

Årsmelding

Solund Idrettslag

2022



Innholdsfortegnelse

Innholdsfortegnelse	1
Styrets samansetjing	2
Styrets arbeid	2
Spesielle oppgaver	2
Solund Treningssenter	2
Trimrommet i Idrettsbygget	3
Kurs	3
Arrangement	3
Aktivitetar	4
Fjelltrimmen	6
Medlemstall	7
Særforbund	7
Mål for idrettsåret 2023	7
Vedlegg	8
1. Årsmelding for dei ulike aktivitetene	8
1.1 Bading	8
1.2 4x4 + Styrke	8
1.3 Innebandy	8
1.4 Badminton	8
1.5 Fotball 4-6. klasse	9
1.6 Yoga	10
1.7 Bordtennis	10
1.8 Håndball	11
1.9 Gymleik	11
1.10 Fotball 1.-3. klasse	11
2. Resultatliste for fjelltrimmen 2021/2022	12

Styrets samansetjing

Styret i Solund Idrettslag (SIL) har i 2022 hatt følgjande samansetjing:

Leiar:	Hilde Moen Lamo
Nestleiar:	Kim Arnes
Styremedlemmar:	Gro Pollen Frøyen
	Kent Inge Strand
	Stein Hogne Strand
	Jørn Otto Olsen
	Fanni Balatoni
Varamedlemmar:	Nina Bauge
	Torbjørn Hop

Heidi Sanden har hatt kasserarvervet i SIL, er ikkje ein del av styret, men er med på styremøta. Styret konstituerte seg på styremøte den 28.04.22, første møte etter årsmøtet. Då det ikkje lukkast å finna ein ny leiar, vart det ein ny konstituering av styret den 25.08.22, Hilde Moen Lamo trådte då inn som leiar.

Styrets arbeid

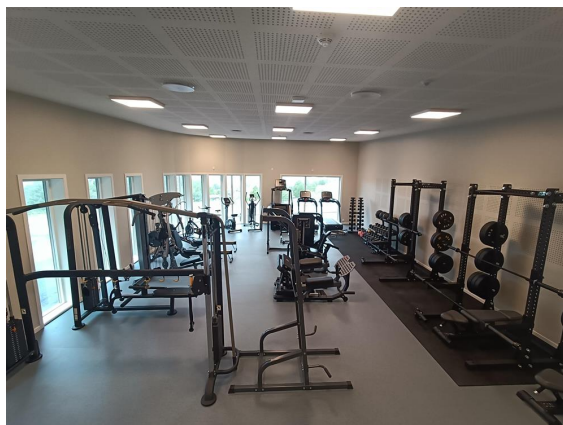
Det er avholdt totalt seks styremøter, kor 43 saker vert behandla. Styret har ei eiga Messenger-gruppe kor ein kan diskutere akutte/små problemstillingar og kome til einigheit.

Spesielle oppgåver

Oppgåver styret har brukt ekstra tid på:

Solund Treningssenter

Styret har hatt ein representant, Kim Arnes, inn mot arbeidet med Solund Treningssenter. Representanten har deltatt i utarbeiding av konkurransegrunnlag for treningsapparat/-utstyr til tilhøyrande trimrom.



Under den offisielle opninga av Solund Treningssenter 22.10.22, overrakte tidligere leiar Irene Sanden en sjekk på kr. 1 700 000,- til Solund kommune. Eit resultat av ei pengeinnsamling initiert av Solund Idrettslag med både offentlege og private bidragsytarar.

Trimrommet i Idrettsbygget

Grunna opning av Solund Treningssenter 01.08.22, valgte SIL å stenge trimrommet i idrettsbygget. Mesteparten av treningsutstyret vart gitt i gåve til YSIL, og resten vart solgt til private kundar. Rommet står no tomt, planlegging av kva rommet skal brukast til er satt på agendaen i år 2023.

Kurs

- Badevaktkurs, 19.11.22

Arrangement

- Årsmøte for idrettsåret 2021, 01.04.22
- Forsinka julebord for dei frivillige i SIL, 01.04.22
- Påske: Sula Hula Cup, 15.04.22
- Sulemarsj, 01.05.22
- Bordtennisturnering, 08.05.22
- Åpning av Solund Treningssenter (SIL var med som medarrangør), 22.10.22
- Stand på Solunddagen med hoppeslott, 20.08.22
- Nissemarsj med utdeling av Fjelltrim-premiar, 07.12.22
- Sula Hula Cup, 28.12.22



Aktivitetar

Starten av år 2022 var fortsatt prega av Covid-19 og nasjonale smittevernsrestriksjonar for idretten, slik det var i år 2021. Enkelte aktivitetar vart difor fortsatt satt på pause. Den 12.02.22 vart nasjonale restriksjoner oppheva landet over, og all idrett/aktivitetar vart opna opp att igjen i SIL.

Gjennom året har nokon aktivitetar hatt sine siste økter, medan andre aktiviteter har hatt sine første økter. Vi ynskjer å takke aktivitetsleiarar som har gått av, for sin gode innsats som frivillig, og samtidig ynskje nye aktivitetsleiarar velkomne på laget. Sjå bilde av aktivitetsplanane gjennom idrettsåret 2022 under. Årsmelding for dei ulike aktivitetane ligg vedlagt til årsmeldinga.

 AKTIVITETSPLAN - våren 2022 Solund Idrettslag			
TID	AKTIVITET	LEIAR/INSTRUKTØR	INFORMASJON
MÅNDAG			
16.45 - 17.30	Bading, 0-3 år	Signe Bjørøy, tlf. 993 85 267 Ingrid L. Myrstad, tlf. 922 01 182	Ved ekstra oppvarma basseng
18.00 - 20.00	Bordtennis, frå 3. klasse	Michael Niesar, tlf. 474 63 096	
20.00 - 21.30	Volleyball, frå 8. klasse	Hojat Amankheil, tlf. 465 24 081, Taher Suleiman, tlf. 455 60 846	Koronastengt, jmf nasjonale reglar
TYS DAG			
17.00 - 21.00	Familiebading	Badevakter S.I.L.	For alle, ikkje berre medl. Betaling.
16.30 - 18.00	Handball, 4.-7. klasse	Jørn Otto Olsen, tlf. 900 98 217	
18.00 - 20.00	Ledig tid i hallen		
20.00 - 21.00	Aerobic, frå 8. klasse	Sissel Kråås, tlf. 909 10 106	
ONSDAG			
17.00 - 18.00	Fotball, 1.-3. klasse. Kunstgrasbana/Idrettsbygget	Sander Sundal tlf. 911 78 386, Vetle Mårstig	
18.00 - 19.00	Fotball, 4.-6. klasse. Kunstgrasbana/Idrettsbygget		
17.30 - 19.00	Fotball, 7. klasse - 1. klasse vdg. Kunstgrasbana	Endre Natvik tlf. 476 34 678	
19.00 - 20.00	4x4 + styrke. Oppmøte busskuret i Håneset	Hilde Marit Trovåg, tlf. 991 55 424	
19.00 - 20.00	Friddrett, 5.-10. klasse. Friidrettsbana/Idrettsbygget	Nina Engevik, tlf. 907 34 338	
20.00 - 21.30	Innebandy, frå 8. klasse	Renate Njøtøy, tlf. 991 07 169	Koronastengt, jmf nasjonale reglar
20.30 - 22.00	Fotball, ungdomsskule-vaksne. Kunstgrasbana	Ingvar Mårstig, tlf. 916 21 979, Kim Arnes tlf. 908 64 312	
TORS DAG			
17.45 - 18.30	Gymleik 3-6 år (2016-2018 modellar)	Hilde Moen Lamo, tlf. 928 83 891, Irene Sanden tlf. 970 40 924	Vaksne må vere med
19.00 - 20.00	HIIT-trening, frå 7.klasse	Ann Helen Kvamen, tlf. 901 26 724, Hilde Moen Lamo, tlf. 928 83 891	
20.00 - 22.00	Ledig tid i hallen		
FREDAG			
SØNDAG			
14.00 - 16.00	Karate	Thomas Frøyen, tlf. 400 99 909	Solund Karateklubb
20.30 - 22.00	Fotball, ungdomsskule-vaksne. Kunstgrasbana	Ingvar Mårstig, tlf. 916 21 979, Kim Arnes tlf. 908 64 312	
FREDAG-SØNDAG			
Kontakt Irene Sanden, tlf. 970 40 924 dersom du ynskjer å bruke Idrettsbygget i helger eller feriar.			Vasking etter bruk!
Hugs innesko og gymklede i hallen, og hårstrikk i bassenget. Ein skal ikkje nytte mobil i bassengområdet eller i garderobane.			
Aktivitettane er berre for betalende medlemmar.			
For meir info sjekk heimesida vår www.solundil.no eller Facebook-sida vår Solund Idrettslag. Du kan også støtte oss med Grasrotandelen!			

Begynnelsen av idrettsåret 2022 var framleis prega av nasjonale smittevernsreglar.



AKTIVITETSPLAN - våren 2022

Solund Idrettslag

TID	AKTIVITET	LEIAR/INSTRUKTØR	INFORMASJON
MÅNDAG			
16.45 - 17.30	Bading, 0-3 år	Signe Bjørøy, tlf. 993 85 267 Ingrid L. Myrstad, tlf. 922 01 182	Ved ekstra oppvarma basseng
18.00 - 20.00	Bordtennis, frå 3. klasse	Michael Niesar, tlf. 474 63 096	
20.00 - 21.30	Volleyball, frå 8. klasse	Hojat Amankheil, tlf. 465 24 081, Taher Suleiman, tlf. 455 60 846	
TYSDAG			
17.00 - 18.00	Fotball, 4.-6. klasse. Kunstgrasbana / Idrettsbygget	Renate Njotøy, tlf. 991 07 169	
17.00 - 17.45	Familiebading	Badevaktar	For alle, ikkje berre medlemar. Betaling.
18.00 - 18.45	Familiebading	Badevaktar	For alle, ikkje berre medlemar. Betaling.
19.00 - 19.45	Familiebading	Badevaktar	For alle, ikkje berre medlemar. Betaling.
20.00 - 20.45	Symjing for ungdomsskule + vaksne	Badevaktar	For alle, ikkje berre medlemar. Betaling.
18.00 - 20.00	Badminton	Tore Hunskaar, tlf. 907 26 963	
20.00 - 21.00	Aerobic, frå 8. klasse	Sissel Kråås, tlf. 909 10 106	
ONSDAG			
17.00 - 18.00	Fotball, 1.-3. klasse. Kunstgrasbana	Sander Sundal tlf. 911 78 386, Vetle Mårstig	
17.30 - 19.00	Fotball, 7. klasse - 1. klasse vgs. Kunstgrasbana	Endre Natvik tlf. 476 34 678	
17.30 - 19.00	Handball, 4.-7. klasse	Jørn Otto Olsen, tlf. 900 98 217	
19.00 - 20.00	4x4 + styrke. Oppmøte busskuret i Håneset	Hilde Marit Trovåg, tlf. 991 55 424	
19.00 - 20.00	Friddrett, 5.-10. klasse. Friidrettsbana / Idrettsbygget	Nina Engevik, tlf. 907 34 338	
20.00 - 21.30	Innebandy, frå 8. klasse	Renate Njotøy, tlf. 991 07 169	
20.30 - 22.00	Fotball, ungdomsskule-vaksne. Kunstgrasbana	Ingvar Mårstig, tlf. 916 21 979, Kim Arnes tlf. 908 64 312	
TORSdag			
17.45 - 18.30	Gymleik 3-6 år (2016-2018 modellar)	Hilde Moen Lamo, tlf. 928 83 891, Irene Sanden tlf. 970 40 924	Vaksne må vere med
18.30 - 22.00	Ledig tid i hallen		
FREDAG			
SØNDAG			
14.00 - 16.00	Karate	Thomas Frøyen, tlf. 400 99 909	Solund Karateklubb
20.30 - 22.00	Fotball, ungdomsskule-vaksne. Kunstgrasbana	Ingvar Mårstig, tlf. 916 21 979, Kim Arnes tlf. 908 64 312	
FREDAG-SØNDAG			
	Kontakt Irene Sanden, tlf. 970 40 924 dersom du ynskjer å bruke Idrettsbygget i helger eller feriar.		Vasking etter bruk!
Hugs innesko og gymklede i hallen, og hårstrikk i bassenget. Ein skal ikkje nytte mobil i bassengområdet eller i garderobane.			
Aktiviteteane er berre for betalande medlemmar.			
For meir info sjekk heimesida vår www.solundil.no eller Facebook-sida vår Solund Idrettslag. Du kan også støtte oss med Grasrotandelen!			

Februar vart det fart på sakene parallelt med oppheving av dei nasjonale smittevernsreglane.



AKTIVITETSPLAN - høst 2022

Solund Idrettslag

TID	AKTIVITET	LEIAR/INSTRUKTØR	INFORMASJON
MÅNDAG			
16.45 - 17.30	Bading, 0-3 år	Signe Bjørøy, tlf. 993 85 267 Ingrid L. Myrstad, tlf. 922 01 182	Ved ekstra oppvarma basseng
18.00 - 20.00	Bordtennis, frå 3. klasse	Michael Niesar, tlf. 474 63 096	
20.00 - 21.00	Yoga (barneskulen) mellomtrinnsleverer kan delta i følge med vaksen	Ingvill Storøy	
TYSDAG			
17.00 - 21.00	Familiebading	Badevakter S.I.L.	For alle, ikkje berre medl. Betaling.
17.30 - 19.00	Handball, 5.-7. klasse	Jørn Otto Olsen, tlf. 900 98 217	
19.00 - 20.00	Badminton	Tore Hunskaar, tlf. 907 26 963	
ONSDAG			
16.45 - 18.00	Bading, 0-3 år		
17.00 - 18.00	Fotball, 1.-3. klasse. Kunstgrasbana/Idrettsbygget	Sander Sundal tlf. 911 78 386, Vetle Mårstig	
18.00 - 19.00	Fotball, 4.-6. klasse.	Eivind Mårstig, tlf. 48290966	
20.00 - 21.30	Innebandy, frå 8. klasse	Renate Njotøy, tlf. 991 07 169	
19.00 - 20.00	4x4 + styrke	Hilde Marit Trovåg, tlf. 991 55 424	
20.30 - 22.00	Fotball, ungdomsskule-vaksne. Kunstgrasbana	Ingvar Mårstig, tlf. 916 21 979, Kim Arnes tlf. 908 64 312	
TORSdag			
17.45 - 18.30	Gymleik, 4-6 år, annakvar torsdag (partallsuker)	Hilde Moen Lamo, tlf. 928 83 891	Vaksne må vere med
20.00 - 21.00	Karate	Thomas Frøyen, tlf. 400 99 909	Solund Karateklubb
FREDAG			
SØNDAG			
14.00 - 16.00	Karate	Thomas Frøyen, tlf. 400 99 909	Solund Karateklubb
20.30 - 22.00	Fotball, ungdomsskule-vaksne. Kunstgrasbana	Ingvar Mårstig, tlf. 916 21 979, Kim Arnes tlf. 908 64 312	
FREDAG-SØNDAG			
Kontakt Hilde Moen Lamo, tlf. 928 83 891 dersom du ynskjer å bruke Idrettsbygget i helger eller feriar.			Vasking etter bruk!
Hugs innesko og gymklede i hallen, og hårstrikk i bassenget. Ein skal ikkje nytte mobil i bassengområdet eller i garderobane.			
Aktiviteteane er berre for betalende medlemmar.			
For meir info sjekk heimesida vår www.solundil.no eller Facebook-sida vår Solund Idrettslag. Du kan også støtte oss med Grasrotandelen!			

Fjelltrimmen

Fjelltrimmen år 2021-2022, dvs. 1. oktober 2021 til 30. september 2022.

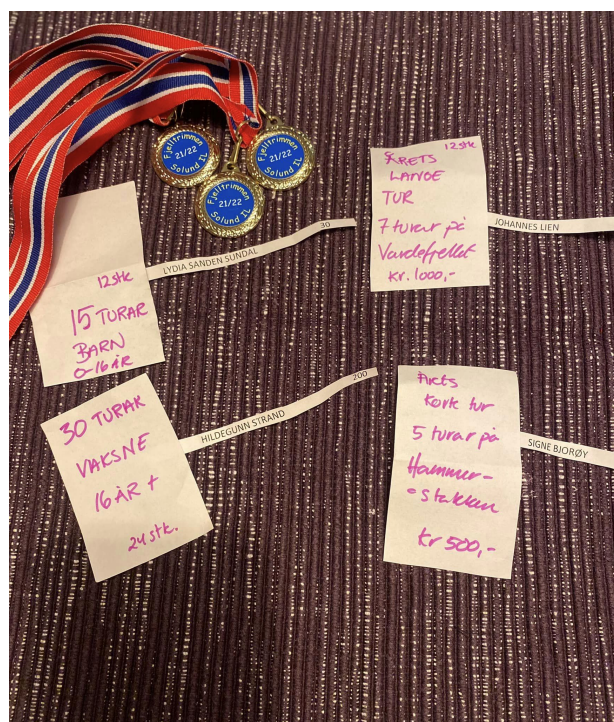
I koronafjelltrimåret 2020/21 var det rekordmange som brukte fjelltrimmen i Solund. Det var for fyrste gong over 10 000 registreringar i bøkene. Dette året har det vore ein nedgang frå dette rekordåret. Ca. 6 700 har registrert turane sine i bøkene dette fjelltrimåret.

Totalt vart ca. 30% av alle turane i bøkene registrert på fjelltrimskjema i år (det tilsvarer 2016 turar). Det er nokså likt med fjoråret då 32% av fjelltrimturane vart registrert på skjema.

Det er 12 barn under 16 år som har klart målet med 15 turar, og var med i trekninga av gåvekort på kr. 1 500,- hos Sport1. 23 sprekingar over 16 år klarte målet på 30 turar og var med i trekninga av gåvekort på kr. 2 500,- hos Sport1.

Den mest populære fjelltrimposten er som i fjor og tidlegare år Ramnenipa med ca. 1 150 registreringar i bøkene. Dette er ei halvering av registreringar frå rekordåret før. Vi kan vel skulde mykje av dette på den våte sommaren. På veg til Sognesjøhytta kom på 2. plass med ca. 740 registreringar og Vardefjellet kom på 3. plass med ca. 690 registreringar. Nokre av bøkene har blitt tatt ned i løpet av året fordi dei har blitt våte. I nokre tilfelle har det gått litt tid før det har kome nye på plass, dette kan også ha ført til noko færre registrerte turar.

Det er 4. året med premiering i årets lange og årets korte tur i fjelltrimmen. 12 sprekingar har klart 7 turar eller meir på Vardefjellet, og 13 store og små har klart 5 turar eller meir på Hammerstakken. Trekning av vinnar for 30 turar vaksne, 15 turar barn, årets korte tur og årets lange tur vart gjort på Nissemarsjen 7. desember 2022 på skuleplassen. Resultatliste frå fjelltrimmen ligg vedlagt årsmeldinga.



Medlemstall

Solund Idrettslag hadde i år 2022 232 medlemmar, som er ein liten oppgang frå år 2021.

Særforbund

SIL er medlem av fylgjande særforbund:

- Norges Svømmeforbund
- Sogn og Fjordane Symjekrins
- Norges Volleyballforbund
- Norsk Amerikansk Idretters Forbund (NAIF)

Mål for idrettsåret 2023

Målet for neste år er å støtte opp under idretten, arbeidet og ta vare på dei som jobbar frivillig i Solund Idrettslag. Vi ynskjer at det skal vere attraktivt og kjekt å være frivillig i vårt lag, og legge endå betre til rette for å vidareutvikle kompetansen til våre lagspelarar.

Ynskjer å takke alle som har vært frivillig i Solund Idrettslag året 2022!

Hilde Moen Lamo, styreleiar

Vedlegg

1. Årsmelding for dei ulike aktivitetene

1.1 Bading

Badesesongen 21-22 blei prega av Corona og litt av og på med åpent basseng. Men det viser at folk er glad i bassenget og stiller opp når det er åpent. Det har blitt avholdt badevaktkurs for gamle og nye badevakter, og noken har dessverre gitt seg etter lang og tro innsats. Bassenget er populert, både små og store koser seg med svømming og leik.

Skrevet av Stein Hogne Strand

1.2 4x4 + Styrke

Intervalltrening 4x4 startar med lett oppvarming og styrekeøvingar på slutten av treninga. Treningstider er kvar onsdag kl. 19:00-20:00. Oppmøte ved Håneset uansett vær. Det er ingen krav til utstyr bortsett frå lommelykt og refleks i mørketida. Deltakarar på treninga har variert frå 1-6 treningsglade vaksne damer og en sprek mann. Fokus til aktivitetene er at det er eit lågterskeltilbod, der du kan trene saman med andre og ha det kjekt saman.

Mål for 2023: At fleire vert med!

Skrevet av Hilde Marit N. Trovåg

1.3 Innebandy

Vi trener innebandy på onsdager kl. 20:00-21:30. Vi kan være alt fra 4-16 stk på treningene, er veldig varierende hvor stort oppmøte er. Vi fokuserer på sosialt fellesskap og ha det kjekt sammen.

Skrevet av Renate Njotøy

1.4 Badminton

Vi har spill badminton tirsdager fra 19-20. Tidligere hadde vi 18-20. Antall deltakere har variert fra 2-6. Hovedsakelig har det vært gjeven fra Fjordane Friluftsråd som har benyttet

seg av tilbudet. Ingen deltakelse på kurs/konkurranser/cuper. Fokus har vært på å spre glede og trivsel med denne fine sporten. Løfte hverandre frem. Vi ønsker oss ett nett til så vi kan spille på to baner.

Mål for 2023: Samme fokus.

Skrevet av Tore Hunsbår

1.5 Fotball 4-6. klasse

I haust byrja vi med ein god gjeng som møtte på fotballtrening frå 4. til 6. klasse. Vi hadde kjekke treningar der vi fekk øvd på ulike øvingar innan fotball og fekk spelt ein del saman. Etter kvart var vi så heldige å få med oss nokre ivrige 7. klassingar som lenge hadde etterlyst eiga fotballtrening. Løysinga blei at 7. klasse skulle få vere med 4.-6. klasse, og det har gått veldig bra å få dei med på treninga.

Vi trenar ein gong i veka og treningane er på onsdag. Treninga byrjar klokka seks og varar ein time. Vi trenar på kunstgrasbana, men om forholda er veldig dårlege tar vi kanskje ein tur i idrettsbygget og trenar der. Trenarane har i haust vore Eivind Aarøy Mårstig og Jonathan Sundal Arnes.

Til vanleg pleier oppmøte å ligge på rundt 10 unge, som må seiast å vere eit fint tal i fotball. Ettersom vi brukar å spele mykje fotball på treningane kan vi enkelt dele gruppa i to for å få like mange på kvart lag.

Ei vanleg fotballtrening for oss kan delast inn i tre delar. Vi byrjar alltid med ei god oppvarming der vi har variert litt med ulike aktivitetar for oppvarming. Dette har vore spesielt viktig ute i haust då det ikkje alltid har vore optimalt fotballvêr, men ingen av ungane har klagt på dette. Etter oppvarming brukar vi å ha ein teknisk del, der vi trenar på ulike tekniske øvingar innan fotball. Dette kan vere pasning, skot, eller dribbling. Vi variera stort sett kvar økt kva teknisk område vi vel å fokusere på. Til slutt brukar vi å ha ein del der vi spelar fotballkamp, der vi som oftast delar gruppa i to lag og spelar mot kvarandre.

Vårt fokusområde har vore spesielt på å utvikle gode lagkameratar. Vi har arbeid mykje med korleis ein snakkar til andre på ei fotballbane, både dei ein er på lag med, men også motstandarane i kamp. Å vere ein god lagkamerat betyr meir enn å vere ein god individuell spelar. Dette er tankar vi ynskjer å få fram gjennom treningane.

Målet for 2023 er å få med fleire frå dei aktuelle klassane og vise at aktiviteten passar for alle. Alle skal føle seg trygg og ha det kjekt på fotballtreningane. Eit anna mål er å utvikle ungane som gode lagspelarar framfor individuelle spelarar. Vi satsar på at 2023 blir eit flott år for fotballtreninga for 4.-7. klasse og ser fram til å komme godt i gang.

Skrevet av Eivind Mårstig

1.6 Yoga

Hausten 2022 starta endeleg yoga opp igjen etter ein lang koronapause, og etter førespurnad frå fleire. Aktiviteten går føre seg mandagar kl 20-21 i Myldrerommet på skulen.

Det er typisk 6-12 deltakarar med godt spenn i alder, frå omlag 20-60.

Det er noko ulikt program for kvar trening med ulike fokusområder: skulder, rygg, balanse, hofte- eller kjernemuskaltur t.d. Økta vert avslutta med avspenning. Me har også ei messenger-gruppe kor dei som oftast er med får oppdateringar i fall ei økt vert avlyst, eller kva som vert tema for økta.

Det er mange positive tilbakemeldingar på aktiviteten. Mellom dei som deltek er det eit særskilt fellesskap som oppstår under øktene, og det er mange smil å sjå.

Mål for aktiviteten er å skape ei fin stund for ro og eigen utvikling, uavhengig av fysisk form og same målsetning gjeld for 2023.

Skrevet av Ingvill Storøy

1.7 Bordtennis

Trening: Hver måndag frå kl. 18-20.00 med 3 til 6 personer som er med i treningen. Trening er fortsatt oppdelt i tre deler à 30 min med oppvarming, teknikk og kamp.

Utstyr: Vi har en god standard for bordtennis med 4 stk bord per i dag. På tampen av 2022 har SIL kjøpt inn 2stk nye bordtennisbord (med nett) som har erstattet 2stk av de eldste bord. SIL har også en del bordtennis racketer for nybegynner og mange baller for utleige under trening til de som har ikke eget utstyr.

Turnering: Vi har gjennomført lokal bordtennisturnering den 08.05.2022 med 11 deltakere. Det var spilt forrunde med 2stk grupper og finalrunde. Alt sammen 29 kamper. Mark Elvevåg vant turneringen foran Jakob Neu og Lukas K. Niesar på 3.plass.

Mål for 2023: Vi har tatt kontakt med bordtennisklubber i region Bergen og vil nå delta i forskjellige turneringer også utenfor Solund. Den lokale bordtennisturneringen blir prioritert for å motivere fleire i kommunen til å spele bordtennis. Skal vi bli konkurransedyktig på turneringer så må bordtennistreningen vår spisses og intensiveres. Men viktigast er uansett å fortsette med å føle gleden med å spille bordtennis.

Skrevet av Michael Niesar

1.8 Håndball

Håndball 5.-7. klasse har treninger hver tirsdag kl. 17:30-19:00. Fokuset på treningene er teknikk, samhold, skape sportsglede og lagånd vs individ. Ingen i år 2021 eller 2022. Har investert i nye håndballer i år.

Mål for 2023: Få til en cup!

Skrevet av Jørn Otto Olsen

1.9 Gymleik

Gymleik er et aktivitetskonsept som kombinerer gymnastikkens grunnelementer med lek. Vi har treninger hver torsdag, og har en fast gjeng med spreke barn på ca. 10 stykk hver gang - i alder 3-6 år. Fokuset er å skape glede rundt aktivitet og utfordre barna på veien mot opplevd mestring.

Treningen starter med en samling i ring før vi beveger oss inn i en oppvarmingsdel, den består ofte av hermegåsa og andre gruppeleker som “Haien kommer”, “Rødt lys”, “Fallsjerm”. Hoveddelen er som oftest en hinderløype eller ulike aktivitetsstasjoner. I denne delen implementerer vi øvelser som baserer seg på ulike grunnelementer i gymnastikk. På slutten av økten har vi en kort uttøying før vi takker for økten.

Investering i år 2022 var en åtte meter lang airtrack, som har bidratt til mye glede inn mot øvelse på ulike grunnelementene i gymnastikken.

Målet for 2023: Skape glede og meistring gjennom trening og lek.

Skrevet av Hilde Moen Lamo

1.10 Fotball 1.–3. klasse

Fotballtrening for 1. – 3. klasse er 1 gong i veka, onsdag frå 17.00 – 18.00. Til vanleg er treningane ute, men vi har også treningar i hallen då den er ledig på dette tidspunktet. Vi nyttar til dømes hallen dersom kunstgrasbana er dekt av snø.

Antal deltakara har variert mykje på treningane, men det er som oftast 6 – 8 personar som deltar på treningane.

Vi har fokus på å ha det kjekt og på å forbetre grunnleggjande fotballferdigheiter, samstundes som å lære om fair play og korleis ein skal oppføre seg på ei fotballbane.

Vi har ikkje sett på noko cupar, men det kunne kanskje ha vore interessant med til dømes dagsturnering. Då må nok vi ha bruk for litt hjelp av føresette. Det har ikkje vore gjort investeringar, men det burde vurderast innkjøp av nye fotballar for 1 – 3.

Aktivitetens mål er å ha det moro samstundes som å spele fotball, og øve på grunnleggjande fotballferdigheiter.

Skrevet av Vetle Mårstig

2. Resultatliste for fjelltrimmen 2021/2022

Fylg lenke for å sjå resultatliste fra fjelltrimmen:

[Resultatliste-Fjelltrimmen-2021-2022.pdf \(solundil.no\)](https://solundil.no/Resultatliste-Fjelltrimmen-2021-2022.pdf)