

har gleden å invitere til gratis sommerskole!

Sommerskolen er et gratis arrangement for barn fra 6 t.o.m 13 år / 1. klasse t.o.m 7. klasse (FØR SOMMERFERIEN) bosatt i Sandnes kommune. Sommerskolen holder på i uke 32 mandag 05. August t.o.m fredag 09. August 2024 klokken 08.00 til 16.00.



[Påmelding sommerskole her, eller bruk QR](#)

Tilbudet gjelder KUN for barn bosatt i Sandnes kommune!

Vi har kun 100 plasser tilgjengelig, så her gjelder det å være kjapp med påmelding:) Blir det fullt kan du sette deg på venteliste.

[Sandnes Judoklubb holder til i Hovebakken 7, 4306 Sandnes](#)

Hva kan man forvente når man har meldt seg på?

Sommerskolen blir et lavterskel tilbud rett før skolestart til barn fra 6 år til og med 13 år.

Her blir det mange aktiviteter med en rød tråd av judo trening gjennom hele uka. Uka blir fullspekket av lek og moro fra start til slutt. Aktiviteter som Bowling, funcenter, og Sandneshallen, Aktiviteter som er utenfor Sandnes Kampsportsenter sine vegger tar vi beina fatt og går til begivenhetene.

Før, imellom og etter aktiviteter blir det planlagt frokost, lunsj og fruktmåltider til alle dagene, så her er det VIKTIG å gi beskjed om allergier på forhånd.



Men hva er så judo?

Judo er en kampsport hvor vi bruker mange forskjellige teknikker som kast og holde grep for å legge motstander i bakken og kontrollere dem.

Mer info [HER](#) eller på vår [hjemmeside](#)

[Få et innblikk i en judotrening her](#)

Har du spørsmål om sommerskolen?

Send oss en mail på epost sandnesjudoklubb@gmail.com! Merk epost med sommerskole!

Viktig informasjon!

- 1) **Ankomst er fra 07.45 til 08.15, det forventes at alle kommer presist!**
- 2) **Ved ankomst vil barna registrere seg, barna får reserverte navneplasser i Sal 3 for utstyr.**
 - a) **Ved registrering får man utdelt navneskilt. Disse inneholder navn på barn og telefon nr hjem dersom det skulle skje noe som trenger foreldrekontakt!**
 - b) **På hver navneplass ligger det utstyr du trenger for å kunne trene judo.**
 - i) **Dette skal være til stede i hallen hele uken.**
- 3) **HUSK! å levere inn sensitiv informasjon, allergier og tidspunkt for medisiner osv på forhånd!**
- 4) **Etter innregistrering samles vi og informerer om [husregler](#), branninstruks, hva som vil skje i løpet av uken, utdeling av utstyr som t-skjorte, judogi og drikkeflasker.**
 - a) **Utstyret skal legges inne i sal 3 på reservert plass når det ikke er i bruk!**
- 5) **Det vil enkelte dager bli delt opp i grupper så det er viktig å se igjennom dagsplanen**
 - a) **Gruppe 1 er 1. t.om 4. klasse.**
 - b) **Gruppe 2 er 5. t.om 7. klasse**
- 6) **Henting av barn er mellom 15.30 og 16.00 (Ikke senere)**
- 7) **Da er det viktig at foreldre går inn i Sal 3 og henter ting som skal hjem.**
- 8) **Det kan være lurt med merkede klær slik at det enklest mulig finner igjen eier.**
- 9) **Viktig å ta seg tid å lese godt igjennom husreglene!**

Hva trenger dere å ta med dere!

- 1) **Lette joggeklær. Det blir mye aktiviteter i løpet av dagen.**
- 2) **Judogi og drikkeflaske får dere av oss. Viktig at disse er til stede hver dag!**
- 3) **Yttertøy til regn/vind, vi blir å bruke beina å gå til aktiviteter som ikke er i hallen.**
- 4) **En liten ryggsekk**
- 5) **Et ekstra sett med klær kan være greit.**
- 6) **Godt humør!**

**HÅPER DERE FÅR EN
KJEKK UKE!**

Ukesplan aktiviteter

Vær oppmerksom på at det kan forekomme endringer

TID	Mandag	Tirsdag		Onsdag		Torsdag	Fredag	
Gruppe 1 er barn fra 1. Klasse til og med 4 Klasse				Gruppe 2 er barn fra 5. Klasse til og med 7. Klasse				
	Felles	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 2	Gruppe 1	Felles	Felles	
08.00-08.30	Innregistrering og informasjon samt frokost	Felles frokost smørniste-pakke i dojen		Felles frokost		Felles frokost	Felles frokost	
08.30-09.00		Frilek / Slappe av		Frilek / Slappe av		Felles aktiviteter i bowling.	Felles judoøkt med avslutning	
09.00-09.30		Gruppe 1 Aktiviteter og lunsj i sandneshallen	Judotrening	Gruppe 2 Aktiviteter i Fun centeret	Judotrening			
10.00-10.30	Lunsj		Gruppe 1 Aktiviteter i Fun centeret		Lunsj			
10.30-11.00								
11.00-11.30								
11.30-12.00	Lunsj	Gruppe 2 Aktiviteter i sandneshallen	Fruktmåltid og frilek	Gruppe 1 Aktiviteter i Fun centeret				
12.00-12.30								
12.30-13.00	Felles judoøkt	Gruppe 1 Frilek	Judotrening	Felles lek og aktiviteter og et lite sammendrag sålangt	Felles judotrening			Avslutning med grilling og premiering
13.00-13.30								
13.30-14.00								
14.00-14.30	Frukt måltid	Judotrenin g	Felles Frukt måltid	Det ryddes og barna hentes	Det ryddes og barna hentes	Det ryddes og barna hentes		
14.30-15.00								
15.00-15.30	Frilek	Felles Frukt måltid		Det ryddes og barna hentes	Det ryddes og barna hentes	Det ryddes og barna hentes	Oppsummering av uka og barnahentes	
15.30-16.00	Det ryddes og barna hentes	Det ryddes og barna hentes		Det ryddes og barna hentes	Det ryddes og barna hentes	Det ryddes og barna hentes	Oppsummering av uka og barnahentes	

Dagsplan for mandag til fredag kommer nedenfor

Dagsprogram Mandag 05.08

08.00 → 10.00

- **Innregistrering av barn:**
 - Barna får utdelt navneskilt med navn på barn og foreldres telefon nr. Navneskiltet vil også inneholde fargekoder som vil hjelpe instruktørene og hente informasjon om hvert enkelt barn. Dette kan være medisiner, allergier, foto samtykke.
 - Barna får hver sin plass hvor de kan sette fra seg medbrakt utstyr.
- **Felles samling på matta:**
 - Felles samling med informasjon om husregler, branninstruks, hva som skjer i uka som kommer. Og ellers generell informasjon.
- **Felles Frokost:**
 - Mens frokosten pågår vil det være oppvisning av litt judo slik at man får se litt hva judo går ut på.

10.00 → 11.30

- **Aktivitetsleker med hovedfokus på samarbeid, mange av disse lekene er judo inspirert og tar utgangspunkt i grunnleggende judo teknikker.**

11.30 → 12.30

- Det serveres lunsj -
- Vask hender etter maten før og etter mat
- Det er lov med telefon etter det har blitt ryddet av bordet for tallerken og bestikk.
- På med judo drakt ca 12.20 -> 12.30

12.30 → 14.30

- **Felles judoøkt 1:**
 - Det vil bli hovedfokus på fallteknikk og grunnleggende kaste teknikker

14.30 → 15.00

- **Fruktmåltid**
- **Husk vask hendene før og etter mat**

14.30 → 15.00

- **Frilek**
- **Det er lov med telefon**

15.30 → 16.00

- **Rydding**
- **Henting av barna**
- **Lyset slukkes 16.00**

Dagsprogram Tirsdag 06.08

08.00 → 09.00 Felles

- Felles frokost:
 - Husk å vaske hendene før frokost
- Gruppe 1 smører matpakke og leverer til kjøkkenet (1. klasse t.o.m 4. klasse)
 - Vask hendene etter frokosten er ferdig.

09.00 → 09.30 Felles

- Frilek
- Det er lov med telefon
- Gruppe 2 - på med judodrakt 09.20 → 09.30

09.30 → 13.00 Gruppe 1 (1-4 klasse)

- Gruppe 1 tar turen til Sandneshallen, dette blir en gåtur
- Greit å ha ytterklær som er værbestandig!
- Tilbake ca 12.45 på med judogi!

13.00 → 14.00 Gruppe 1 (1-4 klasse=)

- Judoøkt 2:
 - Judoteknikker som bygger på første dag.

14.00 → 15.00 Gruppe 1 (1-4 klasse)

- Frilek
- Det er lov med telefon

09.30 → 10.30 Gruppe 2 (5-7 klasse)

- Judoøkt 2:
 - Judoteknikker som bygger på første dag.

10.30 → 11.30 Gruppe 2 (5-7 klasse)

- Det serveres lunsj
- Husk vask hendene før og etter mat

11.30 → 15.00 Gruppe 2 (5-7 klasse)

- Gruppe 2 tar turen til Sandneshallen, dette blir en gåtur
- Greit å ha ytterklær som er værbestandig!

15.00 → 15.30 Felles

- Fruktmåltid
- Husk vask hendene før og etter mat

15.30 → 16.00

- Rydding
- Henting av barna
- Lyset slokkes 16.00

Dagsprogram Onsdag 07.08

08.00 → 09.00 Felles

- Felles frokost:
 - Husk å vaske hendene før frokost
- Gruppe 1 smører matpakke og leverer til kjøkkenet (1. klasse t.o.m 4. klasse)
 - Vask hendene etter frokosten er ferdig.

09.00 → 09.30 Felles

- Frilek
- Det er lov med telefon
- Gruppe 1 - på med judodrakt 09.20 → 09.30

09.30 → 12.30 Gruppe 2 (5-7 klasse)

- Gruppe 2 tar turen til Fun Centeret, dette blir en gåtur
- Greit å ha ytterklær som er værbestandig!
- Tilbake ca 12.20 på med judogi!

12.30 → 13.30 Gruppe 2 (5-7 klasse=)

- Fruktmåltid
- Frilek
- Det er lov med telefon
- Gruppe 1 - på med judodrakt 13.20 → 13.30

13.30 → 14.30 Gruppe 2 (5-7 klasse)

- Judoøkt 3:
 - Judoteknikker som bygger på første dag og andre dag

09.30 → 10.30 Gruppe 1 (1-4 klasse)

- Judoøkt 3:
 - Judoteknikker som bygger på første dag og andre dag.

10.30 → 11.30 Gruppe 1 (1-4 klasse)

- Det serveres lunsj
- Husk vask hendene før og etter mat

11.30 → 14.30 Gruppe 1 (1-4 klasse)

- Gruppe 1 tar turen til Fun Centeret, dette blir en gåtur
- Greit å ha ytterklær som er værbestandig!
- Tilbake ca 14.20

14.30 → 15.30 Felles

- Fruktmåltid - Husk vask hendene før og etter mat
- Oppsummering av uka så langt.
- Frilek - Det er lov med telefon

15.30 → 16.00

- Rydding
- Henting av barna
- Lyset slukkes 16.00

Dagsprogram Torsdag 08.08

08.00 → 09.00 Felles

- Felles frokost:
 - Husk å vaske hendene før og etter frokost

09.00 → 14.30

- Gruppe 1 og 2 tar turen til Vitenfabrikken, dette blir en gåtur
- Greit å ha ytterklær som er værbestandig!
- Tilbake ca 14.20 på med judogi

14.30 → 15.30

- Felles judoøkt 4:
 - Teknikker som bygger på de tre første dagene.

15.30 → 16.00

- Fruktmåltid på vei hjem
- Rydding
- Henting av barna
- Lyset slokkes 16.00

Dagsprogram Fredag 09.08

08.00 → 09.00 Felles

- Felles frokost:
 - Husk å vaske hendene før og etter frokost

09.00 → 09.30

- Frilek
- Det er lov med telefon
- På med judogi 09.20 → 09.30

09.30 → 13.00

- Felles judoøkt 5: Gradering!
 - Eksamensdag i judo!. Teknikker som bygger på de 4 første dagene
 - Alle som består denne får premiering!

13.00 → 15.30

- Avslutning av sommerskolen for denne gang!
- Det blir grilling av enkel grillmat
- Premiering for god innsats!

15.30 → 16.00

- Barna hentes
- Foreldre sender tilbakemelding til Sandnes Judoklubb og skriver litt om hva ungene og dere synes om dette arrangementet! Tilbakemelding Skjema her!