



Cathrine Haugland mot toppen av Solfjell. (Foto: Kjell Yri)

-Ønsker du eit allsidig treningstilbud, er dette treninga for deg, seier Steinar og Cathrine Haugland og fortel om eit nytt tilbod for dei mellom 10 og 15 år i Uskedalen. Det vil seie dei mellom 5. og 10. klasse. Denne nye treninga ligg ikkje under noko spesiell gruppe i idrettslaget, men kjem som eit tilbod på tvers av alle gruppene.



Steinar Haugland leiar det nye tilbodet saman med Cathrine. (Foto: Ola Matti Mathisen) -

Treninga har namnet allidrett. Kva tyder det?

-Det tyder at vi kjem til å satsa på å gje tilbod om eit breitt spekter av idrettar denne timen. Vi kan nemna ballspel i alle variantar (handball, fotball, basket, innebandy, volleyball med meir), klatring, orientering, basistrening (styrke, spenst, koordinasjon med meir), hinderløypa, enkelt friluftsliv, dans/trening til musikk, turn, friidrett med meir.

Om vinteren har vi trenarar eit ønskje om å få gjengen med på kveldskøyring i skitrekket i Fjellhaugen. Der kan vi mellom anna tilby kurs i telemark-, slalåm- eller snowboardteknikk, eller vi kan ha det kjekt med berre å vera fleire som skir på ski i lag. Ein fjellskitur i måneskin kan óg vera aktuelt.

-Og når er det klart for allidrett?

- Treningstida er onsdagar frå 19 til 20 i Aktivitetshuset. Vi startar opp onsdag 9.september, og oppmodar flest mogeleg som ønskjer å gå på denne treninga, til å møta denne dagen. Vi ønskjer nemleg at ungdommane sjølve skal få vera med å bestemma innhaldet i timane. Men vi vil laga ein halvårsplan, ut ifrå det vi kjem fram til denne dagen. Hugs å ta på deg treningskle også fyrste gongen. Vi køyrer ei økt med innebandy, før vi set oss ned og lagar halvårsplan, fortel Steinar og Cathrine.

Dei to er trenarar med hjelp av Randi Myklebust og Janne Yri. Trenarane er svært interesserte i å få med enda fleire vaksne, slik at dei etter kvart kanskje kan få til ei rullering. Vaksne som har lyst til å vera med, kan ta kontakt med Cathrine på 95 77 35 34.

Cathrine melder óg at skigruppa si familietrening startar opp att måndag 7.september kl. 17.30 – 19.00. Familietreninga er kort fortalt ei trening der foreldre og born kan treni i lag. Vaksne utan ungar er sjølv sagt også velkomne. Dei startar som regel treninga med ein lek eller liknande til oppvarming.

-Deretter køyrer vi tre rundar med god gammaldags sirkeltrening, der spesielt dei vaksne skal få trent heile kroppen gjennom meir eller mindre tradisjonelle øvingar som situps og armhevingar. Treninga blir som regel avslutta med ei eller anna form for ballspel. I haust vil vi óg nytta den nye flotte klatreveggen vår. Vi ønskjer nye og gamle trimmarar velkomne, seier Cathrine.