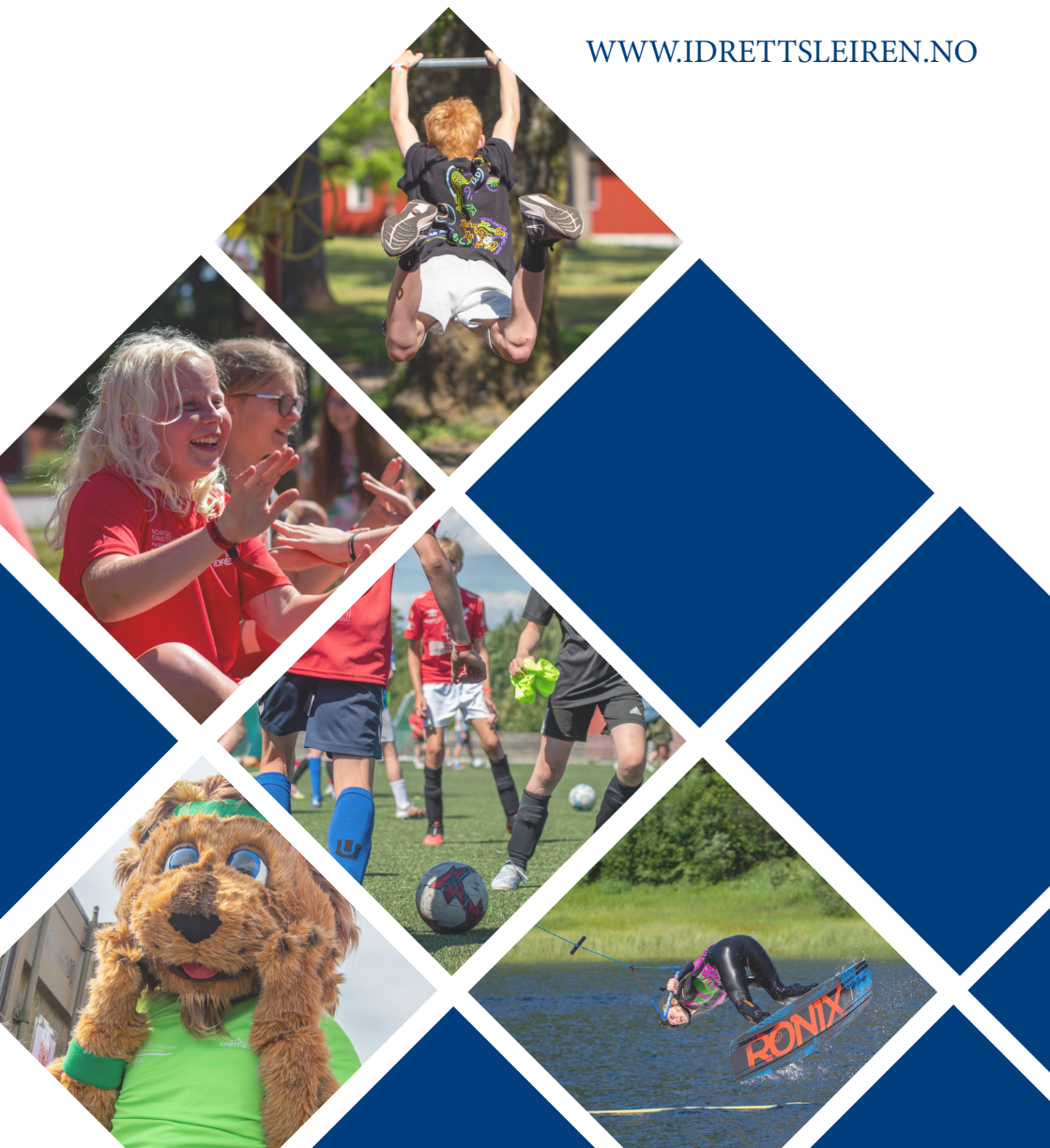


NORGES
IDRETTSFORBUND
Agder idrettskrets



IDRETTSLEIREN

WWW.IDRETTSLEIREN.NO



Om leiren

23.-27 juni 2024

Hove leirsenter på Tromøya, Arendal.

Du har normalt 2 økter hovedaktivitet (se liste nedenfor) og 2 økter bi-aktivitet hver dag! Kveldene fyller vi med turneringer, skumparty, underholdning, disko, bading, beachparty, foreldrekveld og annet gøy!

Vi lager en stor teltcamp og sover i telt! Leirlivet er magisk!

Leiravgiften dekker alle kostnader inkl. tre daglige måltider og frukt.

Hvem er leiren for??

Leiren er for barn og ungdom i alderen **11 til 17 år** (fyller inneværende år) som liker å være i aktivitet. Det stilles ikke krav om at du skal være aktiv i noen idrett for å kunne delta på leiren.

Noen velger å kun delta på dagtid, det er helt greit. Det er også lov å sove noen netter i leiren og noen netter hjemme.

Familien avgjør dette. Man skriver deltager ut i permisjon på leirkontoret. Leiren kan tilrettelegges for barn med funksjonsnedsettelse.

Det vil også være mulig å få kjøpt kioskvarer på leiren hvis man trenger litt ekstra proviant utenom måltidene.

Alle idretter tilpasses både nybegynnere og viderekommende. Barna deles i grupper og har faste instruktører gjennom hele leiren.

Dra med deg venner og kjente på leir. Og kjenner du ingen som skal dra... bli med likevel! Vi garanterer at du finner noen å ha det gøy sammen med :-)

NORGES
IDRETTSFORBUND
Agder idrettskrets



WWW.IDRETTSLEIREN.NO

Hovedaktiviteter

* aktiviteter med aldersgrense

Basketball:

Hurtighet og ballbehandling. Lær deg triksene, fintene og skuddene.

Båtsport: *

Råkøl sport for deg som liker høy fart og ønsker en real utfordring. Banetrening m.m. 13 år +

Dans:

Både for gutter og jenter som er glad i å bevege seg til musikk. Nybegynnere og øvede.

Cheerleading:

Lagidrett med synkrone bevegelser, rop, kast, stunt og turn.

Fleridrett:

For deg som syntes det er vanskelig å velge én idrett – og heller vil prøve mange ulike idretter.

FLYT:

Friluftsliv og aktiviteter på vann. Innføring i hvordan du kan bruke naturen som en spennende aktivitetsarena. Kajakk, kano og SUP.

Fotball:

Teknikktrening og spill. Ulike nivåer, passer for nybegynnere og aktive. Vi kjører egen turnering og har masse lek med ball.

Freerun:

Bruk omgivelse som hinder og lær deg urban akrobatikk. Freerun er action! Saltoer, hopp og spenning!

Frisbeegolf:

Kul sport som kan spilles overalt. Alt du trenger er en frisbee og noe å treffe, kun fantasien setter grenser!

Kampsport:

Få en introduksjon til ulike kampsporter. Dette er en gylden mulighet til å snuse på flere kampsporter på en gang.

Klatring: *

Innføring i topptauklatring, rappelering, taubane, balanse og koordinasjonstrening m.m. 13 år +

Ridning:

Du får prøve både dressur, sprang og terrengridning. Du lærer om føring og stell av hest.

Sandhåndball:

Håndball på en annerledes måte. Andre regler, sand mellom tærne, lek og moro!

Sandvolleyball:

Teknikk og spill i volleyball og sandvolleyball. Regler og dømming.

Triathlon:

Svømming, sykling og løping i idylliske sørlandsomgivelser!

Pistolskyting: *

Opplæring i miniatyrskyting med pistol. Sikkerhetskurs blir gjennomført. Dette kurset kan du ta med deg videre dersom du ønsker å fortsette med pistolskyting. 13 år +

Terrengsykling:

Fart og spenning i ulendt terreng. Lær om teknikk, vedlikehold og reperasjon av din sykkel.

Turn:

Ypperlig som basis for andre idretter. Innføring i mange spennende og morsomme øvelser på trampett og matte.

Wakeboard:

Rå vannsport som passer for dem som liker fart og spenning. Er en kombinasjon av vannski, snowboard og surfing.



**Følg oss på sosiale medier
for mer gøy!**



“Idrettsleiren”

*For mer info om de ulike idrettene,
sjekk ut www.idrettsleiren.no*

*NB: endring i aktivitetstilbud
kan forekomme*



Leirledelsen - trygghet, nærhet og organisering

Idrettsleiren har en leirledelse bestående av erfarne leirledere. Sammen med instruktørene og de frivillige gjør de sitt ytterste for at ditt barn skal trives og føle seg trygge.

Idrettsleiren har lange tradisjoner med godt opparbeidede rutiner. Leirledelsen har fordelte definerte roller, slik at foresatte enkelt kan få tak på rette ansvarlig. Du vil bl.a. finne “leirsjef”, “sikkerhetsjef”, “deltakerkontakt”, “førstehjelpsansvarlig”, “kontorsjef”, “brannvernsansvarlig” m.fl. på området til en hver tid.

Velkommen til en uforglemmelig sommerleir:)



Instruktørrollen

Som instruktør på Idrettsleiren bidrar du til at flere hundre barn og unge får oppleve idretts glede, mestring og samhold. I tillegg får du ta del i et fantastisk miljø av engasjerte instruktører og frivillige.

Akkurat som deltakerne, bor du i telt på området gjennom hele uka (mulig å sove inne ved behov).

Som instruktør og frivillig får du treningsdress og t-skjorte, alle måltider inkludert samt et lite honorar etter endt leir.

Det er også mulig å få attest etter leiren. Denne er veldig fin å legge ved en CV.

En god arena for å øve på trenerrollen

Du får øvd deg på å lage treningsopplegg, instruere, følge opp en gruppe, og ha ansvar. Du får også utviklet dine leder- og trenerferdigheter i trygge omgivelser.

(Dersom du ønsker trenerkurs, tillater enkelte klubber at du tar din praksis på idrettsleiren. Snakk med klubben din om dette).



Frivillig på Idrettsleiren

Som frivillig på Idrettsleiren bidrar du til at flere hundre barn og unge får oppleve idretts glede, mestring og samhold.

Du bidrar rett og slett til å holde “maskineriet Idrettsleiren” i gang.

I tillegg får du ta del i et fantastisk miljø av engasjerte instruktører og frivillige.

Ulike roller

Du kan få tildelt ulike roller og ansvarsområder på leir. Så langt det lar seg gjøre, blir du satt til å gjøre oppgaver du føler deg god på og komfortabel med.

Samtidig kan du bli utfordret til å prøve ut nye arbeidsoppgaver, noe vi vet kan bidra til både læring, utvikling og mestring.

Kanskje er du et naturtalent i administrasjon uten at du vet det? Eller er rågod til å stå i kiosk? Eller trives du kanskje best som vaktmester?

Vi finner garantert en arbeidsoppgave du vil like!

Fulltidsfrivillig

Idrettsleiren trenger mange frivillige, både på fulltid og deltid.

Som fulltidsfrivillig bor du på området gjennom hele uka. Akkurat som deltakerne, bor du i telt på området gjennom hele uka (kan sove inne ved behov).

Som fulltidsfrivillig får du treningsdress og t-skjorte, alle måltider inkludert samt et lite honorar etter endt leir. Det er også mulig å få attest etter leiren. Denne er veldig fin å legge ved i jobbsøknader.

Deltidsfrivillig

Dersom du ønsker å bidra, men ikke har mulighet til å være på leiren hele uken, er det mulig å melde seg på som deltidsfrivillig.

Det vanligste er at deltidsfrivillige hjelper i noen timer med enten vakthold, kiosk eller matservering. Du velger selv hvilke tider det passer for deg når du melder deg på. Du får en t-skjorte som takk for ditt bidrag.

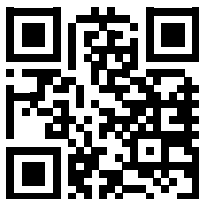


MER INFORMASJON OG PÅMELDING:

Påmelding til Idrettsleiren instruktører og frivillige åpner **1. november**

Påmelding for deltakere åpner **1. februar**

For mer info og påmelding, se våre hjemmesider:



www.idrettsleiren.no

Kontakt oss:

E-post: idrettsleiren.agder@gmail.com

Telefon: 37 06 08 00

