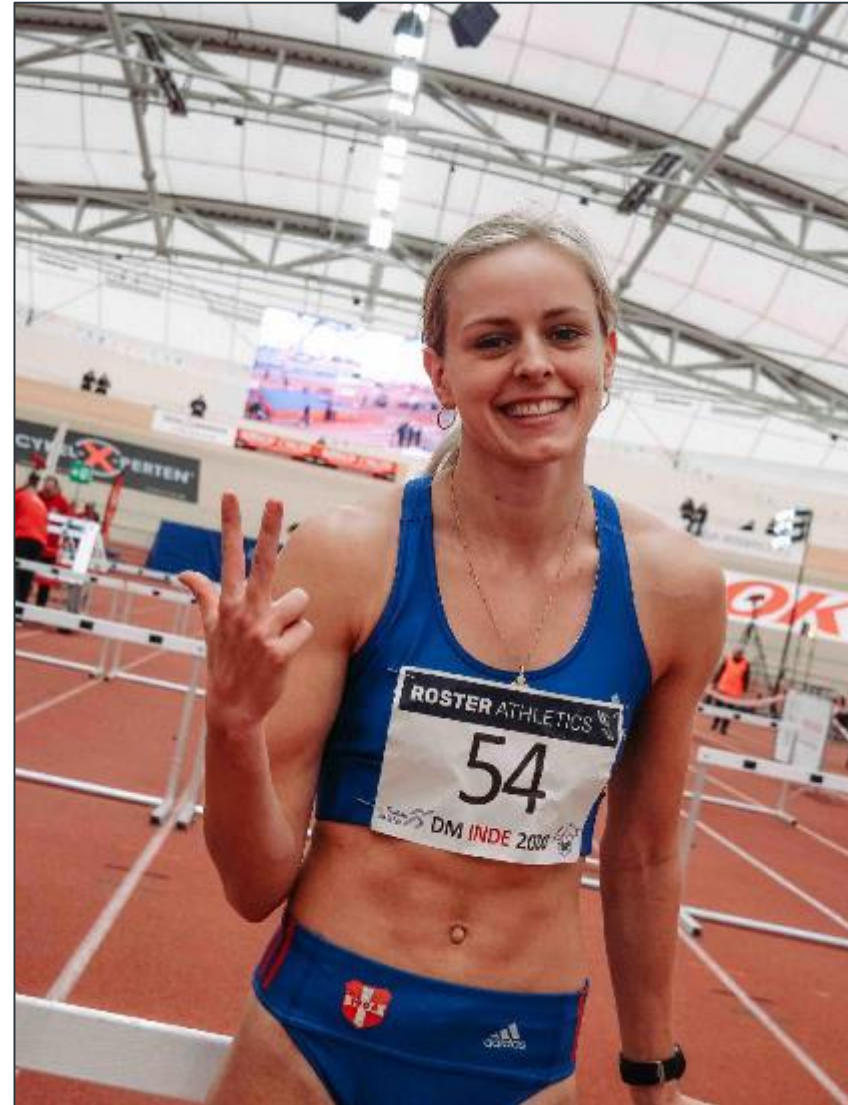




ATLETIK SOM “INDEIDRÆT”

DISPOSITION

- **Atletikkens behov for indendørsfaciliteter**
- **Hvilke faciliteter er til rådighed for atletikklubberne?**
- **Alternativ indendørstræning**
- **Ønsker og drømme til bedre indendørsfaciliteter**
- **Opsamling og perspektiver**



ATLETIKKENS BEHOV FOR INDENDØRSFACILITETER



- Fysisk træning (eksplosiv idræt)
- Teknisk træning (eksplosiv idræt)
- Konkurrencer
- Socialt samvær
- Fastholde medlemmer



INDENDØRSFACILITETER TIL RÅDIGHED FOR ATLETIK

Lagerbygninger

Gangarealer

Kælderlokaler

Aulaer

Gymnastiksale

Idrætshaller

Atletikhaller



Teknisk træning

- **Returhække**
- **Stangspringsøvelse med tov og bum**
- **Højdespring**
- **Længdespring på madras**
- **Kuglestød med gummikugler**
- **Spydkast med skumspyd og tennisbolde eller kastenet**
- **Startøvelser på madras**



Fysisk træning

- Styrke (TRX, coretræning, vægttræning, kravle i tov, medicinboldkast)
- Plyometri
- Diverse spring og hink
- Bevægelighedsøvelser
- Reaktionsøvelser
- Hurtighed
- Kredsløb



[HTTPS://VIDEO.DIF.DK/STANGSPRING-SPECIELLE-OVELSER-GOR-MESTER](https://video.dif.dk/stangspring-specielle-ovelses-gormester)

Sociale aktiviteter

- Gel, frugt mv. i omklædningsrum
- Rundkreds på gulvet, fx juleafslutning
- Klubaftner, træningsplanlægning, klubbefter, generalforsamlinger m

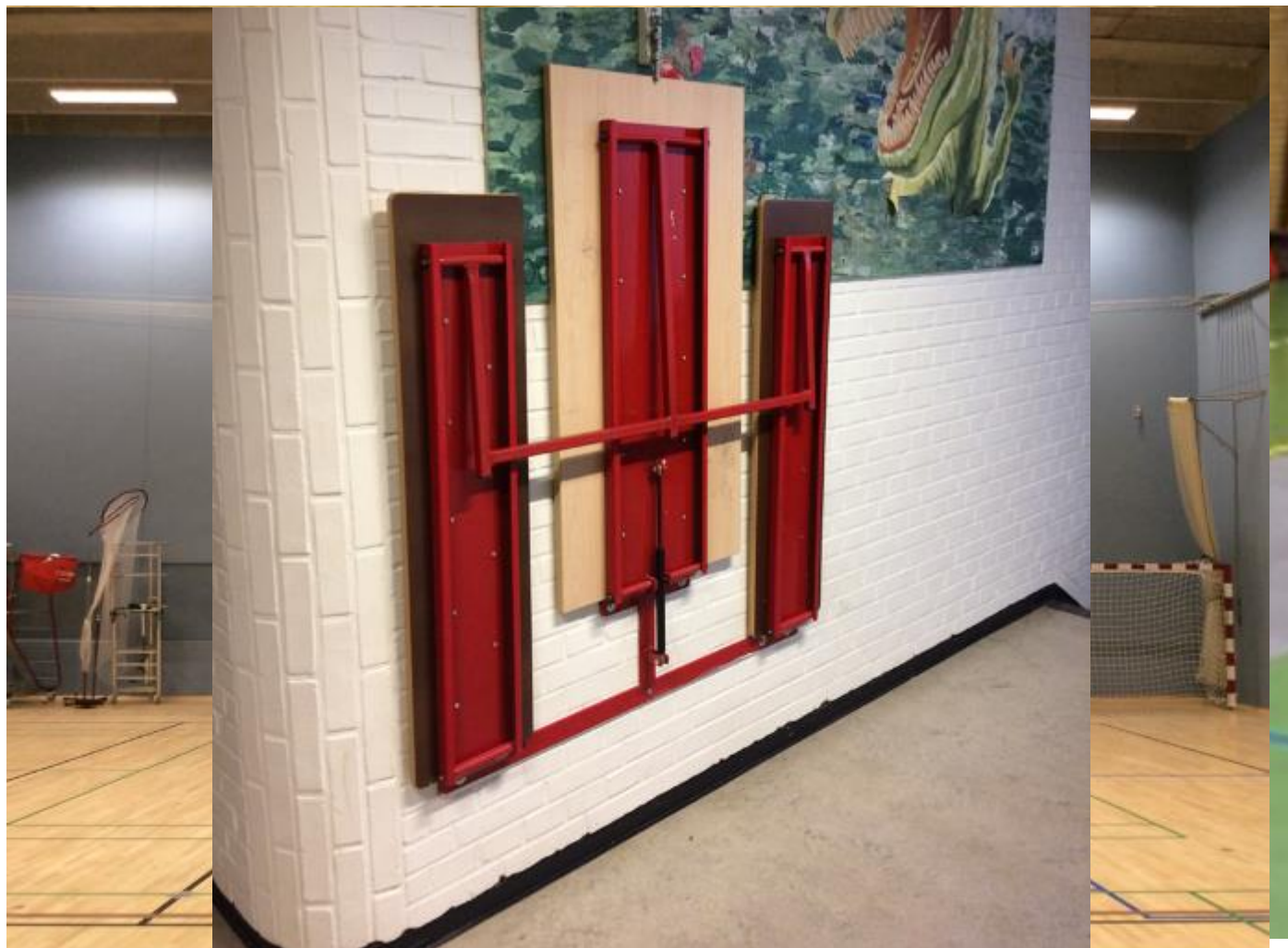


ØNSKER OG DRØMME TIL INDENDØRSFACILITETER



De små ønsker

- Kunststofbelægning i hele hallen
- Kunststofstribe langs væggen
- Sandgrav under gulvet
- Kastenet (diskos, spydkast, golf, cricket, bueskydning mv.)
- Kastebur (kugle, diskos, vægtekast, hammerkast)
- Depotplads til rekvisitter
- Sofagruppe eller borde-bænke-sæt
- Permanent madras til indløb



ØNSKER OG DRØMME TIL INDENDØRSFACILITETER



De "vilde" ønsker

- International atletikhal med hævede svir og tribuner
- Flere små atletikhaller
- Idrætshal med løbebaner
- Anneks til stangspring og/eller længdespring
- Klublokale/cafémiljø (mødested)
- Permanent kastebur



OPSAMLING



Atletikken drømmer om en stor international konkurrencehal

Men.....

Atletikken har "ja-hatten" på og tænker kreativt ifht. at udnytte de faciliteter klubberne kan få adgang til

**Atletikken forsøger at tænke i nye dimensioner
Små sale og anlæg kan de fleste steder
gøre en stor forskel.**

**Atletikken ønsker ny belægninger i gamle haller....
Kan give nye fælles muligheder der
sælger bedre !**

**Atletikken ser på hvad vi har
Hvordan kan det måske ellers bruges?
Kan mindre justeringer gøre store forskelle!**

PERSPEKTIVER

Sæt fokus på bedre muligheder for

1. Fysisk træning (fx styrketræningslokale)
2. Teknisk træning (fx underlag, rekvisitter)
3. Sociale aktiviteter (fx mødesteder)
4. Opbevaring af udstyr (fx depot, opbevaringsbænk)

i opgradering, modernisering og nytænkning af eksisterende gymnastiksale og idrætshaller.

VIGTIGT: Inddrag de små som store idrætsklubber der er i lokalområdet





TAK FOR OPMÆRKSOMHEDEN

Yderligere info:

**Casper Lindemann
cli@dif.dk
Tlf. 40352987**