

Martial arts tricking (M.A.T)

Lagets verksamhetsberättelse 2021

- Verksamheten har fortlöpt sedan restriktionerna ändrades den 24a januari 2021 och pandemiläget har varit milt nog för att inte behöva stoppa träningarna. Tiderna har varit måndagar 20-22 och lördagar 14-16. Dock har vi inte haft lika många bokade träningar i arenan under sommaren som 2020 pga mindre intresse för detta men gruppen har hållit igång på eget initiativ utomhus under sommaren för att upprätthålla sammanhållning av gruppen och träningsprocessen.
- Inga tävlingar eller träningsläger har varit aktuella under 2021.
- Tsz-Hin Tang och Björn Asselid har gått kursen Parkour/tricking -steg 2 samt den nya kompletteringskurs för barn och ungdoms verksamhet. Ledarna ser inget behov av ytterligare utbildningar just nu.
- Deltagandet har varit omkring 5-10 deltagare (inklusive ledare) per träningstillfälle under 2021.
- Gruppen har hållit igång på eget initiativ och regi utomhus utifrån under sommaren för att upprätthålla sammanhållning av gruppen och träningsprocessen.
- Vi har fortsatt varit noga med att värma upp ordentligt och ha en strikt rutin med slutfys. Annars har gruppen bedrivits som vanligt med ett relativt "fritt" upplägg där vi främjar eget ansvar och individuell utveckling. Vi har fortsatt jobbat på att stärka "community" -känslan och en trygg träningsmiljö.

Lagets Verksamhetsplan 2022

- Ledarna önska fortsätta verksamheten som vanligt under 2022
- Utrustningsbehovet är litet men ett par punkter har framkommit som nödvändiga :

Regelbunden påfyllnad av första hjälpen materiell (i skrivande stund så finns det gott om detta)

Magnesium/talk för grepp under olika parkourmoment samt diverse styrkeövningar i barr/räck/ringar

Kickpads av taekwondo -stil för träning av diverse sparktekniker.

Angående budget så hänvisas till tidigare års verksamhetsrapport eftersom siffrorna är i det närmaste oförändrade och gruppens behov är som vanligt.

Huvudledare och assisterande ledare:
Björn Asselid & Tsz-Hin Tang