**Årsberetning 2018**

**Nordstrand IFs Allsportgruppe**

Nordstrand IFs Allsportgruppe for barn og ungdom med nedsatt funksjonsevne, primært utviklingshemmede (Allsportgruppen) har siden 2003 hatt et idrettslig tilbud for gruppen.

Allsportgruppen består av følgende undergrupper;

Allsport Basis, Allsport Håndball, Allsport Fotball og Allsport Bowling,

Allsportgruppen samarbeider med andre klubber på følgende aktiviteter:

Allsport Innebandy (Sagene IF), Allsport Svømming (Lambertseter Svømmeklubb), Allsport Golf (Grønmo Golfklubb), Allsport Klatring (Kolsås klatreklubb)

Gruppen hadde totalt 85 medlemmer ved årets slutt som er en økning med 8 medlemmer siden samme tid i fjor. Aldersspennet er stort, våre medlemmer er i alderen 5 - 30 år. I skrivende stund er det 89 medlemmer.

**Allsport Basis**

Basistreingen er delt inn i fire grupper etter alder og har treningstid i gymsalen på Nordseter skole hver mandag fra kl 17.00-21.00. Det er totalt mellom 60 og 70 barn/ ungdom fordelt på de ulike gruppene. Basistreningen har som mål å utvikle og styrke grunnleggende ferdigheter og bedre fysisk kapasitet samtidig som det må legges vekt på mestring og tilpasninger.

En fysioterapeut leder treningen og det er to hjelpetrenere til stede på de tre første gruppene.

Barna og ungdommene har funksjonsnedsettelser som varierer fra utviklingshemning av ulik grad til tilstander med mer medisinsk problematikk uten utviklingshemning. Noen av utøverne har forflytningsvansker og bruker rullestol. På sikt bør det vurderes behov for et eget tilpasset tilbud til denne målgruppen.

Det oppfordres til at barna og ungdommene har med seg treningskontakt/støttekontakt/ personale fra bofellesskap som kan hjelpe til med å tilrettelegge slik at treningen gir mest mulig effekt både fysisk og psykososialt. Vår erfaring er at disse støttepersonene bidrar positivt til et godt treningsmiljø.

Fra 1.mai hvert år organiseres basistreningen som utetreningen på Lambertseter idrettsbane.

Utetreningen består hovedsakelig av å trene på 400 m, 100 m og 60 m, lengdehopp og kast av liten ball. Ett av målene med denne treningen er deltagelse i Allsportgruppen sitt eget friidrettsarrangement Løvelekene, som også markerer avslutningen av treningssesongen.

Innetreningen starter opp igjen i august ved skolestart.

**Allsport Håndball**

Allsport Håndball består av 25 aktive spillere i alderen 10-25 år, og kommer fra hele Oslo. Det er veldig hyggelig at ungdommer som har hatt et års permisjon for å gå på folkehøgskole kommer tilbake til håndballen når de flytter tilbake hjem

En forutsetning for deltakelse i Allsport Håndball er at spillerne kan innordne seg i gruppe og ta imot enkle beskjeder og instrukser. Spennet i alder og ferdighetsnivå er fremdeles stort, og krever tilstrekkelig tilgang på trenerressurser. Vi har derfor alltid minimum tre trenere på alle treninger. Treningene ledes av vår hovedtrener gjennom mange år, Anders Färje. Vi har gode treningsforhold i Bjørnholthallen hvor vi trener en gang pr uke, torsdager kl. 18:30-20:00.

På treningene legges det vekt på teknikk, kondisjon og samspill. Deltakerne har også i 2018 vist meget god utvikling, og treningen har gitt resultater. Vi har et godt teknisk spill, og flere spillere som kan stå fram og ta ekstra ansvar når det er nødvendig. Fra høsten 2018 økte den ukentlige treningstiden med en halvtime hvor vi bl.a. har lagt inn 20-30 minutters økt med styrke og kondisjon. Vi har også separat keepertrening for våre to faste keepere.

Som tidligere år stiller Nordstrand Allsport med to lag i HU-serien i regi av Norges

Håndballforbund. Vi spiller 5 serierunder i sesongen, og møter andre HU-lag fra Oslo og

Akershus. Vi deltok dessuten på noen håndballcuper på Østlandet hvor vi møtte andre lag som vi vanligvis ikke møter i seriespillet. I 2018 deltok vi for andre gang på Landsturneringen som denne gang ble arrangert i Bergen. Landsturneringen er et NM for HU-lag hvor det konkurreres i både fotball og håndball. Dette var en stor turnering med ca. 1.700 deltakere og det deltar lag fra hele Norge. Vi hevdet oss meget godt og er helt klare for Landsturneringen på Stjørdal i august

2019!

Takket være engasjerte og positive trenere samt gode treningsforhold viser håndballgruppa stadig god utvikling. Dessuten er håndball gøy!

**Allsport Fotball**

Fotballgruppen i Nordstrand Allsport har 15 utøvere i spredt alder og størrelse som ukentlig samles til trening. Niklas Mahlerstuen og Benjamin Karlsen har vært trenere for laget og er nå inne i sitt andre år. De har fått til en veldig bra utvikling av spillerne både individuelt og som lag. Det har fungert svært godt både på trening og i kamper. Niklas og Benjamin har gjort en svært god innsats for å utvikle spillernes potensiale og sørge for en god opplevelse for alle som deltar.

Nivået, alder og størrelse på spillerne er variert, men felles for alle er at de syntes fotball er veldig gøy. Alle har vist stor fremgang i den tiden de har deltatt. Treningene følger stort sett skoleplanen og inneholder både oppvarmingsøvelser, tekniske øvelser og kamptrening. I vinter og vårhalvåret har vi spilt inne i Klemetsrud Idrettshall, mens vi gjennom vår og sommerhalvåret har spilt ute på kunstgressbanen på Niffen. Mange av treningene blir også inndelt etter alder og nivå, slik at alle skal få utfordringer og mestring som igjen fører til motivasjon og individuell utvikling.

Før sommerferien og juleferien har vi også tradisjonen tro gjennomført foreldre mot barn kamper. Dette har vært gøy for både de som har vært med, og de som har sett på. Alle gir alt de har på disse kampene, og det har vært en fin avslutning på halvårssesongene. I kampen før jul klarte foreldrene for første gang å spille uavgjort mot Allsport fotball. Dette var imidlertid resultat av en tung topping av foreldrelaget. Alle gleder seg til returkampen før sommerferien.

Tradisjonen tro har laget deltatt på Norway Cup også i 2018. Det var veldig hard konkurranse i vår klasse i år. Det var veldig gode prestasjoner og vi opplevde både noen seire og noen tap.

Årets store høydepunkt var nok likevel da vi var invitert til Skaugum av Fotballforbundet og Kronprins Håkon med familie. Vi var både spente og nervøse i det vi entret banen med Arne Scheie som kommentator og Jan Åge Fjørtoft som forsterkning på laget til Kronprins Haakon. Det ble to jevne omganger og kampen endte med ett måls seier til Nordstrand Allsport. Det var kjempegøy og alle var veldig fornøyd. Dagen ble avsluttet med felles bespisning inne på Skaugum sammen med Kronprins Haakon og familien.

**Allsport Bowling**

Det har deltatt 9 forskjellige spillere på årets treninger på Lucky Bowl Veitvet. Totalt ble det avholdt 15 treninger våren 2018 med 7 forskjellige spillere og 14 treninger høsten 2018 med 8 forskjellige spillere. Rune Dybesland og Heidi Thorstensen er instruktører. Hver trening har vært på 1,5 timer.

Spillerne har vist stor entusiasme og glede på treningene. Både Heidi og Rune har klart å etablere god kontakt med spillerne. Vårt hovedfokus er spilleglede med hovedvekt på å få flest mulig til å kaste med en hånd, få de riktige fingrene i kula og forståelse av at det aller beste er å treffe mange kjegler uten at kula treffer gjerdene. Gjerdene bruker vi slik at alle skal få oppleve at de får poeng.

Noen spillere har investert i eget bowlingutstyr, dvs en bowlingkule tilpasset spillerens hånd og egne bowlingsko. Jeg ser at spillerne har glede både av å eie eget utstyr og av muligheten egen kule gir for bedre kontroll og dermed bedre prestasjon.

Vi har et meget godt samarbeid med Oslo Bowlingkrets. Kretsen støtter aktiviteten vår økonomisk, og har sammen med Norges Bowlingforbund og bowlingklubber i Drammen, Kongsberg og Kongsvinger dratt i gang egne turneringer for utøvere med nedsatt funksjonsevne.

Drammen Tigers arrangerte de første Tigerlekene i april i Drammen. Bowlinggruppa deltok med 6 spillere. Oslo Bowlingkrets arrangerte de første Bowlinglekene i desember på Lucky Bowl Veitvet. Bowlinggruppa deltok med 7 spillere, og sørget også for masse kaker til alle som deltok! Disse turneringene har vært svært vellykkede, og vi ser frem til neste turnering på Kongsvinger i 2019. Vi håper at alle de 9 spillerne vi nå har får anledning til å delta.

En stor takk til Norges Bowlingforbund som støtter aktiviteten vår økonomisk og som bidrar med flotte premier til turneringene som nå er startet.

**Allsport Svømming**

I 2018 har Lambertseter Svømmeklubb som er vår samarbeidspartner, hatt en treningsgruppe på Holmlia og to kontinuerlige kurs (Rustad og Bøler). Det har vært stor etterspørsel etter kursene og treningsgruppa.

På trenings/konkurranse nivå har Lambertseter 7 deltagere på Holmlia bad. På Rustad skole og Bøler bad har de 15 plasser totalt på nybegynnernivå. Kursene på Rustad og Bøler jobber med vanntilvending og grunnleggende svømmeteknikker.

Treningsgruppen jobber mot konkurranser, og har fokus på teknikk. Treningsgruppa deltar årlig på Landsstevne, Vivil-lekene, Julesvøm, samt Lambertseters rekruttstevner.

På Landsstevne 22.-23. september deltok 3 av utøverne på treningsgruppa vår. Dette var veldig gøy, utøverne fikk kjempegode resultater, og vi koste oss masse. Vi gleder oss veldig til mars 2019 da neste Landsstevne gjennomføres.

**Allsport Golf**

Også i år har vi hatt golftreninger i sommersesongen. I år var det maks fem som deltok på treningene Golftreningen har foregått på Grønmo Golfklubb hvor vi har benyttet egen trener. Treningen har vært variert, men har stort sett foregått på treningsfeltet. Målet er at alle spillerne skal gjennomføre en golfrunde eller gjennomføre ulike slag på treningsfeltet.

Grønmo arrangerte en golfturnering på vegne av Norges Golfforbund. De fleste deltok i en turneringsform hvor spillerne slår ballen annenhver gang. Laget består av en utøver og en ledsager. Turneringsformen er inkluderende for begge parter. Det var ca. 10 lag som deltok.

Håkon Arnesen var deltager i NM for funksjonshemmede og døve. I år ble det ingen pallplassering, men han var godt fornøyd med egen innsats. Vi håper at det blir en klasse for lag i NM i 2019.

**Allsport Innebandy**

Innebandy er variert og morsom treningsform. Sagene IF har tilbudt innebandy i flere år, og

Nordstrand Allsport har innledet et samarbeid med dem.

Treningen er i Bjølsenhallen fredager kl. 17:30 - 18:30 og ledes av Per-Henning Sørensen fra

Sagene IF. Nå trener ca. 8-10 spillere en gang i uken hvor det trenes pasninger og lagspill.

Vi deltok dessuten på en turnering i Ekeberghallen våren 2018, og vi får stadig tilbud om å delta i turneringer.

Dette er en lavterskelsport, dvs. både med tanke på ferdigheter og økonomi. Det eneste spillerne trenger er joggesko og spillevilje. Dette er et meget godt tilbud til vår målgruppe og det er plass til flere spillere.

**Allsport Klatring**

Allsport Klatring består av 6 ungdommer i alderen 10-20 år. Fire jenter og to gutter. Vi klatrer på Skullerud klatresenter hver tirsdag kl. 18-20. Gruppa organiseres av Kolsås klatreklubb og deltagerne må også løse medlemskap i klatreklubben. Vi har med oss Sonia og Marius som instruktører. I tillegg fungerer Geir Tangen som hjelpe instruktør.

På en typisk klatrekveld møtes vi kl. 1745 for å ta ut utstyr og kle på oss dette. Vi varmer deretter opp før vi setter i gang med selve klatringen. Skullerud klatresenter har enormt med ruter og vegger som passer for alle aldre og nivåer.

Målet med klatringen er at ungdommene skal lære seg å klatre med topptaug, klatre med autobailey og kanskje på sikt kunne klatre på led, dvs. at de kan feste seg selv inn men de klatrer oppover med en sikrer på bakken. Ett selvsagt mål er også sikkerhet. Ungdommene skal kunne kle på seg utstyret riktig, kunne binde seg inn på tauene og klatre sikkert i veggen.

De får trent seg fysisk men ikke minst også psykisk. Mestringsfølelsen er sentral her.

Vi varmer opp i en egen sal med buldring, klatring med topptaug og klatring med autobaily før vi eventuelt velger å gå inn i store sal og fortsette med mere krevende ruter og vegger.

Spennet i ferdighetene er nå veldig jevnt. Vi har etter oppstart opplevd en meget god stigning når det gjelder ferdigheter og forståelse av selve klatringen.

Ungdommene har en flott utvikling der de hele tiden utvikler seg og får brukt kunnskapen som blir formidlet dem.

Vi prøver hele tiden å variere trenings kveldene slik at det alltid skal være moro å klatre. Vi tilpasser også lengden av klatrekvelden den enkelte da klatringen krever mye både fysisk og psykisk.

Det må også nevnes at Skullerud klatresenter har tatt imot oss på en veldig god måte.

Vi har tilbudt alle foreldre og ledsagere å gå ett topp tau kurs for å kunne være med på å sikre ungdommene. Mange har tatt kurset og vi får da aktivitet hele tiden på klatrekveldene.

Vi ser nå at vi foreldre og ledsagere også er med å klatrer noe som gjør at klatrekveldene blir ekstra motiverende for alle. Veldig bra dette.

Frem mot sommeren har vi fått lov til å prøve «klatreparken» som er en del av klatresenteret samt at vi skal på uteklatring sammen med Kolsås klatreklubb og Funkis gruppen på Vulkan klatresenter.

Når det gjelder antallet som klatrer ønsker vi at flere kommer og prøver denne idretten som gir våre ungdommer masse trening både fysisk og psykisk. Vi trenere er veldig godt fornøyd med gruppen, klatresenteret og den klatreglede og fremgang ungdommene har vist oss.

**Løvelekene**

Løvelekene ble igjen en stor suksess. Utøvere, lagledere, publikum, gjester, funksjonærer, musikkorps, oppvarmere, underholdere, gave-overrekker, klovner, løven og haren fortjener en stor applaus. Over hundre barn, ungdom og unge voksne deltok.

Oslo sin ordfører Marianne Borgen åpnet stevnet og Hans Aaseth med sine to vokalister avsluttet med fengende musikk og premieutdeling. En stor takk også til Nordstrandskolenes korps, Friskis&Svettis, Lambertseter Friidrett, Lions og Løven!

I 2018 ble Friidrett Grand Prix arrangert i forbindelse med klubbmesterskapet til Lambertseter Friidrett.

**Styrets arbeid**

Styret har hatt flere møter. Utover det er det e-post kontakt mellom styremedlemmene. Styret har bestått av:

Leder : Christian H Johansen

Styremedlem : Vibecke Myhre

Styremedlem : Gunn Olsen

Styremedlem : Lars Petter Jensen

**Økonomi**

Økonomien i Allsportgruppen er god. Allsportgruppen mottok kr 60.000 i tilskudd for 2018 mot kr 110.000 i 2017. I tillegg støtte på kr 50.000 fra Nordstrand IF. Regnskapet for 2017 viser et underskudd på kr. 623 mot et underskudd på kr 634 i 2017. Underskuddet trekkes fra egenkapitalen. Det ble i 2018 budsjettert med overskudd på kr 3.700.

Soliditeten i gruppen er så å si uendret siden 311217 og oppspart egenkapital er pr 31.12.18 fremdeles ca. kr 240.000.

Oslo 21. februar 2019

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Christian H Johansen  Leder |  | Vibecke Myhre Styremedlem |  | Gunn Olsen Styremedlem |  | Lars Petter Jensen Styremedlem |  |