



Telefonliste allidrettsutvalget:

Edvard Hamilton: 95028573	Gunhild Haave: 99 26 99 98
Einar Tjøme Davidsen: 99319811	

Finne utstyr/saftservering/rydding

Ta ut utstyr: Audun og David Holmen	Rydde: Ansvarlige for 10-13 år
Servere saft: Ansvarlige for 3-5 år	

- Aldersgruppene er inndelt etter det året de fyller år.
- De fleste aktivitetene er hentet fra <https://aktivitetskassen.no/>
- Dersom det ikke passer den dagen du er oppsatt er det fint om dere bytter internt.

Tirsdag 27. August Oppvarming : David Holmen

3-5år	Onkel skrue/nappe hale/ tarzanløype/60 m	Ida Hamilton Eldrid Rudland
6 -9år	Tarzanløype /lengde/høyde/60 m	Gunhild Haave Mari Elise Sveipe
10-13år Aktiv	Høyde/lengde/flaggleken/ /Stjernestafett/400 m /Kondisjon	Randi Myhr Irena Svelle
Mosjon	Gå tur	Karen Anne Knutsen Bredeveien

Kl 18.50: Alle som vil, møtes på bana. Det blir 60m for de minste og 400m for de største.

Tirsdag 3. September : Oppvarming : Audun Holmen

3-5år	Hauk og due/høgde/ tarzanløype/60 m	Ida Hamilton Eldrid Rudland
6 - 9år	Sykkel hinderløype. Ta med hjelm og refleksvest.	Einar Tjøme Davidsen Mari Elise Sveipe
10-13år Aktiv	Sykkeltur. Ta med hjelm og refleksvest.	Randi Myhr Irena Svelle
Mosjon	Gå tur	Karen Anna Knutsen Bredeveien og Agnethe Skattebo

Kl 18.50: Alle som vil, møtes på bana til 60 m.

glede-allsidig-raus-mestring-sosiale ferdigheter-rask-flest mulig lengst mulig-smidig-basis



Tirsdag 10. September Oppvarming: Magnus Jetlund		
3-5år	Terningstafett/kople tog/tarzanløype/60 m	Einar Tjøme Davidsen Ane Sunniva Haverstad
6 -9år	Tarzanløype/gravid heks/frigi kapteinen/kaste liten ball/ 60m	Marianne Paulsen Isum Ruth Marie Dahlum Holmen
10-13år Aktiv	Friidrett	Agnethe Skattebo Svein Jetllund
Mosjon	Gå tur	Karen Anne Knutsen Bredeveien
Kl 18.50: Alle som vil, møtes på bana. Det blir 60m for de minste og 400m for de største.		

Tirsdag 17. September: Oppvarming: Marte Rudi		
3-5år	Balltog/ballregn/lengde/tarzanløype/60 m	Gunhild Haave Kristin H. Sagranden
6- 9år	Tarzanløype/ambulanse, pest og dokter/60 m	Irena Svelle Marianne Paulsen Isum
10-13år Aktiv	Friidrett	Svein Jetlund Agnethe Skattebo
Mosjon	Gå tur	Karen Anna Knutsen Bredeveien
Kl 18.50: Alle som vil, møtes på bana. Det blir 60m for de minste og 400m for de største		

Tirsdag 24. September
Avslutning på Fron Badeland for alle som har vært med på allidrett denne sesongen 😊



Forslag til flere aktiviteter: <https://aktivetskassen.no/>

- Lengde
- Høgde
- Liten ball
- Spyd
- Stafett
- Sykkel
- Rulleski
- Hopp
- Tarzanløype
- Lek med ball
- Stjernestafett
- Nøttesamler
- Stiv heks
- Troll og stein
- Posemonstersisten
- Alle mine kyllinger
- Nappe hale
- Troll og stein
- Hoppe tau
- Flaggleken
- Hoppestafett
- Hauk og due
- Haien kommer
- Ambulanse, pest og dokter
- Balltog
- Terningstafett
- 40 leken

glede-allsidig-raus-mestring-sosiale ferdigheter-rask-flest mulig lengst mulig-smidig-basis