



Skolesprinten - klubb

Skolesprinten:

er...

MORSOMT

skaper...

MESTRINGSFØLELSE

er et...

POSITIVT MØTE MED

ORIENTERING

er en...

LANDSOMFATTENDE AKTIVITET

skaper...

AKTIVITETSØKNING OG NYE

MEDLEMMER

En arbeidsgruppe har i løpet av vinteren laget et konsept som vi ønsker å teste ut i 2023.

Vi håper deres klubb vil være med.

I 2024 er planen å engasjere hele O-Norge med **Skolesprinten!**

Rammer:

- Tilby Skolesprinten til 5.-7. trinn på 1-5 skoler - bruk standard invitasjon
- Benytt skolegårdskart som ligger på skoleorientering.no.
- Gjennomfør i april-juni eller august-september - når det passer best i forhold til kommende aktiviteter/treninger i klubben.
- En dedikert person i klubben har kontakten med skolen, aller helst en kroppsøvingslærer.
- 2-3 ansvarlige fra klubben planlegger og gjennomfører.

Aktiviteter:

- En klasse om gangen, inntil 90 minutter.
- 3 veldig enkle løyper, inntil 5 poster og maks. 500 m. Individuelt med tidtaking, del ut strekktidlapper. La barna løpe flere ganger i samme eller ulike løyper.
- Ingen resultatlister.

Tilby i tillegg minst 2 av følgende aktiviteter:

- Labyrintorientering
- Bingenorientering
- Karttegnlabyrint
- Brikkeløp

Vær synlig, bruk gjerne:

- Banner
- Telt
- Beachflagg
- Musikk

Registrering og premier:

- Registrering av deltakelse gjøres i etterkant [HER](#).
- Premiering til skoler der mer enn 80 % av totalt antall elever på trinnet deltar. Dette er avhengig av om vi får med en samarbeidspartner.

Skolen øver før Skolesprinten:

- Se tips i innbydelsen.
- Tilby lærerkurs eller elevundervisning dersom dere har kapasitet.

Send skolen en mail, legg ved invitasjon til Skolesprinten og fortell:

- Kort om hva Skolesprinten er og hvorfor akkurat de får denne mailen.
- hvilke dager de kan velge mellom - eller hør med skolen når det passer for dem.
- hvilke trinn og hvor mange klasser dere kan lage Skolesprinten for.

Lag en gjennomtenkt plan for å få barna med på trening like etter Skolesprinten:

- Ha reklame for klubbens kommende aktivitetstilbud på baksiden av kartet.
- Det må være aktuell aktivitet i klubben den kommende uken.
- Be om å få informere på skolens hjemmeside.

Ha treninger spesielt egnet for barn:

- Lagt til samme skole som Skolesprinten.
- En ansvarlig som følger opp nye barn.
- Enkle, morsomme aktiviteter, gjerne samme som på Skolesprinten - som skaper mestringfølelse og sosial tilhørighet.
- Ha en eller flere treninger med servering av frukt og drikke.

- Skaffe kontaktinfo til foresatte.
- Benytte tydelige informasjonskanaler.
- Engasjere foreldrene i aktivitetene eller enkle ansvarsoppgaver.
- Sørg for at barna melder seg inn i klubben.
- Forsiktig overgang til spredte treningssteder, organiser gjerne kjøring fra felles oppmøtested.

Trenger dere hjelp til gjennomføring, så spør om hjelp fra:

- NOFs prosjektleder
- kretsen
- naboklubb

Spørsmål/kontakt:

Henning B. Carlsen

Henningbratland.carlsen@orientering.no

Tlf. 45293210

