

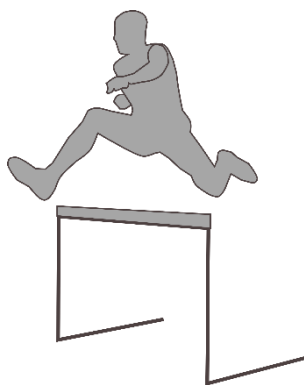
ÖIDs grenskolor för 10-13-åringar

ÖID friidrott ordnar och koordinerar grenskolor för 10-13-åringar. Nedan kommer en kort beskrivning av grupperna samt kontaktuppgifter för anmälning och frågor. Deltagaravgiften är 50e/år (per grupp, ifall man deltar i fler). De olika grenskolorna har lite olika startdatum, men de flesta kör i gång i oktober. Man kan komma med när som helst under året, Välkomna med!

Kastskolan

Kastskolan infördes ifjol, och blev snabbt omtyckt. Här får du chansen att pröva på de fyra olika kastgrenarna, och samtidigt få teknikundervisning av duktiga och erfarna kasttränare. Vi vill betona att såväl nybörjare som deltagare med kasterfarenhet är välkomna, och får mycket ut av skolan!

Robert Häggblom fungerar som tränare i Botniahallen på onsdagskvällar. Även i Sportis (Bennäs) blir det förhoppningsvis en grupp som tränar en dag i veckan (men tränarfrågan och veckodagen är i detta skede öppet ännu). Anmälningar och frågor för Botniahallsgruppen riktas till Robert Häggblom: 0505718813 / robert.haggblom@gmail.com medan intresseanmälningar och frågor till norra kastskolan kan riktas till Johan Nordmyr: johan.nordmyr@idrott.fi / 0503408398.



Sprint- och häckskolan

Jens Wallin och Stefan Lithén kör sprint- och häckträning en dag i veckan, där betoningen är på häcklöpning, men där vi också förutom själva grentekniken även vill träna grenspecifika egenskaper som stegfrekvens, avståndsbedömning, rytm och rörlighet samt även mer mentala bitar som självförtroende, mod och koncentrationsförmåga. Eftersom snabbhet är en viktig egenskap inom både kort- och lång häcklöpning så kommer träningen även att innehålla olika typer av snabbhetsträning. Vi hoppas att barn- och ungdomar som trivs med att springa fort men som kanske inte har så mycket erfarenhet av häcklöpning också deltar. Vi finns till för att inspirera och undervisa er! Träningen sker i Botniahallen och veckodagen kan variera. Ta kontakt med Jens för anmälning och mer information: 0505355499/jens.wallin@vsua.fi.

Stavskolan

Pröva på stavhopp, och lär dig steg för steg att hoppa stavhopp *på riktigt*! Vi jobbar också med mycket kroppskännedom och aktivering av olika muskler. Mikael Westö startar gärna en sådan här grupp i Korsholm ifall det finns intresse, så meddela om du är intresserad. Tidpunkten eventuellt söndagar, men ej bestämt ännu. Mer info ges till de intresseanmälda direkt av Mikael. Skicka intresseanmälan och ev. frågor till: 0443305542/mikael.westo@hotmail.com.

Andra grenskolor

Grenskolor i höjd, längd och uthållighetslöpning kommer ej ordnas veckovis (liksom kastsolan, sprint&häckskolan och stavskolan gör), men däremot kommer tillfällena ordnas "nu och då" under året. Mer info om dessa kommer läggas ut på www.oid-friidrott.com och skickas ut till föreningarna då datum är fastslagna.

Öppna föreningsträningar

En del föreningars träningar är öppna även för idrottare i grannföreningarna, ifall intresse finns och att det saknas träning i just den grenen i sin hemmaförening. Nedan en lista på dem och vem kontaktpersonen är vid anmälan och frågor.

IF KRAFTS SPRINTTRÄNING. Sker onsdagskvällar i Kasköhallen, riktgivande ålder är 12 – 18år. Jan-Erik Bergman: 0500668393.

IK FALKENS LÖPGRUPP (UTHÅLLIGHET). Under ledning av Caroline Smedberg och Mats Höglund ordnas denna löpträning en gång i veckan utomhus och/eller i Tellushallen. Riktgivande ålder: 12 – 18år. Caroline Smedberg: caroline.smedberg@abo.fi

När börjar det? Hur anmäler man sig?

De olika träningsgrupperna har lite olika startdatum, så bäst är att ni själva tar kontakt med kontaktpersonen. De flesta grupper börjar dock i början av oktober, och fast man missat starten kan man bra komma med när som helst under året! De flesta träningsgrupper avslutas sen då tävlingarna kör i gång i slutet av maj. Anmälan till grupperna görs också till de personer som nämns i gruppinformationerna.