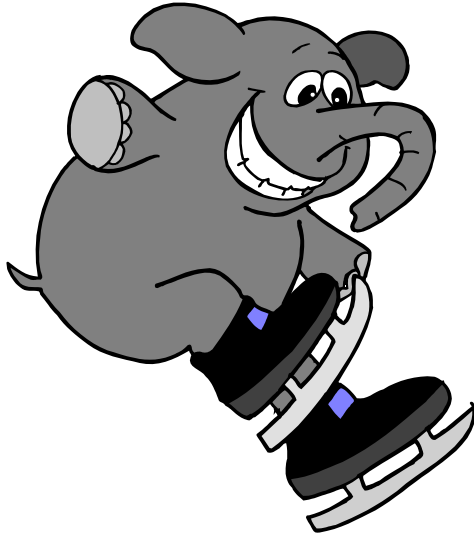


Skautafélag Akureyrar -listhlaupadeild-



Nafn iðkanda/ hópur:

Vertu hjartanlega velkomin(n) í Listhlaupadeild Skautafélags Akureyrar (LSA), það er frábært að fá nýja krakka til að æfa hjá deildinni. Vonandi verður þú ánægð(ur) hjá okkur.

Þjálfararnir mínir heita:



Kennslufyrirkomulag – framfarir – hvatning

Allir þjálfarar hjá LSA kenna eftir kennslukerfi Skautasambands Íslands. Þetta kennsluferfi ber heitir skautum regnbogann Kerfið inniheldur kennsluáðferðir með þrepaskiptum markmiðum í sveigjanlegu og skemmtilegu námsumhverfi, ásamt því að það byggir á fljótu og auðveldu símati sem verðlaunar skautara strax. Skautum regnbogann veitir skauturum góðan grunn og þjónar bæði skauturum sem hafa áhuga á að nýta íþróttina sem tómstundagaman og einnig þeim sem huga seinna meir að keppni.

Skautum regnbogann leggur höfuðáherslu á að byggja upp grunnskautafærni á markvissan hátt. Stigin eru sjö og innihalda margvíslegar æfingar sem allar stuðla að góðri undirstöðu innan íþróttarinnar. Farið er frá því einfalda til hins flókna í öllum áföngum kerfisins og hentar kerfið öllum nýjum skauturum sama hvort um er að ræða byrjendur eða aðeins lengra komna.

Þegar skautari hefur lokið hverju stigi fyrir sig í kerfinu verður árangursskírteini undirritað af þeim sem metur árangurinn. Þar að auki fær skautarinn barmmerki sem viðurkenningu og eru þau í sitt hvorum litnum, eftir því hvaða stigi verið var að ljúka.

Undirstöðuatriði íþróttarinnar eru eftirfarandi:

- * Líkamsburður og líkamshalli
- * Notkun á hnjám – að beygja hné
- * Notkun á ökklum
- * Rennsli
- * Brúnir, notkun brúna og notkun líkamsþyngdar
- * Taktur og samhæfing
- * Aukning á hraða og takti smám saman
- * Rétt spyrna

Ef þessi atriði eru rétt í upphafi stuðlar það að betri grunni og styrkir stöðu skautarans innan íþróttarinnar í framtíðinni.

Ég er búin/n með:

Rauða skautann	😊
Gula skautann	😊
Græna skautann	😊
Appelsínugula skautann	😊
Bláa skautann	😄
Fjólubláa skautann	😊
Hvíta skautann	😊

Gagnlegar skautasíður

Heimasíða Skautafélags Akureyrar er:

<http://www.sasport.is>

Á síðunni er tengill listhlaupadeildar þar sem allar fréttir og tilkynningar koma. **Mjög mikilvægt** er að allir fylgist vel með heimasíðunni, þar sem áhersla verður lögð á upplýsingaflæði á netinu, frekar en á pappírformi, sé þess nokkur kostur.



Heimasíða Skautasambands Íslands er:

<http://www.skautasamband.is>

Skautasamband Íslands hefur yfirumsjón með listhlaupaíþróttinni í heild sinni. Listhlaupadeild Skautafélags Akureyrar er aðildarfélag innan Skautasambandsins

Þjálfarar hjá LSA

Iveta Reitmayerova, yfirþjálfari:

Yfirþjálfari ber fulla ábyrgð á þjálfun allra flokka listhlaupadeildar SA og er þar að auki yfirmaður annarra þjálfara deildarinnar og ber ábyrgð á faglegri forystu deildarinnar.

Menntun:

Aðrir þjálfarar

Telma Eiðsdóttir: hefur lokið þjálfaranámskeiði 1 og 2 a, b og c hjá ÍSÍ og 1 a hjá ÍSS.

Ólöf María Stefánsdóttir: hefur lokið þjálfaranámskeiðum 1 og 2 a, b og c hjá ÍSÍ og 1 og 2 a, b og c hjá ÍSS.

Ingibjörg Bragadóttir: hefur lokið þjálfaranámskeiði 1 og 2 a, b og c hjá ÍSÍ.

Fjóla Gunnarsdóttir er með aðstoðarþjálfararéttindi frá danska skautasambandinu.

Karen Björk Gunnarsdóttir: hefur lokið þjálfaranámskeiði 1 og 2 a, b og c hjá ÍSÍ og 1 a hjá ÍSS.

Birta Rún Jóhannsdóttir: hefur lokið þjálfaranámskeiðum 1 a, b og c hjá ÍSÍ og 1 a hjá ÍSS.

Kolbrún Egedía Sævarsdóttir: hefur lokið þjálfaranámskeiði 1 a hjá ÍSS.

Stjórn LSA

Stjórn listhlaupadeildar mun leitast eftir skipulögðu samstarfi við foreldra, þar sem áhersla verður lögð á að allir leggi eitthvað af mörkum, en enginn allt! Endilega hafið samband við stjórn ef þið viljið fá upplýsingar, eða koma skilaboðum á framfæri, er varða starfið. Boðað verður til örstuttra foreldrafunda a.m.k. 3 sinnum á ári, vonandi taka foreldrar vel í að taka með þeim hætti þátt í starfinu og fræðist þannig um það starf sem fram fer og skapi gott samstarf í góðu íþróttafélagi.

Formaður:

Rut Hermannsdóttir

s. 862-4644

formadur@listhlaup.is

Varaformaður:

Bergsveinn .Elidon

S: 898-9301

varaformadur@listhalup.is

Gjaldkeri:

Kristín Þöll Þórsdóttir

s:693-5120

gjaldkeri@listhlaup.is

Ritari:

Hilda Jana

s: 864-7415

hildajana@gmail.com

Meðstjórnendur og vara stjórnendur:

Heiða Hrönn Hreiðarsdóttir S: 869-2870 listhlaup@listhlaup.is	Inga Randversdóttir S: 869-2406 mar@bnet.is
Elly Kristjánsdóttir S: 893-3776 elly@simnet.is	

Mótstjórar:

Ingibjörg Magnúsdóttir S:898-7301 motstjori@listhlaup.is	Sigrún Ingibjörg S: 864-5356
--	---------------------------------

Markmið stjórnar Listhlaupadeildarinnar er að:

- Allir fái notið sín á sínum forsendum
 - Stefna að framför frekar en fullkomnun
 - Leggja áherslu á jákvætt, þroskandi og uppbyggjandi starf og umhverfi.
 - Gefa iðkendum sem hafa áhuga á afrekum í listinni, tækifæri til þess.
 - Koma í veg fyrir brottfall iðkenda
 - Fjölga iðkendum
 - Jafna kynjahlutfall iðkenda
 - Vera til fyrirmyndar í öllu sínu starfi.
-
- Á hverju ári eru sýningar og keppnir. Þær sem nú þegar liggja fyrir eru:
 - Helsta fjáröflun deildarinnar er sala á öskudagsnammi, endilega hafið það í huga þegar að því kemur.
 - Skautafélag Akureyrar er fyrirmyndarfélag, í því felst mikil ábyrgð sem félagið uppfyllir og vinnur markvisst að.
 - Á sýningum og keppnum eru iðkendur oft í búningum, hægt er að finna eitthvað heima í skápnum, í íþróttabúðum, láta sauma og/eða kaupa notað. Nánar auglýst síðar.
 - Upplýsingar um skautakaup má fá hjá starfsmanni skautahallarinnar.

Foreldrafélagið:

Formaður

Ingibjörg Gestdóttir
inga.gests@simnet.is
S: 698-2703

Varaformaður:

Vilborg Þórarinsdóttir
vilborgdodda@simnet.is
S. 892-5225

Gjaldkeri

Jóna Jónsdóttir
jona@nordlenska.is
S. 462-4668/840-88051

Ritari

Þórhildur Þórhallsdóttir
skessugil16@internet.is
S: 862-4258

Meðstjórnendur

Bryndís Björnsdóttir
dis@akmennt.is

Edda Kristjánsdóttir
eddakristjansdottir@gmail.com

Foreldrafélagið sér um ýmsar fjáraflanir sem tengjast listhlaupadeildinni. Foreldrafélagið sér um veitingasölu á mótum og sýningum sem og sölu á ýmsum smávarning. Söluhagnaðurinn er svo notaður til að greiða fyrir fæði iðkenda í keppnisferðum sem og í formi styrkja til deildarinnar og fyrir iðkendur. Því eru foreldrar/forráðamenn eindregið hvattir til að leggja foreldrafélaginu lið með bakstri og verslun á mótum og sýningum.

Starfsmenn skautahallarinnar: Viðar Jónsson og Reynir Sigurðason

Reglur

Ekki er leyfilegt að fara inn á svellið fyrr en þjálfari gefur merki.

Það er stranglega bannað að vera með tyggjó í skautahöllinni

Aldrei skal yfirgefa svellið á æfingatíma nema með leyfi þjálfara.

Ætlast er til þess að allir hlusti vel á þjálfarann þegar hann talar og hlýði fyrir mælum hans.

Ekki er leyfilegt að vera með læti inni í skautahöllinni

Ganga skal vel um búningsklefa sem og aðra staði innan skautahallarinnar



Skautabúnaður og umhirða



Æfingafatnaður: þröngar teygjanlega buxur eða leggings, íþróttabólur, íþróttapeysa án hettu og fingravettlingar.

Mikilvægt er að þeir sem eru með sítt hár hafi það greitt vel frá andlitinu og með hárið í teygju.

Mælt er með því að þeir sem tók hafi á fjárfesti í leðurskautum, ekki plastskautum, til að varna meiðslum og auka líkur á framförum.

Best er að skautarnir séu nokkuð stífir um ökkla og bogni ekki auðveldlega. Skautarnir eiga að vera passlegir og þægilegir. Skautarnir mega hvorki vera of stórir eða of litlir.

Reima á skautana nokkuð þétt utan um ökkla án þess að það sé óþægilegt. Gott getur verið að fela reimarnar svo barnið flækist ekki í þeim.

Það á alltaf að passa vel upp á blaðið undir skautunum. Það má alls ekki labba á því annarsstaðar en á svellinu nema ef settar eru skautahlífar á það.

Nauðsynlegt er að skerpa blöðin á skautunum reglulega (2 mánaða fresti).

Það á ALLTAF að þurrka vel allan snjó og bleytu af blöðunum eftir notkun.

Ekki geyma skautana í lokuðum töskum eða pokum milli æfinga. Skautarnir verða oft rakir og þá er gott að taka þá upp úr töskunum og leyfa þeim að þorna. Það má EKKI setja skautana á ofn.



Ég kann:

- ☺ Að detta og standa upp
- ☺ Að standa á svellinu án þess að halda mér í

- ☺ Að “tvista”
- ☺ Að renna áfram
- ☺ Að marsera áfram
- ☺ Að renna afturábak
- ☺ Að marsera afturábak

- ☺ Að gera “ litlabíl”
- ☺ Að snúa afturábak
- ☺ Að labba á tánum
- ☺ Að labba á hælunum
- ☺ Að renna og lyfta öðrum fæti

- ☺ Að gera sviga áfram
- ☺ Að gera sviga afturábak
- ☺ Að gera piparkökur áfram
- ☺ Að gera piparkökur afturábak
- ☺ Að bremsa
- ☺ Að skauta áfram

- ☺ Að skauta afturábak
- ☺ Að hoppa upp og lenda á báðum fótum

- ☺ Að krossa á línu
- ☺ Að krossa áfram í hring
- ☺ Að krossa afturábak í hring
- ☺ Að gera hana
- ☺ Að gera stytta

- ☺ Að gera svan
- ☺ Að gera krossspor
- ☺ Að gera langa boga áfram á báðum fótum



- ☺ Að gera langa boga afturábak á báðum fótum
- ☺ Að gera langa boga áfram á öðrum fæti
- ☺ Að gera langa boga afturábak á öðrum fæti
- ☺ Að skauta áfram og snúa afturábak

- ☺ Að skauta afturábak og snúa áfram
- ☺ Að snúa mér meira en einn hring á svellinu

Listhlaupsskautar

- Þetta eru listhlaupsskautar
- Þeir eru úr leðri og eru reimaðir upp á ökklaun
- Þeir eru bæði til hvítir og svartir.
- Listhlaupsskautar eru með blaði neðan á ilinni með tönnum á.
- Það eru tvær brúnir á skautunum, ytri brún og innri brún.



Skýringarmynd

