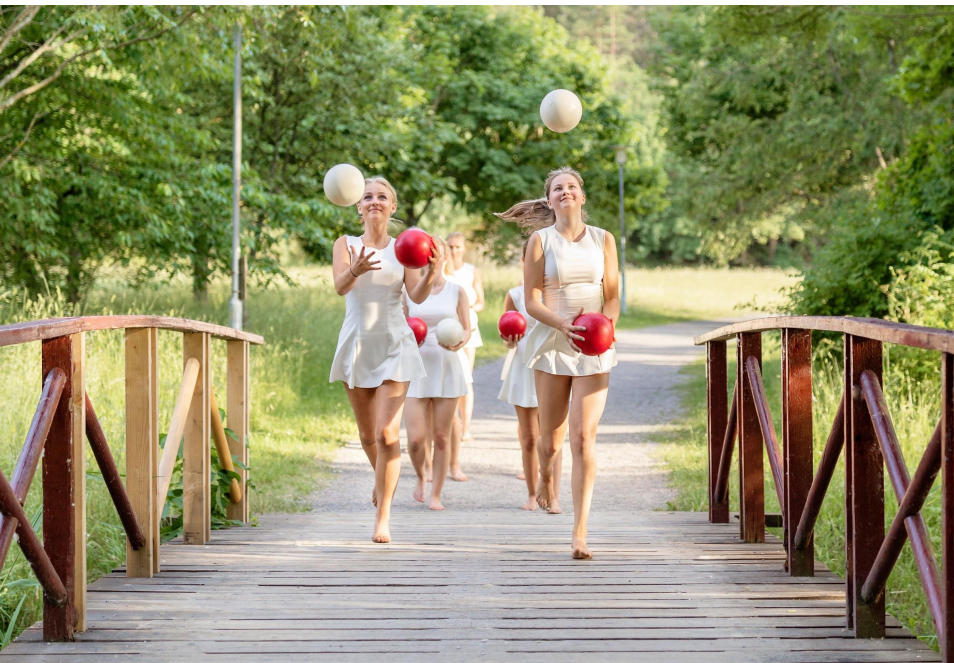


VÅRTERMINEN 2022

TRÄNING FÖR BARN OCH UNGDOMAR



foreningenidla



Föreningen Idla



www.idla.se

HÄSSELBYHALLEN: Köpingsvägen 22, baksidan ingång 5, skolans gymnastiksal

| | | | |
|-----------------------|------------------------|----------------|------------------|
| Lördag 10.00-10.45 | Förskolebarn 4-5 år | Maria Albanese | Häss 1 730 kr |
| Lördag 10.50-11.45 | 6-8 år | Maria Albanese | Häss 2 850 kr |
| Lördag 11.45-12.55 | 9-12 år | Maria Albanese | Häss 3 910 kr |

KLASTORPSSKOLAN Atterbomsvägen 1, skolans gymnastiksal

| | | | |
|-----------------------|---------|------------------------------------|-------------------|
| Söndag 15.30-16.25 | 6-8 år | Matilda Myrberg Sandra Pramhäll | Klas 1 850 kr |
| Söndag 16.30-17.55 | 9-12 år | Matilda Myrberg Sandra Pramhäll | Klas 2 1100 kr |

VAXÖ SKOLA: Länergatan 9, Vaxholm

| | | | |
|-----------------------|---------|----------------|-------------------|
| Söndag 10.30-11.55 | 9-12 år | Alba Thomasson | Vaxö 2 1100 kr |
|-----------------------|---------|----------------|-------------------|

SOFIEBERGSSKOLAN: Sofiebergsvägen 36B, Tyresö

| | | | |
|-----------------------|---------|---------------|-------------------|
| Lördag 10.00-11.25 | 9-12 år | Ellinor Öhman | Tyresö 1100 kr |
|-----------------------|---------|---------------|-------------------|

JOHANNES SKOLA: Roslagsgatan 61, Vasastan

| | | | |
|-----------------------|----------------|----------------|-------------------|
| Tisdag 17.30-18.55 | Juniorer | Fanny Berg | Junior 1100 kr |
| Tisdag 18.30-20.25 | Representation | Johanna Leback | Repr 1250 kr |

TRÄNA MED IDLA

Idlaträningen bygger på att ge barnen möjlighet att röra sig på ett lekfullt sätt och att efter egen förmåga träna upp sin rörelseskicklighet. Bollen är det främsta träningsredskapet och att röra sig till musik ingår som en viktig del i träningen. Idlaträningen bygger på samarbete och inte på tävlan mellan de som är med.

Förskolebarn 4-5 år: Här ges barnen möjlighet att i egen takt träna upp sin motorik samt i lekfulla former öva sin kroppsuppfattning, koncentration och förmåga att samarbeta. Träningen syftar till att ge barnen en bra grund för vidare rörelseutveckling och passar för både flickor och pojkar.

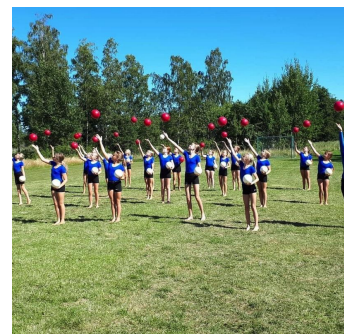
6-8 år: Barnen får i egen takt träna sin motorik, koncentration och förmåga att samarbeta. Leken genomsyrar övningarna och de lär känna och använda bollen och utveckla sin rörelseförmåga. Vi lär oss lätta rörelsekombinationer till musik. Träningen är inte bara fysisk utan ska också verka till att bygga upp känslan för musik och rörelse.

9-12 år: Träningen är mer fokuserad på att träna rörelseskickligheten. Bollen är ett utmärkt medel för att träna rörlighet och koordination och här har vi både en och två bollar. Föreningen Idla arrangerar även idlaläger för att träna och ha kul med sina idlakompisar.

Juniorgruppen är främst en fortsättningsgrupp för de som tränat tidigare på Idla. I den här gruppen får man lära sig mer komplicerade rörelseprogram och att bolla med flera bollar.

Representationsgruppen består av tonårsflickor och unga kvinnor. Målet för gruppen är att deltagarna ska behärska och kunna visa Idlas grundrörelser och mer avancerade koreografier, både med och utan bollar.

BRA ATT VETA



Medlemsavgift: För att träna med oss måste man vara medlem i Föreningen Idla. Medlemsavgiften är 120 kr/kalenderår för barn och deltagare i representationsgruppen.

Anmälan till vårens träning görs på www.idla.se, "Anmälan barn och ungdom". Där finns en direktlänk till **bokning och betalning med kort**. (Vi ser helst att man betalar med kort). Om en grupp inte är fullbokad så kan man ansluta sig under terminens gång. I de fall det är för få deltagare anmälda ställs träningen i den gruppen in.

Boll Barn från 6-8 år behöver en egen röd boll vid träningen. Den första bollen som du köper ska alltid vara röd. I 9-12 års gruppen kan en andra boll behövas, den ska vara vit. För information om bollköp och köpställen, se www.idla.se, "Bra att veta".

Träningskläder är valfria. Vi rekommenderar att barnen tränar barfota och har håret uppsatt. Vid uppvisning använder 6-8 år en röd gymnastikdräkt och 9-12 år en blå dräkt. Dräkterna finns att köpa online, hos sportbutiken Linnea. Direktlänk till butiken på www.idla.se, "Bra att veta".

Kontakt:
foreningenidla@gmail.com
076-546 63 14
Plusgiro 50 94 55-2

Vårterminen startar 10 januari 2022. Uppehåll vecka 9 (sportlov).

Reservation för eventuella schemaändringar. Följ oss på www.idla.se, Facebook och Instagram.

VÄLKOMMEN till vårens träning 2022!

Covid-19 och Föreningen Idla

På grund av den rådande pandemin och den pågående spridningen av coronaviruset har vi behövt vidta vissa åtgärder när det gäller träningen.

Vi följer noga informationen från Folkhälsomyndigheten och Riksidrottsförbundet. Båda organisationerna informerar om vikten för barn och ungdomar att röra på sig under förutsättning att det sker på ett sätt som överensstämmer med Folkhälsomyndighetens riktlinjer för att minska smittspridningen.

Detta innebär att:

- Du stannar hemma om du är sjuk eller har några symtom.
- Du är symptomfri minst 48 timmar innan du går tillbaka till träningen.
- Du kommer ombytt (inga omklädningsrum).
- Du tar med dig egen boll/egna bollar.
- Du tvättar händerna innan träningen.
- Vi anpassar träningen så att vi håller avstånd och kan garantera social distansering.

Om man har ytterligare frågor eller känner sig orolig till följd av coronaviruset kan man kontakta sin ledare, styrelsen eller annan vuxen så svarar vi på era frågor så fort vi kan! Det är viktigt att vi tar hand om varandra och oss själva!