



ÅRSMØTE I TURNGRUPPA 2019

Tid: Onsdag 6. mars 2019 kl 1930

Sted: Klubbhuset på Steimoegga

freske frøspark

www.alvdalil.no



Steimoegga Idrettspark
Huseidalen 37, 2560 Alvdal
Tlf: 62 48 77 90
Faks: 62 48 72 86
Kontonr. 1895 06 00922
ail@alvdalil.no
www.alvdalil.no

Generalsponsorer



Hovedsponsorer Alvdal IL:





SAKSLISTE:

1. Godkjenning av innkallelse og saksliste
2. Åpning
 - Valg av møteleder
 - Valg av referent
 - Valg av 2 stk. til å underskrive protokollen
3. Årsmelding med sesongrapporter 2018
4. Regnskap 2018
5. Budsjett 2019
6. Treningsavgift for sesongen 2019/2020
7. Valg



Steimoegga Idrettspark
Huseidalen 37, 2560 Alvodal
Tlf: 62 48 77 90
Faks: 62 48 72 86
Kontonr. 1895 06 00922
ail@alvdalil.no
www.alvdalil.no

Generalsponsorer



Hovedsponsorer Alvodal IL:





Årsmelding leder

Oppstarten på turnsesongen 2018/2019 ble preget av innflytting i ny hall. Og for en hall vi har fått!! Vi er veldig godt fornøyd med å få egen idrettshall på Alvdal, og turngruppa nyter i aller høyeste grad godt av hallen. Vi har et stort lager som rommer alt vi har av turnutstyr, hallen inneholder hoppegrop, bommer, turnringer og ribbevegg, og ved hjelp av alt dette fine utstyret boltrer unger og voksne seg i et eldorado. Turngruppa var så heldige å bli tildelt ei apparatpakke fra Norges gymnastikk- og turnforbund til en verdi av 190 000 kroner. En kjempegave som vi nå virkelig kan nyte i romslige omgivelser, og det er en fryd å se alle de glade og entusiastiske ungene.

Turngruppa er meget godt fornøyd med at vi har rekordstor deltakelse med 194 aktive gymnaster i alderen 4 til 15 år. Nytt denne sesongen er at også ungdomsskoleelever har et tilbud, noe som ser ut til å være populært. Alle våre partier er fullbooket, og noen har også ventelister. Det er et imponerende stort tall i lille Alvdal! Vi har hovedtrenere på alle partier, og vi har også fått med oss flere nye ivrige hjelpetrenere denne sesongen. Det er mange unger i aktivitet under hver trening, og det kreves en del av trenere for å holde oversikt. Derfor er det innført foreldrevakter på hvert parti. Dette ser ut til å fungere bra. Tusen takk til alle, både trenere og foreldre, for alt dere gjør for gymnastene og turngruppa!!

Barneidrett skal være allsidig og motorisk utviklende. Det skal gi barn utfordringer, spenning og et grunnlag å bygge videre på. Dette skjer gjennom barnas læringsarena: LEK! I lek får barna frihet og motiveres til å prøve og feile. Gjennom tilrettelagte aktiviteter skjer utvikling av grovmotoriske ferdigheter som gå, løpe, hoppe, balansere, rulle, klatre osv. For turngruppas yngste parti, gymlek, kombineres gymnastikkens grunnelementer med lek. For barn fra 6-12 år følger vi idrettens grunnstige 1 og 2 som til sammen utgjør NGTFs konsept for breddeaktivitet. Her får barna grunnleggende motoriske ferdigheter som er viktig for ALL idrett.



Steimoegga Idrettspark
Huseidalen 37, 2560 Alvdal
Tlf: 62 48 77 90
Faks: 62 48 72 86
Kontonr. 1895 06 00922
ail@alvdalil.no
www.alvdalil.no

Generalsponsor



Hovedsponsorer Alvdal IL:





Barnekretsturnstevne 2018

I 2018 deltok Alvdal Turn på sitt første Barnekretsturnstevne, på Rena 9. – 10. juni. I forkant av turnstevnet hadde vi 4 treninger på 75 minutter fra

23. mai – 6. juni. Treningene ble bruk til å trene inn et turnprogram på 5 minutter, bestående av øvelser på trampett og airtrack. Vi deltok med 19 gymnaster, 2 trenere (Goro og Gunhild L) og 3 foreldre. Vi brukte privatbiler som transport, og overnattet på Rena barneskole. Denne helga var en stor opplevelse for både gymnaster og trenere, og vi lærte mye. Vi deltok bl.a. i skramletog, basismesterskap, ulike aktiviteter på skolen (skumparty, turning i turnhallen, kino, diskotek), generalprøve på stadion og defilering gjennom Rena sentrum. Et skår i gleden var at vi dessverre ikke fikk vist fram det vi hadde trent på da oppvisninga ble avlyst pga. for mye regn. Alle var likevel enige om at helga var vellykket, og vi gleder oss til å delta neste år i Kongsvinger.

Kurs

Følgende trenere har deltatt på sikringskurs på trampett: Stian, Olrun, Marte, Linn- Hege, Cecilie, Gunhild, Liv Marie, Kjell Arne og Goro.

Styret har i denne perioden bestått av:

Grete Tveråen, leder
Gunhild Ledang, nestleder og treneransvarlig
Audun Berget, sekretær
Frode Arnøy, økonomi
Catrine Skaret Røsten, dugnadsansvarlig

Styret har hatt 8 styremøter i 2018 og behandlet 35 saker. Møtene er avholdt i klubbhuset på Steimoegga. Det ble gjennomført en dugnad som ga kr 21.500 i turnkassa.



Steimoegga Idrettspark
Huseidalen 37, 2560 Alvdal
Tlf: 62 48 77 90
Faks: 62 48 72 86
Kontonr. 1895 06 00922
ail@alvdalil.no
www.alvdalil.no

Generalsponsorer



Hovedsponsorer Alvdal IL:





Turngruppas hovedfokus denne sesongen har vært å få alle partier til å fungere godt i nye omgivelser. Innflytting i hallen har bydd på noen andre utfordringer enn det vi hadde før, men vi føler at vi er på god vei til å løse dette. Vi bor oss til, og trenerne er flinke til å finne løsninger på problemene. Vi gleder oss til fortsettelsen

GreteTveråen
Leder turngruppa

ÅRSRAPPORTER FRA TRENERE VÅREN 2018

VÅRSESONGEN GYMLEK 2018

Målet for denne gruppen er gymlek. *I gymlek kombineres gymnastikkens grunnelementer med lek. Det gir barn allsidig bevegelsestrening og stimulerer barnets motoriske ferdigheter. Trygghet, trivsel og tilhørighet er de viktigste momentene for disse barna.*

Aldersgruppa 4 og 5 år fortsatte med turn annenhver lørdag, delt opp i 2 grupper med 22 og 21 i hver gruppe. Vi trente frem til påske.

Hovedtrener har vært Olrun Tallerås, med Cecilie Skaret Røsten og Liv Marie Nyrønning som hjelpetrenerne. Treningene startet med felles oppvarming til musikk eller sangleker med bevegelse: Fokus på å bli varm i hele kroppen og trening på grovmotoriske ferdigheter. Hoveddelen i treningen har bestått av hinderløype, men ulike turnelementer som stasjoner og foreldresikring på de mest utsatte stasjonene. Hovedtrener og hjelpetrenerne har stått på stasjoner der vi har gitt barna mulighet for enda mer støtte i å få til turnøvelsen. Utforskning, utfordring og trygghet har gått hånd i hånd i leken.

Enkle stafetter og ball-lek har vært med. Avslutning med tøyning, tøyelek og turnsangen vår.



Steimoegga Idrettspark
Huseidalen 37, 2560 Alvodal
Tlf: 62 48 77 90
Faks: 62 48 72 86
Kontonr. 1895 06 00922
ail@alvdalil.no
www.alvdalil.no

Generalsponsorer



Hovedsponsorer Alvodal IL:





Barna har storkost seg på treningene, og vi har hatt lite fravær og skader. Foreldre har vært engasjerte og flinke til å bistå i aktivitetene og ryddig. Vi har tilstrebet at foreldre eller voksne søsken har fulgt barna. Flere og flere barn var på trening uten foreldre mot slutten av sesongen.

Liv Marie Nyrønning og Orlun Tallerås

HALVÅRSRAPPORT 1. og 2. KLASSE PARTIET VÅR 2018

Målet for dette partiet er å gjøre seg kjent med grunnelementene i Idrettens grunnstige gjennom lek og lystbetonte øvelser. Idrettens grunnstige 1 inneholder 10 øvelsesgrupper. Hver av gruppene er delt inn i 10 trinn etter økende vanskelighetsgrad. Dette skal sikre god variasjon og gir mulighet til å differensiere timen på en enkel måte. Gjennom øvelsene får barna utvikle koordinasjon, muskelstyrke, hurtighet, bevegelse, rytme og romorienteringssansen, både individuelt og i samarbeid med andre.

Det gir barn allsidig bevegelsestrening og stimulerer barnets motoriske ferdigheter. Trygghet, trivsel og tilhørighet er de viktigste momentene i denne aldersgruppa.

Vi startet opp etter høstferien med to årskull jevnt fordelt på to partier. De ble delt på tvers av årganger fordi 2011 årgangen var mange flere enn 2010 årgangen. På grunn av plassen i salen måtte vi gjøre det slik. Det var treninger hver onsdag fra kl 17.00 – 18.00/ 18.00- 19.00.

Faste instruktører har vært Goro Vardenær Heggset og Catrine Skaret Røsten på første timen og Stian Brandsnes og Kari Mette Mikkelsen på andre partiet. I tillegg har vi hatt fast foreldre vakt.

Timene har stort sett vært lagt opp etter en mal med oppvarming, stasjonstrening der partiet deles på fire stasjoner med rulling, fri lek og avslutning. Tror alle barna har kjent på mestringsfølelsen. Det ser ut som de har trivdes og har det gøy på trening.

Nytt av året var deltagelse på Barnekretsturnstevnet på Rena i juni. Det var frivillig om man vil delta på det. Aldersgrensa er 6.år og turngruppa dro med 19 barn, instruktører og noen foreldre i en samlet tropp. Fra partiet vårt var det 8 stk som deltok. Alle storkoste seg på turnstevne. Det sosiale sto i høysetet og vi deltok på defilering og basisløype. Selve oppvisningen ble dessverre avlyst på grunn av været. Det var synd for.....

Steimoegga Idrettspark
Huseidalen 37, 2560 Alvdal
Tlf: 62 48 77 90
Faks: 62 48 72 86
Kontonr. 1895 06 00922
ail@alvdalil.no
www.alvdalil.no

Generalsponsorer



Hovedsponsorer Alvdal IL:





oss som hadde planlagt og trent godt på et opplegg men det tok ikke fra oss lysten til å delta på neste stevne.

Tilbakemeldingene fra barna har vært gode, både barn og foreldre virket å være fornøyd med tilbudet de fikk vinteren 2018.

Goro Vardenær Heggset/ Stian Brandsnes

HALVÅRSRAPPORT 3 og 4 KLASSE VÅR 2018

Sesongen 2017/2018 ble holdt fra 19.10.17 – 26.04.18. I vårsesongen ble det holdt 13 treninger. På partiet 3 - 4.kl. var det 28 deltakere delt i 2 partier på henholdsvis 15 og 13 stk. (der klassene ble delt og blandet), som hver hadde trening 1 time i uka. Trenerne for disse partiene var Liv Marie Nyrønning og Gunhild Ledang. Det har i tillegg blitt brukt en foreldrevakt på hver trening. Dette har vært helt nødvendig for å få til best mulige treninger. Fokus også denne sesongen har vært idrettens grunnstige, med spesielt fokus på de 3-5 første trinnene for hvert område. Siste trening før sommerferie hadde vi en annerledes trening med hinderløype og stafetter.

Gunhild Ledang



Steimoegga Idrettspark
Huseidalen 37, 2560 Alvdal
Tlf: 62 48 77 90
Faks: 62 48 72 86
Kontonr. 1895 06 00922
ail@alvdalil.no
www.alvdalil.no

Generalsponsor



Hovedsponsorer Alvdal IL:





HALVÅRSRAPPORT 5,6 og 7 KLASSE VÅR 2018

Det var 21 påmeldte for sesongen 2017/2018.

Vi hadde treninger torsdager kl. 19.15 -20.30.

Vi kjørte oppvarming i gangen på samfunnshuset, det første kvarteret, mens gruppa under trente i salen. Vi har vært to trenere på partiet, men to av dem kunne ikke møte hver uke. Vi hadde foreldrevakt.

Det har vært godt oppmøte på treningene.

Vi trente fra januar og ut april. Noen turnere meldte seg på turnstevne som ble avholdt på Rena i juni, og trente videre fram mot det.

I mars måned arrangerte vi en helgesamling, der turnerne fikk arbeide med og godkjent øvelser fra grunnstigen. Det var en positiv opplevelse, hvor vi fikk bedre tid med hver enkelt, og de var motivert til å klare mest mulig av øvelsene.

Vi hadde felles trening med 3-4.trinn som avslutning.

Vi avslutter med at det har vært en fin gjeng å trene!!

Alvdal 6.februar

For trenerne, Trine Vardenær Tharaldsteen



Steimoegga Idrettspark
Huseidalen 37, 2560 Alvdal
Tlf: 62 48 77 90
Faks: 62 48 72 86
Kontonr. 1895 06 00922
ail@alvdalil.no
www.alvdalil.no

Generalsponsor



Hovedsponsorer Alvdal IL:





ÅRSRAPPORTER FRA TRENERE HØSTEN 2018

HØSTSESONGEN GYMLEK 2018

Vi startet turnsesongen for gymlek etter høstferien i oktober, da nyhallen stod ferdig. Det var veldig spennende. Men også et sjokk med så stor plass og takhøyde. Deling av hall med ballspill har gitt noen utfordringer ift støy og vansker med å gi beskjeder og roe ungene. Særlig for 4 og 5 åringene var det litt utfordrende, da disse også hadde med seg foreldre som var tett på. Men med erfaringer fra hver trening og god planlegging gikk sesongen seg mer og mer til.

Gymlek: 4 og 5 åringene var 34 stykker da vi valgte å ta inn alle som ytre ønske. 1 turner sluttet etter 3 ganger da det ble for skummelt. 10 treninger før jul.

Hovedtrener Liv Marie Nyrønning og Orlun Tallerås, valgte å dele ansvaret for gymlek og 1. klasse partiet. Og med god hjelp fra hjelpetrenerne Catrine Skaret Røsten, Cecilie Skaret Røsten, Marte Meyer Solvang og Karoline Løkken. På dette partiet har de fleste foreldre vært med under trening for å gi trygghet og støtte for barna. Men etter hvert gikk flere og flere opp på tribunen.

Gymlek deltok på åpningen av hallen 23. november, og derfor var de første 5 treningene preget av å øve inn et turnnummer og fellesdansen BliMed. Dette gikk kjempefint.

Det har vært et godt oppmøte hver gang, og foreldre har varslet når det har vært fravær. Ungene har blitt fort trygge og ivrige, og har likt utfordringer. Barna har startet med oppstilling på gangen før innmarsj sammen og samling på gulvet. Hver trening har hatt felles oppvarming. Noen ganger har vi trent i todel av stor hall, og noen ganger i en og en del. Stasjonstrening med turnelementer, hinderløype og noe fritt har preget treningene. Dans til musikk, sanglek og rytme har også preget oppvarming og avslutning. Barna har fått prøve ut alle turnapparater og øvelser, uten å presse noen til noe. Treningen har blitt avsluttet med litt tøying, bakelek og turnsangen vår.

Det virker som om barna har hatt det bra og de har vært lette å aktivisere og samle til beskjeder. De fleste barna har hatt foreldrene sine på tribunen under trening. Barna har vært flinke til å komme til vi voksne når det har vært noe, toalettbesøk, slått seg, drikkepause, klær mm. Det har vært mange barn å holde styr på til tider.



Steimoegga Idrettspark
Huseidalen 37, 2560 Alvodal
Tlf: 62 48 77 90
Faks: 62 48 72 86
Kontonr. 1895 06 00922
ail@alvdalil.no
www.alvdalil.no

Generalsponsorer



Hovedsponsorer Alvodal IL:





HØSTSESONGEN 1 KLASSE 2018

Det ble oppstart av turnsesongen etter at ny turnhall stod klar. 32 barn begynte og ingen har sluttet. Dette partiet var litt vant med hallen gjennom skolehverdag og etter hvert gym. Men det ble også store treningsforhold og mye plass å boltre seg på. Særlig stas med nye apparater som turnstativene og hoppegropa. De første 5 treningene var preget av innøving av et lite turn oppvisningsprogram til åpning 23. november. Vi har også hatt avtale med SFO om henting av barn for å gå rett på turn. Vi har hatt 10 treninger før jul.

Hovedtrenere har vært Liv Marie Nyrønning og Olrún Tallerås i samarbeid. Hjelpetrenere har vært Catrine Skaret Røsten og Cecilie Skaret Røsten. På dette partiet har vi satt opp foreldrevaktliste der 4 foreldre har hjulpet til hver turnkveld.

Denne gruppa har videreutviklet turnopplevelsen fra forrige sesong, men vi har også ivaretatt og trygget nye turnere. Rulle, stå på hode, slå hjul, hoppe ned fra kasse og lande stående har vært ferdigheter vi har sett alle klarer. Og salto har flere utforsket og begynt å klare, men med litt utrygg landing foreløpig. Hopping på airtrack og trampoline har blitt tøffere og tryggere. Vi har trent på to av tre deler av full hall, og noen ganger delt gruppa på to halldeler. Det har vært ballaktivitet i den 3. halldelen, som har gjort det vanskelig for oss med turn å gi beskjeder og roe ned barna ved overganger.

Hver trening har startet med oppstilling på gangen og felles samling i ring. Felles oppvarming. Stasjonstrening med turnferdigheter, generell motorikk og turn i hinderløype, ballaktivitet, dans og rytme, og noe fritt har vært med på hver trening. Vi har avsluttet med tøyninger, tøyebakelek og turnsangen vår.

1.klasse har vært svært ivrig og lekne på turntreningene, litt styr og støy innimellom. Det har vært lite fravær og foreldre har som regel varslet.

Det har vært litt prøving og feiling ift inn og ut av garderobes og hall. Vi har fulgt barna på do, da det har hendt at noen har blitt stengt inne (dører har låst seg). Og det har vært presisering av foreldrenes ansvar i å følge opp barna sine før og etter trening, da de er så mange og noen skal videre på håndball eller annet.

Ellers så har det gått seg til i utstysrommet vårt med faste plasser, ryddetraller mm.



Steimoegga Idrettspark
Huseidalen 37, 2560 Alvodal
Tlf: 62 48 77 90
Faks: 62 48 72 86
Kontonr. 1895 06 00922
ail@alvdalil.no
www.alvdalil.no

Generalsponsorer



Liv Marie Nyrønning og Olrún Tallerås





HØSTSESONGEN 2 KLASSE 2018

Målet for 2. klassepartiet er å lære grunnelementene i Idrettens grunnstige gjennom lek og lystbetonte øvelser. *Det gir barn allsidig bevegelsestrening og stimulerer barnets motoriske ferdigheter. Instruksjon og veiledning skal gi barna forståelse for grunnelementene i gym og turn. Trygghet, trivsel og tilhørighet er de viktigste momentene denne aldersgruppa.*

Vi startet opp etter høstferien i nye, store og fine lokaler på Sjulhustunet. Ved oppstart var det 29 gymnaster påmeldt og samtlige har deltatt på de fleste treninger fram til jul. Vi har hatt en times trening hver tirsdag fra 16.30- 17.30.

Det er notert fravær på hver økt og den statistikken er lav.

Faste instruktører har vært Liv Marie Nyrønning, Stian Brandsnes, Linn Hege Bugge Espeland, Karin Bryn og Goro V. Heggset som hovedansvarlig.

Timene er lagt opp etter Idrettens grunnstige med en fast mal for oppvarming, stasjonsøvelser, fritt valg og avslutning. Det blir lagt opp til at alle skal prøve seg på alt men at øvelser er tilpasset ferdigheter og barnets ønsker og behov. Stasjonene har variert med tanke på alle elementene i Grunnstigen og vi har vært innom de alle fleste temaene. Det har vært mange barn å aktivisere men med de fasiliteter vi har nå med tanke på plass og utstyr, samt et stabilt og godt skolert trenerteam ser det ut som alle gymnastene har progresjon, og får kjenne på mestringsfølelsen. Det ser ut som de trives og har det gøy på trening.

Utfordringene har dukket opp på den utenomsportslige delen som ankomst i hallen, garderobeopphold og noe støy på tribunen etter trening. Det har vi løst med faste foreldrevakter som skal følge med barna i garderoben før og etter trening, sørge for at alle oppfører seg bra og kommer seg effektivt ut av hallen når de skal hjem. Etersom partiet som trener etter oss er 40stk blir det forståelig nok litt kaotisk i garderobene. Vå håper å ha løst det nå med foreldrene.

Tilbakemeldingene fra barna har vært gode, både barn og foreldre virker å være fornøyd.



Goro Vardenær Heggset

Steimoegga Idrettspark
Huseidalen 37, 2560 Alvodal
Tlf: 62 48 77 90
Faks: 62 48 72 86
Kontonr. 1895 06 00922
ail@alvdalil.no
www.alvdalil.no

Generalsponsorer



Hovedsponsorer Alvodal IL:





HØSTSESONGEN 3 OG 4 KLASSE 2018

Grappa startet opp med 36 deltagere, og det ble noen treninger med litt prøving og feiling før vi fant ut «oppskriften» på treningene. Grappa har hatt litt utfordringer med noen av guttene som trenger tydelighet, og det har blitt bedre etter hvert. Grappa har også et enormt stort spenn i hvilket nivå utøverne befinner seg på, noe som gjør det utfordrende å gi nok utfordringer og også bistå de som trenger det mest.

Vi har kjørt felles oppvarming og stasjonstrening med 5 eller 6 grupper og en liten avslutning til slutt. Øvelsene er basert på idrettens grunnstige 1 som inneholder 9 elementer:

Idrettens grunnstige er delt inn i 10 ulike øvelsegrupper. Dette sikrer oss en allsidighet i aktivitetene og gir en god grunntrening uansett idrett.

Fiksering

Det å fikserte bestemte deler av kroppen eller hele kroppen, er en forutsetning for å mestre andre øvelser. Barn vet ikke hva det vil si å "spenne" den ene eller andre muskelen – det må læres. Fiksering er viktig for en god kroppsholdning, men også som skadeforebyggende (ryggplager), som man vil ha nytte og glede av resten av livet.

Balanse

Dette er en av de grunnleggende ferdighetene i alle idretter. Det forutsetter at du kan fikserte/stabilisere rundt musklene i hoftepartiet, magen og ryggen. Samtidig må tyngdepunktet være innenfor understøttelsesflaten.

Spent

Spent er en egenskap mange idretter har bruk for, eks. fotball i heading, volleyball i smash/blokk, hoppeskudd i basketball, høyde i friidrett osv.

Matte

Dette er apparat som er meget godt egnet til å stimulere de grovmotoriske ferdighetene. Eksempler på dette er; løpe, hoppe, hinke, rulle, krype, åle, bøye, strekke, vippe osv. Flotte aktiviteter for barn!

Ball

Et allsidig og spennende apparat. Stimulerer bl.a. øye-hånd-koordinasjonen i våre utvalgte øvelser.

Parøvelser

Dette er morsomme øvelser og lettere enn mange tror. Det er kontaktskapende, og barna lærer å holde godt tak i hverandre. Barna må samarbeide, finne hverandres balansepunkt samt fikserte/stabilisere.

Benk

Et nyttig apparat som er lett å ta i bruk. Det er et godt hjelpemiddel for trening av styrke i både armer og ben, og som forøvelser til mange ferdige turnøvelser (eks. håndstående).

Ringer/svingstang

Det å henge og slenge i ringer/svingstang eller tau er gøy. Det at barna selv kan få fart på kroppen og føle hvordan kreftene virker inn i svinget er ofte nye opplevelser for barna.



Steimoegga Idrettspark
Huseidalen 37, 2560 Alvdal
Tlf: 62 48 77 90
Faks: 62 48 72 86
Kontonr. 1895 06 00922
ail@alvdalil.no
www.alvdalil.no

Generalsponsor



Hovedsponsorer Alvdal IL:





freske frøspark

www.alvdalil.no



Trampett

Et morsomt apparat for store og små. Det krever imidlertid at læreren kan sikre og ta imot ungene. Det er ikke lov å hoppe i trampett uten at en voksen er til stede og sikrer. Øvelsene i Idrettens grunnstige 1 inneholder ikke saltoøvinger, men sikring er allikevel nødvendig. Det anbefales å ta Norges Gymnastikk- og Turnforbunds trampettsikringskurs (12 timer).

Rytme

Rytme er viktig i gymnastikk og turn, men også i alle andre idretter. Musikken inspirerer til aktivitet og gjør det hele mer lystbetont. For små barn er det vanskelig å høre rytmen og man må øve bevisst på hva rytme egentlig er. Vi anbefaler at dere bruker mye musikk i timene!

Det virker som barna trives på treningene og de er glad i variasjon. Derfor har vi begynt med stasjoner med konkurranser ala mesternes mester. Det er en suksess i og med at barna ikke tenker så mye på at det er slitsomt, men gøy. Framover vil vi prøve å få inn mer rytme og ball i treningene.

Mvh Stian Brandsnes.



Steimoegga Idrettspark
Huseidalen 37, 2560 Alvdal
Tlf: 62 48 77 90
Faks: 62 48 72 86
Kontonr. 1895 06 00922
ail@alvdalil.no
www.alvdalil.no

Generalsponsorer



Hovedsponsorer Alvdal IL:





HØSTSESONGEN 5,6 OG 7 KLASSE 2018

Vi startet opp høstsesongen i den nye Alvdalshallen i Sjulhustunet. Høsten – 18 ble det holdt 9 ordinære treninger for 5. – 7. kl, samt 2 ekstratreninger i forbindelse med oppvisninga vår på åpningshelga av hallen. Dette partiet hadde 43 deltakere med treningstid på 75 min i uka. Trenere for dette partiet var Gunhild Ledang, Trine Vardenær Tharaldsteen, Kjell Arne Aunaas, Gunhild Øien og Geir Ove Lohne Tronsmoen.. Det har i tillegg blitt brukt 2 foreldrevakter på hver trening. Dette har vært het nødvendig for å få til best mulige treninger, samt at vi har en ekstra ressurs ved trenerfravær.

I høst har hovedfokus på trening vært oppvisninga 23.11.18 i forbindelse med åpningshelga, så det har vært en litt annerledes treningshøst. Fokuset til oppvisninga var at alle turnerne skulle få vise fram noe de mestret. Synes vi lyktes bra med dette.

De siste treningene før jul har vi fokusert mer på idrettens grunnstige. Det har vært jobbet med ulike trinn i de ulike emnene, da deltakerne har hatt noe ulik utvikling i fht. trinnene. Høstsesongen ble avsluttet med en åpen trening siste trening før jul, der foreldre, søsken og besteforeldre ble invitert til å se på treninga. Det var da kaffe- og kakesalg for publikum, og mandariner og pepperkaker til turnerne.

Treningene har startet med felles oppvarming – oftest en lek som f.eks. stiv heks, «hermegås» på airtrack. Fokus på å bli varm i hele kroppen og trening på grovmotoriske ferdigheter. Hoveddelen i treningen har bestått av stasjonstrening med ulike tema for hver stasjon (f.eks. matte, balanse, styrke/spenst, trampett osv.) Avslutning med frilek (av og til) og lett uttøying. De fleste turnerne mestrer nå de første trinnene i grunnstigen. Etter oppvisningen har vi hatt en del fokus på bl.a. salto på trampett og overslag på springbrett/trampett. Skrankestasjonen har vært et populært apparat, sammen med hoppegropa.

Gunhild Ledang



Steimoegga Idrettspark
Huseidalen 37, 2560 Alvdal
Tlf: 62 48 77 90
Faks: 62 48 72 86
Kontonr. 1895 06 00922
ail@alvdalil.no
www.alvdalil.no

Generalsponsorer



Hovedsponsorer Alvdal IL:





HØSTSESONGEN UNGDOM 2018

Det ble startet opp et ungdomsparti for sesongen 2018/2019. Vi satte grense på 20 stk, fikk 22 påmeldte, men 2 har meldt seg av igjen og pr. nå er vi 20 stk.

Treninger:

Vi har to treninger i uka, tirsdager kl. 19.30 -21.00 og fredager kl. 16.00-17.30.

Fredager er presentert som et frivillig tilbud med et noe friere opplegg. Det er mulighet for å få trene på det en selv ønsker.

De to første treningene ble avholdt i samfunnshuset, før vi etter høstferien kunne ta i bruk Alvodalshallen. Det er flott med mye nytt utstyr og gode fasiliteter.

Vi har vært tre trenere på partiet, men har hatt litt utfordringer omkring dette, siden en bare er med annenhver uke, og hovedtrener er borte innimellom. Utfordringen er å sy sammen dette, og samtidig få kjørt et opplegg som sikrer progresjon for utøverne. Det ble i starten jobbet mye med oppvisningen vi skulle ha i forbindelse med åpningshelg på Sjulhustunet. Da ble det også holdt felles treninger i hele gruppa. Siste trening før jul var fredag 14. desember.

Det har vært godt oppmøte på tirsdagstreninger. På fredager er det også bra, med stort sett mellom 6- 10 stk hver gang.

Erfaringer

Vi har erfart at det har vært litt utfordringer med å holde fokus i gruppa. Vi trodde nok at det var noe mer «egendrive» i utøverne enn vi opplever. Derfor har vi gjort noen grep omkring organisering av treningen.

1. En og en halv time er lenge nok. Organisering: 15 min: oppvarming. 3 X stasjoner, ulike aktiviteter, 20 min fritt m/musikk.
2. Ekstra trener og foreldre vakt. Ser ut til å gi effekt på at det er strammere opplegg og alle må gjøre en del ting.
3. Variasjon mellom «kjedelige», men nødvendige aktiviteter, og aktiviteter som er morsomme (Trampet, airtrack, fritt).
4. Fredagstreninga er fritt opplagt der utøverne i stor grad kan bestemme aktiviteten sjøl.
5. Av utstyr ønsker vi oss nå skranke for denne aldersgruppen. Det utstyret vi fikk, har skranke men for mindre unger. Det ville vært fint å fått supplert med det. I tillegg kunne vi tenkt oss en bjelle i lageret, så vi kan ringe når noen har lært nye ting.

Steimoegga Idrettspark
Huseidalen 37, 2560 Alvodal
Tlf: 62 48 77 90
Faks: 62 48 72 86
Kontonr. 1895 06 00922
ail@alvdalil.no
www.alvdalil.no

Generalsponsorer



Hovedsponsorer Alvodal IL:





Dette er noe vi kan evaluere etter endt sesong. Det er viktig i fortsettelsen at vi får et godt nok tilbud for denne gruppen mtp. At de får nok utfordringer i forhold til at de også får utvikling og lærer seg nye ting. Det er ønskelig at styret vurderer å trekke inn kompetanse utenfra og at dette planlegges før sesongstart, slik at vi får et tilfredsstillende nivå på tilbudet.

Selv om det har vært noen justeringer underveis, vil vi bare avslutte med at det er kjempeartig å trene denne fine gjengen med ungdommer!!

Alvdal 6.februar

For trenerne, Trine Vardenær Tharaldsteen.

freske frøspark

www.alvdalil.no



Steimoegga Idrettspark
Huseidalen 37, 2560 Alvdal
Tlf: 62 48 77 90
Faks: 62 48 72 86
Kontonr. 1895 06 00922
ail@alvdalil.no
www.alvdalil.no

Generalsponsorer



Hovedsponsorer Alvdal IL:





Turngruppas Visjon: Mestringsfølelse, trivsel og utvikling for alle.

Verdigrunnlag i Alvdal IL Turngruppa

- I turngruppa retter alle seg etter bestemmelser og rettigheter for barneidrett.
- Turngruppa skal tilby turnaktivitet som fremmer utvikling av motoriske ferdigheter, gjennom gymlek og instruksjon etter idrettens grunnstige.
- Turngruppa skal skape et miljø som oppleves trygt for alle. Foresatte skal være trygge på at deres barn og unge er i de beste hender under trening og oppvisning.
- Alle utøvere skal være trygge på at de er inkludert i fellesskapet samtidig som alle blir sett og hørt som enkeltindivider, når de deltar på turngruppas aktiviteter.
- Alle med verv og roller i turngruppa skal fremstå som solide og trygge voksenpersoner.
- For oss handler **turn** om mer enn fysisk aktivitet. Vi skal legge til rette for **turnglede, mestring og meningsfylt fellesskap** for alle, både utøvere, ledere og hjelpetrenerne.

freske frøspark

www.alvdalil.no



Steimoegga Idrettspark
Huseidalen 37, 2560 Alvdal
Tlf: 62 48 77 90
Faks: 62 48 72 86
Kontonr. 1895 06 00922
ail@alvdalil.no
www.alvdalil.no

Generalsponsor



Hovedsponsorer Alvdal IL:





Årshjulet har som hensikt å gi en oversikt over alle aktiviteter som styret har ansvar for gjennom året. I tillegg til de tidsbestemte aktivitetene kommer i tillegg administrative oppgaver knyttet til søknader, samt forberedelser og organisering.

Måned	Aktivitet	Ansvar
Januar	<ul style="list-style-type: none">Budsjett	<ul style="list-style-type: none">Økonomiansvarlig
Februar	<ul style="list-style-type: none">Årsmøte 27.02.19Planlegge dugnadPlanlegge avslutningsaktivitet	<ul style="list-style-type: none">LederDugnadsansvarlig
Mars	<ul style="list-style-type: none">Gjennomføre dugnad (før påske)	<ul style="list-style-type: none">Dugnadsansvarlig
April	<ul style="list-style-type: none">Gjennomføre våravslutning 06.04.19	<ul style="list-style-type: none">TrenerneTreningsansvarlig
Mai	<ul style="list-style-type: none">Evalueringsmøte med trenerePlanleggingsmøte ny sesongSkaffe trenere til neste sesong	<ul style="list-style-type: none">LederTreneransvarlig/ alle
Juni	<ul style="list-style-type: none">Barnekretsturnstevne Kongsvinger 15. – 16.juniPlanleggingsmøte – strategier neste sesongPåmelding ny sesong	<ul style="list-style-type: none">TrenerneLeder og treneransvarligInformasjonsansvarlig
Juli	<ul style="list-style-type: none">	<ul style="list-style-type: none">
August	<ul style="list-style-type: none">Planleggingsmøte ny sesongPåmelding ny sesongSkaffe trenere	<ul style="list-style-type: none">LederInformasjonsansvarligTreneransvarlig/alle
September	<ul style="list-style-type: none">Trenermøte	<ul style="list-style-type: none">Treneransvarlig
Oktober	<ul style="list-style-type: none">Oppstart aktivitetPlanlegge juleavslutning (uke 50?)	<ul style="list-style-type: none">TrenerneTrenerne
November	<ul style="list-style-type: none">Fakturering treningsavgiftTrenermøteTreningshelg med ekstern trener	<ul style="list-style-type: none">ØkonomiansvarligTreneransvarligTreneransvarlig
Desember	<ul style="list-style-type: none">Juleavslutning (uke 50? – 14/15.12)	<ul style="list-style-type: none">Trenerne

freske frøspark

www.alvdalil.no



Steimoegga Idrettspark
Huseidalen 37, 2560 Alvdal
Tlf: 62 48 77 90
Faks: 62 48 72 86
Kontonr. 1895 06 00922
ail@alvdalil.no
www.alvdalil.no

Generalsponsorer



Hovedsponsorer Alvdal IL:





Økonomi:

Regnskapet er utarbeidet på bakgrunn av foreløpige resultatrapporter for 2018. De viser et overskudd på 42 099,-. Men vi ser at det mangler flere innbetalinger på treningsavgifter for denne sesongen, og totalt får vi da et langt større overskudd. Beregna egenkapital ligger pr 1.1.2019 på 73 000,- Vi budsjetterer negativt i 2019. Det vises til detaljert regnskap.

freske frøspark

www.alvdalil.no



Steimoegga Idrettspark
Huseidalen 37, 2560 Alvodal
Tlf: 62 48 77 90
Faks: 62 48 72 86
Kontonr. 1895 06 00922
ail@alvdalil.no
www.alvdalil.no

Generalsponsorer



Hovedsponsorer Alvodal IL:





REGNSKAP 2017 og 2018 OG BUDSJETT 2018 og 2019 TURNGRUPPA					
Nr.	Kontonavn	Regnskap 2018	Regnskap 2017	Budsjett 2018	Budsjett 2019
INNETEKTER					
3001	ANNONSESALG	10000		2500	5000
3020	TRENING OG INSTRUKSJONSAVG	99 700	65 150	90000	130000
3311	EGENANDEL YA CUP/TURNERING	2600			15000
3312	Egenandel Stevne	9100			
3540	KIOSK-/KAFFESALG	5040	6281	10000	10000
3630	DUGNADSVIRKSOMHET	59040	43070	50000	70000
3750	SPONSOR/SAMARBEIDSAVTALER	5000	5000	5000	5000
3900	DIVERSE INNETEKTER	41320	8257	8000	10000
SUM INNETEKTER		231 800	127 758	165 500	245 000
UTGIFTER					
4010	STARTKONTIGENT/PÅMELDING	15000			15000
4116	OVERF. H.LAGET OG BARNEIDRETEN	10000	4000	4000	10000
4140	DIVERSE UTGIFTER	1764	244	1000	5000
4211	KOST. PÅ TRENINGSSAMLINGER	478	6500	6500	5000
4240	BANE-/HALL-/SALLEIE	0	2150	0	70000
4300	UTDANNING OG KURS	14908	27040	24000	20000
4400	MATERIELL/UTSTYR	48274	33494	40000	30000
4401	VARER KJØPT FOR VIDERESALG	37530	29970	35000	45000
4605	Gebyr Buypass	265			
5001	Arbeidgiveravgift	320			
5025	Godtgjørelse u/oppgaveplikt	5000			5000
6500	DRIFT AV HUS OG LOKALER	19000	19000	19000	19000
6805	ADMINISTRASJONSUTGIFTER	2000		0	
6861	ÅRSMØTE	153	160	200	
6940	PORTO	0	1464	1000	
7100	BILGODTGJØRELSE, OPPGAVEPLIKTIG	2970	4031	5000	5000
7120	Bilgodtgj. u/oppgaveplikt	600			
7240	KONTIGENTER/FORSIKTRINGER	27520	18750	18000	28000
7250	MEDLEMSKAP HEDMARK TURNKRETS	0	1250	1500	1500
7321	Markedsføringsiltak	1125			
7410	GAVER	0	1050	1500	4000
7540	KIOSK-/KAFFESALG	1054	765	1000	1500
7770	Bank og kortgebyr	60			
7773	gebyr VIPPS	57			
7774	Gebyr Buypass	1623			2000
7830	TAP PÅ FORDRINGER		500		
SUM UTGIFTER		189701	150368	157700	266 000
DRIFTSRESULTAT		42099	-22611	7800	-21 000
Egenkapital pr 01.01.2018		31037			
Egenkapital pr 01.01.2019		73136			



Steimoegga Idrettspark
Huseidalen 37, 2560 Alvdal
Tlf: 62 48 77 90
Faks: 62 48 72 86
Kontonr. 1895 06 00922
ail@alvdalil.no
www.alvdalil.no

Generalsponsorer



Hovedsponsorer Alvdal IL:





Inngående balanse egenkapital 1.1.2019: 73 000,-

TRENINGSavgift 2019/2020

Gymlek	500kr
1 Klasse	700kr
2 Klasse	700 kr
3 og 4 Klasse	900 kr
5 tom 7 Klasse	1200 kr
Ungdom	1200 kr

freske frøspark

www.alvdalil.no



Steimoegga Idrettspark
Huseidalen 37, 2560 Alvodal
Tlf: 62 48 77 90
Faks: 62 48 72 86
Kontonr. 1895 06 00922
ail@alvdalil.no
www.alvdalil.no

Generalsponsorer



Hovedsponsorer Alvodal IL:





STYRET

Styret 2018 har bestått av:

Leder: Grete Tveråen	På valg 2020
Nestleder: Gunhild Ledang	På valg 2019
Sekretær: Audun Berget	På valg 2019
Dugnad: Catrine Skaret Røsten	På valg 2020
Regnskap: Frode Arnøy	På valg 2019

Innstilling til styret 2019:

Leder: Grete Tveråen
Nestleder: Gunhild Ledang
Sekretær: Audun Berget
Dugnad: Catrine Skaret Røsten
Regnskap: Frode Arnøy

Turngruppa har ikke egen valgkomite. Styret selv har foreløpig ansvaret for rekruttering av nye styremedlemmer.



Steimoegga Idrettspark
Huseidalen 37, 2560 Alvodal
Tlf: 62 48 77 90
Faks: 62 48 72 86
Kontonr. 1895 06 00922
ail@alvdalil.no
www.alvdalil.no

Generalsponsorer



Hovedsponsorer Alvodal IL:

