning		Åbent område
	Tæthed		Brønd
	Sti - sammenløb		Lavning

