

## Tittel : Hoppøvelser

**Alder:** Fra 5 år og oppover

**Tid:** Valgfritt – kan legges inn i vanlig trening

**Tema:** Sats på hoppet, balanse og koordinasjon

**Mål:** Å øve opp balanse og koordinasjon i en riktig utgangsposisjon for et skihopp

**LUB ( læringsutbytte):** Å kunne variere hopp treningen med fokus på kjerneelementer i skihopping som en godt bøydd hoppstilling, god balanse og gode koordinative evner.

Treningsform	Tid	Beskrivelse	Utstyr
<b>Oppvarming</b>	Valgfritt  Ca. 10 min	<p>Hele eller deler av økta kan brukes som oppvarming eller for å variere deler av den tradisjonelle hoppøkta. Øvelsene trenger ingen oppvarming</p> <p>Denne delen kan brukes til eller i oppvarmingen:</p> <p><b>Øvelse barmark/ oppvarming:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stå med parallelle bein og gjør «hode, skuldre, kne og tå» 2 ganger på rad. Pass på at knærne bøyes mer og mer når «kne og tå» skal gjøres.</li> <li>2. «Hode, skuldre, kne og tå» en gang og hopp direkte fra «tå» 1 gang så høyt du kan med parallelle bein (begge bein samtidig) mens du klapper over hodet med hendene i hoppet.</li> <li>3. «Hode, skuldre, kne og tå» 1 gang og hopp direkte fra «tå» framover 2 ganger så høyt du kan med parallelle bein. Legg gjerne til elementet med å klappe over hodet i hvert hopp.</li> <li>4. «Hode, skuldre, kne og tå» 1 gang og hopp direkte fra «tå» framover 2 ganger så høyt du kan med parallelle bein, og land på huk i siste hoppet.</li> <li>5. «Hode, skuldre, kne og tå» 1 gang og hopp direkte fra «tå» framover 3 ganger så høyt du kan med parallelle bein der du lander først på ene beinet (som et hink), så på andre beinet før du til slutt lander på huk i siste hoppet.</li> </ol> <p>Øvelsene kan gjøres i et utall av variasjoner, og tenk over hvilke variasjoner du kan gjøre. For eksempel kan forskjellige armstillinger være morsomt å prøve – armene rett ut, rett langs siden, holde hendene på hodet i alle fasene av øvelsen osv. Det er og lett å legge inn flere hink etter hvert av hoppene, og du kan variere antall hopp som gjøres etter hode, skuldre, kne og tå. Du kan og legge inn nye hode skuldre kne og tå innimellom hoppene.</p>	Ingen krav

<p><b>Oppvarming eller hoppøkt</b></p>	<p>Valgfritt, min. 15 min maks. 45 min</p>	<p><b>Øvelse i unnarennet sommer eller vinter:</b></p> <p>Her er «hode, skuldre, kne og tå»-øvelsene basis med noen tilpasninger. Tilpasningene er uthevet med <i>kursiv</i>, men prinsippene er de samme. De øver balanse og koordinasjon i et bevegelsesmønster som er likt i et skihopp. Best mulig balanse oppnår vi ved å ha mest mulig å foten mot underlaget, og noe vil kanskje reagere på at dette ikke er en del av øvelsene, men tanken er at dette skal erfares og ikke fortelles. Barnet vil erfare hvordan det får best mulig balanse.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stå med parallelle bein og gjør «hode, skuldre, kne og tå» 2 ganger på rad. Pass på at knærne bøyes mer og mer når «kne og tå» skal <i>gjøres mens du kjører ned unnarennet.</i></li> <li>2. «Hode, skuldre, kne og tå» en gang og hopp direkte fra «tå»-posisjonen 1 gang så høyt du kan med parallelle bein (begge bein samtidig) mens du klapper over hodet med hendene i hoppet <i>mens du kjører ned unnarennet..</i></li> <li>3. «Hode, skuldre, kne og tå» 1 gang og hopp direkte fra «tå»-posisjonen framover 2 ganger så høyt du kan med parallelle bein <i>mens du kjører ned unnarennet.</i> Legg gjerne til elementet med å klappe over hodet i hvert hopp.</li> <li>4. «Hode, skuldre, kne og tå» 1 gang og hopp direkte fra «tå»-posisjonen framover 2 ganger så høyt du kan med parallelle bein <i>mens du kjører ned unnarennet,</i> og land på huk i siste hoppet.</li> <li>5. «Hode, skuldre, kne og tå» 1 gang og hopp direkte fra «tå»-posisjonen framover 3 ganger så høyt du kan med parallelle bein der du lander først <i>på huk, så venter til fallgrensa eller en strek i slutten av unnarennet før du hopper</i> på ene beinet (som et hink), så på andre beinet før du til slutt <i>setter deg på huk med balanse på begge beina.</i></li> </ol> <p>Denne øvelsen kan gjøres i et utall av variasjoner, og tenk over hvilke variasjoner du kan gjøre. For eksempel kan forskjellige armstillinger være morsomt å prøve – armene rett ut, rett langs siden, holde hendene på hodet i alle fasene av øvelsen osv. Du kan variere antall hopp som gjøres og hvilke streker du kan hoppe over i unnarennet og om det skal landes med parallelle bein eller på ett bein.</p>	<p>Ski</p>
--	--	--	------------

<b>Hoveddel:</b>	Valgfritt,  min. 10 min  maks. 30 min	<p><b>Øvelse i ovarennet og unnarennet:</b></p> <p>Her er «hode, skuldre, kne og tå»-øvelsene basis med noen tilpasninger. Tilpasningene gjøres etter de samme prinsippene. De øver balanse og koordinasjon i et bevegelsesmønster som er likt i et skihopp. Best mulig balanse oppnår vi ved å ha mest mulig å foten mot underlaget, og noe vil kanskje reagere på at dette ikke er en del av øvelsene, men tanken er at dette skal erfares og ikke fortelles. Barnet vil erfare hvordan det får best mulig balanse.</p> <p>De samme øvelsene som over tilpasses om de er mulige i ovarennet eller i unnarennet, og begynner gjerne lett før du gjør det vanskeligere. Nedenfor kommer noen eksempler på tilpasninger:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gjør «hode, skuldre, kne og tå» i ovarennet og kjør videre i den bøyde «tå»-posisjonen og klapp over hodet når du hopper i på hoppet.</li> <li>2. Gjør «hode, skuldre, kne og tå» i ovarennet med armene rett ut fra kroppen (altså bøyebevegelsene uten å ta på skuldre etc.), kjør i bøyde posisjon og klapp over hodet når du hopper i på hoppet og land med armene rett ut fra kroppen.</li> <li>3. Gjør «hode, skuldre, kne og tå» i ovarennet med armene rett ut fra kroppen (altså bøyebevegelsene uten å ta på skuldre etc.), kjør i bøyde posisjon og klapp over hodet når du hopper i på hoppet og land på huk «tå» med armene rett ut fra kroppen.</li> <li>4. Gjør «hode, skuldre, kne og tå» i ovarennet med armene rett ut fra kroppen (altså bøyebevegelsene uten å ta på skuldre etc.), kjør videre i bøyde posisjon og klapp over hodet når du hopper i på hoppet og land på huk (tå-posisjon) med armene rett ut fra kroppen før du hopper over fallgrensa (eller et annet punkt etter unnarennet) mens du klapper over hodet igjen (+ evt. lande på ett bein)</li> </ol> <p>Utover disse øvelsene finnes det en mengde varianter du kan gjøre. Merk at prinsippet er at vi øver på balanse og koordinasjon, og at koordinasjon er å gjøre ting vi ikke kan. Altså endrer vi øvelsene når de begynner å bli automatiserte ved å legge til nye elementer.</p> <p>Merk at alle øvelsene som er beskrevet er testet av barn og gjort i mange ulike bakkestørrelser helt opp til K60.</p>	
------------------	---	---	--