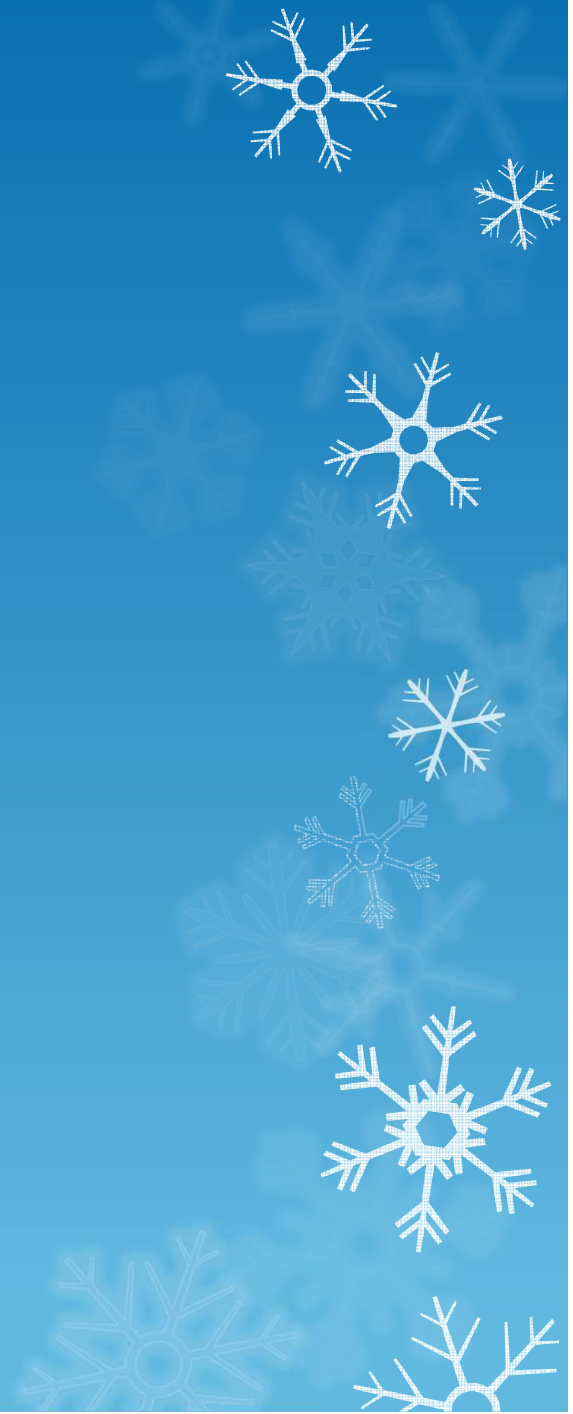


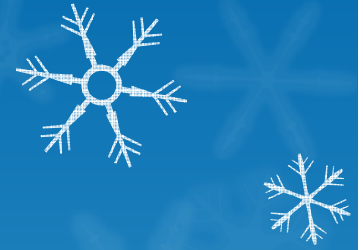
AKTIVITETSSKOLE 2015/2016

Informasjon til pressen 09.02.2015



Hvorfor

- De som ikke er så aktive fra før
- Folkehelse
- Uten konkurranse – bare ha det gøy
- Ikke konkurrere mot kulturskolen eller idretten, men være et supplement



Prinsipper lagt til grunn for tilbudet

- Lekbetont – skal være gøy.
- Samarbeid
- Uten konkurranse – ikke bli best, bare mestre
- Variasjon
- Noe nytt og annerledes
- Motorisk utvikling, rytmeikk, koordinasjon – allsidig
- Proessorientert i stedet for resultatorientert
- Ønske om å lykkes i stedet for frykten for å mislykkes
- **Indre motivasjon** i stedet for ytre motivasjon

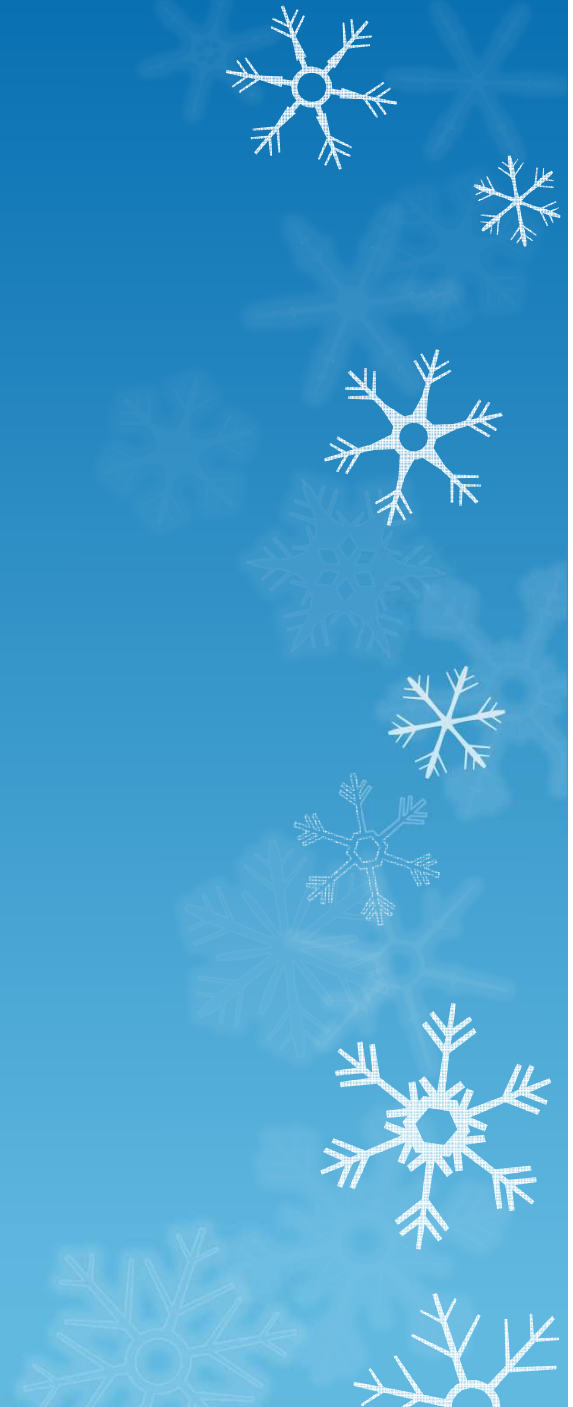
Tilbudet til ungdommene

- Treningsgruppe
 - Basistrening med fysioterapeut eller annen kompetent person
 - Trene sammen med flere i gruppe
 - Fast tid
 - = kortere dørstokk mil
- Ekstremспорт
- Aktivt friluftsliv
- Fra A til Å

- Toppidrett – 1 gang per måned
 - Temaer som gjelder for alle idretter
 - Nasjonal og regional topp kompetanse
 - Kurs for trenere og foredrag for næringsliv

Treningsgruppe

- Aktiviteter i gymsal
- Lek og aktiviteter ute
- Spinning
- Pilates
- Slalåm/snowboard med Trysilguidene
- Langrenn – lek med ski



Ekstremспорт

- Skateboard
- Rafting
- Juving
- Surfing
- Buldring / klatring
- Kajakk
- Slalåm / snowboard
- Twintip / snowboard i parken
- Offpiste / topptur



Aktivt friluftsliv

- Stisykling
- Rafting
- Juving
- Kano
- Kajakk
- Buldring / klatring
- Slalåm / snowboard
- Offpiste / topptur
- Hundekjøring
- Skogstur med ski / truger
- Fiske



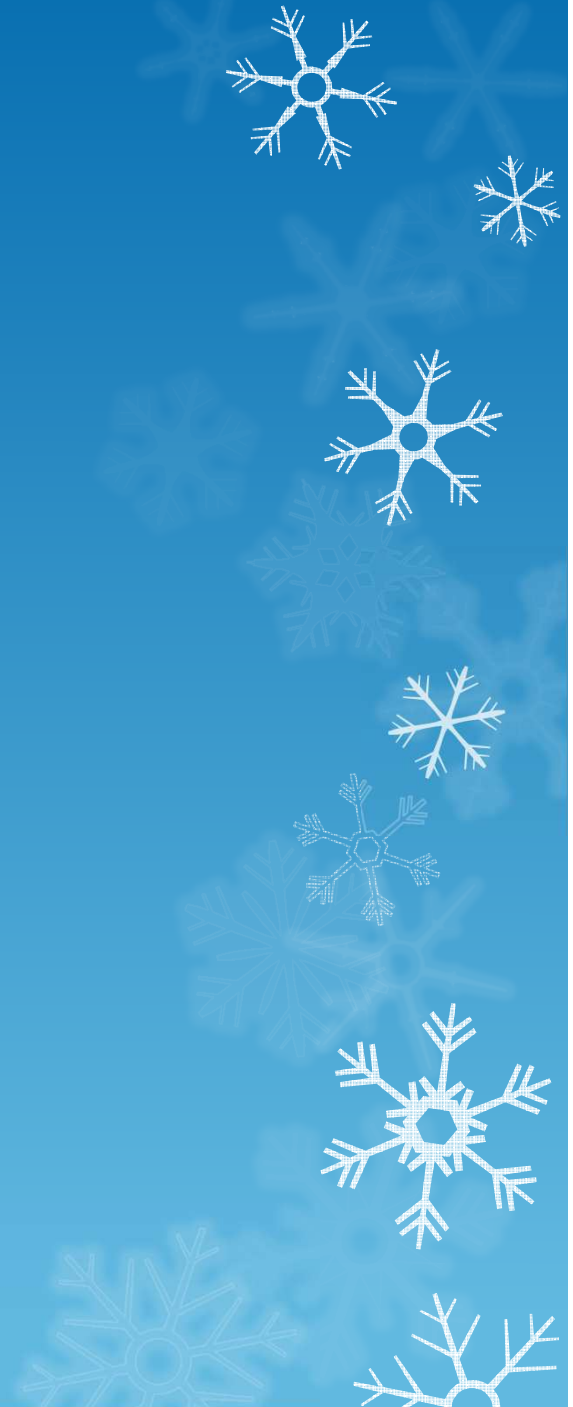
Fra A til Å

- Hundekjøring sommer og vinter
- Hest / ridning
- Skyting
- Bowling
- Dans / turn
- Motor?
- Rafting
- Juving
- Stisykling



Toppidrett

- Basistrening
- Kraft / styrke
- Skadeforebyggende trening
- Mental trening
- Konsentrasjon / fokus
- Motorikk / koordinasjon / rytme
- Generell teknikktrening
- Utholdenhet
- Kosthold og ernæring
- Testing?

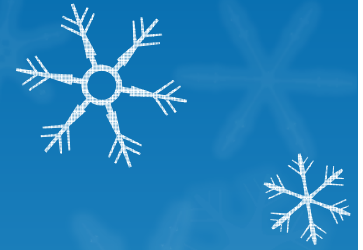


Organisering

- En dag i uken
- 15 elever per tilbud
- Rett etter skoletid – samarbeid med skoleskyss
- Modulbasert – 4-5 ganger pr aktivitet
- Pris – 1000,- 2000,- og 2500,-
- Søkeordning for økonomisk støtte

Samarbeid?

- Destinasjon Trysil
- Skistar
- Trysilguidene
- Radisson Blu
- TRYVIS?
- Lia fysioterapi / Spenst
- Trysil Fellesforening
- NJFF – Trysil jeger- og fiskerforening
- Trysil Hestesenter
- Mountain kings sledehundekjøring
- NMK Trysil?
- Trysil Skytterlag



Effekter

- Kunnskap om de flotteste mulighetene til aktivitet i Trysil
- Ferdigheter til å gjøre en del aktiviteter på egenhånd
- Stort samarbeid mellom kommune, næringsliv og frivillighet
- «Utdanning av guider»
- Bidra til å bygge identitet i bygda.
- Vi håper på mer Fremsnakking.

- **INDRE MOTIVASJON**