



Velkommen til Minton i Lunderskov Badminton Klub

- Sjov, leg og motion for de 4-7 årige

☞ Lidt om træningen

Træningen, 45 minutter i alt

- Fælles start, snak i rundkreds – måske med forældre/frugt? **ca. 5 minutter**
- Opstartslege hvor alle er samlet og deltager **ca. 10 min.**
- Bold- og badmintonlege samt stationstræning **ca. 25 min.**
Afhængig af, hvor mange vi bliver, vil der være 3-5 stationer hver gang.
- Fælles afslutning i rundkreds - måske med forældre/frugt? **5 minutter**



☞ Lidt om pædagogikken

- **Vi er her for at børnene skal have det sjovt og blive glad for at dyrke motion!**
- Børnene lærer mere af deres succeser end af deres fejl. Altid rosende tilgang til fejlretning og feedback. F.eks. "Godt slag Peter. Prøv at ramme bolden ved netkanten næste gang."
- Hvis barnet ikke er motiveret til at træne, er det ok at sige fra. Det er ok at køre efter 20 minutter!
- Børnene skal lære at hjælpe hinanden og ikke drille hinanden – det skal være sjovt at være her!

☞ Lidt om teknikken

Det er små børn - koncentrationen er ofte kort. Der bliver derfor ikke fokuseret på tekniske elementer i ret lang tid ad gangen.



Aktiviteter og lege sigter ikke mod det færdige spil, men i øvelserne indgår "naturlige" badmintonbevægelser, som børnene kan få gavn af senere.

Øvelserne udføres med fokus på rigtigt greb og slagteknik. Man undgår senere at skal aflære børnene dårlige vaner.

☞ Lidt om det praktiske

- Ketcher, t-shirts m.m. er en del af kontingentet. 400 kr. Udsendes og opkræves i september.
- Ferie, arrangementer, kontaktpersoner kan ses i den udleverede folder
- Følg med i klubbens aktiviteter – tilmeld jer klubbens nyhedsbrev
- Afbud er ikke nødvendigt. Udmeldelse skal ske til træner eller kasserer.





Dagens program

0-15 minutter

- Rundkreds: Hvem er Ole og jeg? Hvem er I?
- Udlevering af ketcher og navne-mærker (t-shirts kommer senere)
- Når ketcher og mærker er ok går i med Ole

15-35 minutter

Ole (alle børn)

- Lær at holde ketsjeren rigtigt (klistermærke på greb)
- Spil med ballon – op i luften + fra den ene ende af hallen.
- Forhindringsbane (forlæns og baglæns)
- Avisleg (Avispapir på maven – løb frem og tilbage uden avisen falder af)

Christian (alle forældre)

- Introducer forældre til Minton
- Feeding og Stationstræning
- De næste 2 gange: Opstart
- Spørgsmål
- Navne-registrering

35-45 minutter

Fælles afslutningsleg: "Ud og finde ting med musik"

Musik, navnemærkater, ketsjere, dupper, forhindringsbane, Kuglepenne, balloner, avis, fjerbolde, mappe med stationer, kegler