# **Verksamhetsplan 2023**

# **Korpen Lycksele Motionsidrottsförening**



Korpens Vision

Korpen är en ledande och landsomfattande folkrörelse med motion, rekreation och friskvård i gemenskap. Korpen ska genomföra aktiviteter och träningsformer där det saknas andra aktörer.

Korpen Lycksele är en självklar aktör för att öka folkhälsan i Lycksele.

Vi erbjuder alla en möjlighet att öka sin livskvalité. Hos oss har man roligt, mår bra och är en del av gemenskapen men utvecklas ändå på sitt personliga sätt. Vi bidrar med förutsättningar som passar de flesta.

**Övergripande mål**

**Fler i rörelse**

Hur?

Antalet deltagare som är med i aktiviteter ökar

Erbjuda gratis prova på våra aktiviteter

Samarbeta med andra föreningar

Starta upp pickleball

Delta på ”En dag på stan”

Delta på kommunens inspirationsdag  
Starta “alla kan gympa” - parasport

**Attrahera, vårda och behålla ledare**

Hur?

Skapa tydlig utbildningsstruktur för våra ledare  
Genomföra generell ungdomsledarutbildning

Aktivitetsavslutning med ledare

Under ett verksamhetsår ska varje ledare erbjudas en avslutningsmiddag och en gåva

**Öka antalet deltagare på gruppträningspass**

Hur?

Annonsering (annonsbladet och lokaltidningen)

Aktivare på sociala medier för de flesta pass

Varje medlem erbjuds att ta med en kompis gratis på ett prova-på-pass.

Satsning på “aktiv senior”

# Motionsformerna inom Korpen Lycksele MIF

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Volleyboll |  |  |
| Mål | Indikator | Aktivitet |
| *Årskurs 9 och uppåt* |  |  |
| Behålla och utveckla verksamheten | Antalet deltagare är konstant eller ökar | 2 träningspass per vecka |
| Träningsdag med andra klubbar | Antalet deltagare under aktiviteten | 2 träningsdagar / termin |
| Delta på tävlingar | Antalet deltagare under aktiviteten | 2 gånger / termin delta på tävling |
| *Från årskurs 1-6* |  |  |
| Behålla och utveckla verksamheten | Antalet deltagare är konstant eller ökar | 1 träningspass per vecka |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **Pickleball** |  |  |
| Starta en träningsgrupp | Deltagare återkommer på träningarna | Ett träningstillfälle per vecka |
| Prova-på-aktiviteter | Antalet deltagare under aktiviteten | Två tillfällen per år |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Gruppträning |  |  |
| Mål | Indikator | Aktivitet |
| Behålla nuvarande ledare | Antal möten | Möten med instruktörerna |
| Öka ledarantalet med två stycken | Antalet instruktörer | Potentiella ledare följer med parallellt med befintliga instruktörer |
| Skapa fler aktiviteter för seniorer | Fler medlemmar över +65 år | Ansökan stimulansbidrag Lyckesle kommun, samt projektstöd Korpen och RF SISU Västerbotten |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Discgolf** |  |  |
| Mål | Indikator | Aktivitet |
| Fler löser årskort | Antalet årskort | Kvällsdisc |
| Utveckla banan 2023 | Antalet hål | Arbetskvällar |
| Arrangera tävling | Antalet deltagare | Anordna tävling |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Gymnastik inkl hopprep |  |  |
| Mål | Indikator | Aktivitet |
| Vi kan erbjuda alla en plats i någon av våra gymnastik- eller hopprepsgrupper. | Utbildade ledare finns tillgängliga  Tider i hallar säkerställs  Ändamålsenliga redskap finns för verksamheten | Varje år utbilda nya ledare  Ordna ledaraktiviteter  Arbeta proaktivt med halltider för att skapa kontinuitet över tid  Redskapsinventering genomförs, samt ev inköp |
| Vi kan erbjuda progression i motion och träning | Barn och ungdomar är kvar länge i vår verksamhet | Skapa en struktur som stöttar ledare ex förslag på upplägg av träningspass  Ledarutbildning |
| Föreningen har deltagare på Truppslaget | Utbildade tränare finns att tillhandahålla (trampettlicens, tumblinglicens)  Föreningen har utbildade domare | Deltagande lag på tävlingar under året  Genomföra föräldramöten för att få fler domare/hjälpledare |
| Öka bredden inom hopprep | Andelen barn som vill testa hopprep i vår nybörjargrupp ökar | Genomföra uppvisningar  Genomföra pröva-på-tillfällen/inspirationsdagar/ träningshelger |
| Föreningen har tävlande på nationell nivå inom hopprep | Barn och ungdomar är kvar länge i vår verksamhet  Tränare finns för att kunna ta lag till tävling  Föreningen har utbildade domare  Deltagande individer och lag på de nationella tävlingarna | Klubbmästerskap genomförs varje år (vårterminen)  Föreningen verkar aktivt för möjligheten att delta i nybörjartävlingar digitalt  Genomförda digitala domarträffar |
| Starta “alla kan gympa” | Ledare går utbildning | En träningsgrupp startar under 2023 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Arrangemang |  |  |
| Mål | Indikator | Aktivitet |
| Korpendag för medlemmar | Deltagande medlemmar | Söka projektmedel utifrån “återstartsstöd” |