

Velkommen til ungdomsafdelingen i



HVIDOVRE
ATLETIK & MOTION



**HVIDOVRE
KOMMUNE**

**K | S
O | 99**

KAISER SPORT & ORTOPÆDI

HVIDOVRE ATLETIK & MOTION

Velkommen til Hvidovre Atletik

Kære nye medlem

Varmt velkommen til Hvidovre Atletik & Motion (HvAM)
Vi er rigtig glade for at du har lyst til at blive en del af klubben!

Din træning

Dit hold træner hver mandag & onsdag kl. 16.30-18.00
Dine trænere er: Mikael og Niamh
Børnetræningen følger Hvidovre Kommunes ferieplan, dvs. der er ikke træning i skolernes ferie.

Følg med

Find de generelle informationer på www.hvidovre-atletik.dk
Meld dig gerne ind i holdets facebookgruppe: [Hvidovre AM Mulltiholdet](#),
[Børnetræning i Hvidovre AM](#), og evt. også [Hvidovre AM Social Club](#) for at følge med i hvad der sker i klubben.

Stævner

For rigtig mange børn er stævnerne en af de allersjoveste dele ved atletikken. Det er her man prøver sig selv af, ser sin udvikling fra den daglige træning, får oplevelser sammen med sine kammerater og henter motivation til yderligere træning.
Man kan starte i det små med at være med til træning, og derefter finde ud af, hvad det vil sige at være med til konkurrencer.
Det er vores erfaring, at begge dele er lige vigtige.

Stævnerne er fordelt hen over året, primært fra december til februar og igen fra maj til september.
Trænerne orienterer om de aktuelle stævner for de enkelte grupper.

Stævnetilmelding

Selve tilmeldingen til stævnerne foregår via klubbens hjemmeside, intern tilmelding: <https://sites.google.com/view/hvamtilmelding/forside> og vil typisk være tilgængelig et par uger før selve stævnet. Tilmelding foregår altid efter aftale med trænerne.
Som aktivt medlem af klubben betaler klubben startpenge for alle de øvelser du deltager i. Skulle du dog af en eller anden årsag (uanset hvilken!) ikke møde op til en tilmeldt øvelse, skal du selv betale startpengene. Disse opkræves efterfølgende via medlemssystemet.

Klubbetøj

Til stævner skal du stille op iført reglementeret klubbetøj.
Vi har Craft som leverandør og Kaiser Sport & Ortopædi som samarbejdspartner. Konkurrencetøj bestilles samlet gennem klubben to gange årligt (lang produktionstid), men kontakt Klubadministrator Susan (susan@hvidovre-atletik.dk) og hør hvad vi har liggende. Almindeligt klubbetøj kan købes til alle tider på webshop: <https://hvam.sportyfiend.com/da/>.

Venskab og sammenhold

Mange får venskaber for livet ved at gå til atletik. Vi vægter det sociale meget højt, og har en anerkendende og rummelig kultur, hvor der skal være plads til alle. Udover træningen har vi fælles ture til stævner, sociale arrangementer som fx fællesspisninger og jule-afslutning. Derudover bliver der også arrangeret minitræningslejr for alle +12 år i nærområdet.

Traditioner og fællesskab

Afslutning på sæsonen markerer vi altid med en årsfest/præmiefest, hvor aktive og deres familier er inviteret med. Denne afholdes som regel i november måned.

Forventninger til forældre

Hvidovre Atletik og Motion er en forening der er afhængig af frivillige kræfter. Derfor ser vi meget gerne at du/I som forældre også deltager aktivt undervejs i klubben, så vores børn og unge får så gode forhold som muligt. Dette kan fx. være som hjælper ved stævner, hvor man holder målebåndet, river sandet ved længdespring eller passer vindmåleren ved løb. Hvis atletikken er ukendt for dig som forældre, så hjælper vi dig/er selvfølgelig i gang, og det er overraskende let. Hjælpen kan også være at bidrage til fællesskørsel ved stævner, bage en kage, eller hjælpe med at lave mad til en fællesspisning.

Målsætning for gruppen 12-13 år

- Det skal være sjovt at gå til atletik, og vi vil også gerne lære noget og blive bedre.
- Vi vil gerne skabe et træningsmiljø som børnene synes er sjovt og spændende at være en del af. Her vægter vi et godt socialt sammenhold og positiv stemning på holdet!
- Børnene trænes alsidigt, vi laver fx koordination og styrke, træner de for atletikken basale bevægelsesmønstre, løb, kast, spring og gymnastik.
- Det tilstræbes at børnene bliver introduceret for alle atletikkens forskellige discipliner for denne aldersgruppe.
- Vi forventer at børnene kommer til atletik fordi de har lyst til at træne og bevæge sig, og møder til træning 1-2 gange ugentligt.

Det kan I forvente af os

- Vi gør vores bedste for at skabe nogle gode og positive rammer til udvikling af Jeres barns talent.
- Vi kontakter Jer hvis Jeres barn har en uhensigtsmæssig adfærd, fx ikke opfører sig ordentligt, eller er forstyrrende for de øvrige.
- Udover træning ønsker vi at styrke det sociale sammenhold.
- At vi tilfører trænerressourcer i det omfang der er behov for det, og sikrer at trænerne er kvalificerede og sendes på kurser, for at kunne give børnene de bedst mulige vilkår rent fagligt.

Klubadministrator

Susan Ebbesen

Mobil 2868 3836

susan@hvidovre-atletik.dk

Hvidovre Atletik & Motion - Sollentuna Allé 1 - 2650 Hvidovre

CVR-nummer: 33833407

E-mail: info@hvidovre-atletik.dk

www.hvidovre-atletik.dk

HVIDOVRE ATLETIK & MOTION