

## **Louis P Klubbers Bevægelsespolitik**

### ***Værdier og mål***

Børn og unge i Louis P Klubber skal have mulighed for at opleve glæde ved og lyst til at udøve idræt og anden fysisk aktivitet. Målet er at børn og unge skal udvikle deres motorik og sociale relationer gennem leg og idræt. Børn og unge skal lære at forstå sammenhængen mellem fysisk aktivitet og sundhed. Vi lægger vægt på at børn og unge får mulighed for fritids- og naturoplevelser. I det daglige forsøger vi så ofte som muligt, at komme ud af byen, ud i naturen. Aktiviteterne spænder her fra cykling til skiløb, over svømning og vandsport / leg til klatring og kanosejlads. De weekendture og rejser, som vi har tradition for at afvikle i løbet af året, indeholder en eller flere af disse aktiviteter.

### ***Rammer for fysisk aktivitet i Louis P Klubber***

Vi lægger stor vægt på at der er kvalitets materialer og udstyr til rådighed til de fysiske aktiviteter. Derfor har vi mountainbikes, kajaker, BMX cykler, rulleskøjter, ski udstyr, speedbåd til vandaktiviteter mv. Alt med tilhørende sikkerhedsudstyr.

*Indendørs:* Vi har på Guldborgvej to rum til fysiske aktiviteter, pude- / tumle rummet og diskoteket. Disse to lokaler er adskilt af en foldevæg. På Nylandsvej er der salen på 1. sal.

*Udendørs:* Vi har begge steder små gårde, hvor der er muligheder for leg og boldspil i begrænset omfang. Derudover bruger vi dagligt boldbanen på Nandrupvej samt legepladsen på Langelandsvej.

*Ud af huset:* Klubben har 3 minibusser som vi bruger til ture ud i naturen. Vi bruger også X-hall, Fælledparken samt svømmehallen.

### ***Aktiviteter***

*Indendørs:* Pude- / tumle rummet bruges hele tiden. Salen/diskoteket bliver på skift brugt til bordtennis, indendørs hockey, dans mv.

*Udendørs:* Gårdene bliver brugt til hockey, bordtennis, badminton, sjipning, hinke, stikbold, volleyball. Nogle gange klatrer vi i vores klatretræ på Guldborgvej. På Nandrupvej spiller vi fodbold, basket og rullehockey. På Langelands Plads står vi på rulleskøjter, leger på legepladsen, spiller basket og stikbold.

*Ud af huset:* Ridning, klatring, mountainbike, BMX/rampe cykler, rulleskøjter, kajakture, bowlingture, skiture 2 gange årligt, geo caching (GPS skattejagt), vandski og vandaktiviteter.

### ***Temadage og uger***

Vi deltager i Ungdomsringens landsdækkende sportsarrangementer og arrangerer stævner sammen med de andre klubber på Frederiksberg. Vi afholder flere kolonier og weekendture i løbet af året, hvor enten friluftsliv, mountainbike eller ski er temaet. En gang årligt afholder klubben et forældrearrangement, hvor forældrene får mulighed for at prøve flere af klubbens udendørs aktiviteter.

### ***Udarbejdelse og revision***

Sportsmedarbejderne er tovholdere på vores bevægelsespolitik. De sørger for at politikken bliver udarbejdet og revideret hvert andet år i fællesskab med lederen og forældrebestyrelsen. Bevægelsespolitikken ligger på vores hjemmeside, så alle forældre har adgang til den.