



Værdier: Engagement Kvalitet Mangfoldighed

1900 kulturen - "Vi tager dig personligt"

...vi vil fremme det hele menneske, læring, robusthed og modstandsdygtighed

	6-9 år	10-11 år	12-15 år	16-18 år
ATLETIKFAGLIGT Aldersrelateret træning: Teknisk, fysisk, motorisk, taktisk, sen specialisering	Højt aktivitetsniveau Leg Generel motorik	Kroppens ABC Elementær teknik	Atletikkens ABC Refleksion Hovedgrupper	Disciplinens ABC Refleksion Specialgrupper
MENTAL TEKNIK Lære sig selv at kende: Visualisering/målsætning/ spænding/evaluering/ indre dialog	Leg	Leg og øvelser	Leg, øvelser & træning	Øvelser & træning, individuel mental teknik
KONKURRENCE FORSTÅELSE Fight er sjovt	Holdmatch i leg	Holdmatch i både leg og atletik Konkurrencer internt	Holdmatch og individuelle konkurrencer internt og eksternt	Individuelle konkurrencer og holdmatch
TRÆNERROLLEN Fra pædagogisk leder til coach	Samlende igangsætter Kulturbærer	Aktiverende forbillede Kulturbærer	Engageret miljøskaber Kulturbærer	Motiverende udfordrer Kulturbærer
SOCIALT Frikvarter i 1900: sociale relationer & forpligtende fællesskaber	Klubaftener Hensyn i legen	Klubaftener Jul, sommerafslutning Intern træningslejr	Sociale aktiviteter Sommertur Weekend ture Træningslejre	Mesterskaber Hold Træningslejre Egne initiativer