



Norges Skiforbund



Webinar om rekruttering

MANDAG 11. DESEMBER KL. 20.00-21.00

Klubbguiden, Ukas økt, Skisprell, Telenorkarusellen, inspirasjonskveld og aktivitetsbank

Agenda

- **Skiklubbutvikleren** – hvem og hva kan de gjøre for din klubb
- Ta i bruk **klubbguiden** i din klubb – et kommunikasjonsverktøy fra klubben til medlemmene
- **Ukas økt** – et genialt verktøy for klubbens trenere
- **Aktivitetsbank** – inspirasjon for trenerne
- **Skisprell** – skiglede for barn og unge uten startnummer
- **Telenorkarusellen** – lavterskel skiglede for alle med startnummer
- **Inspirasjonskveld** – praktisk kurs for å lage høy gøy-faktor på trening
- **Rekrutteringskveld** – «knekk rekrutteringskoden» i klubben
- **Klubbvert «vest»** for synlighet, inkludering og sosialt fellesskap i klubben
- **Nye spenstige arrangementsformer**
- **Spørsmål**
- **Neste rekrutterings-webinar**



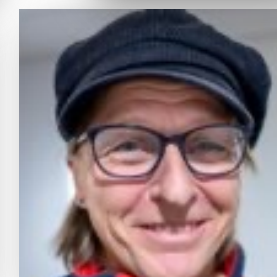
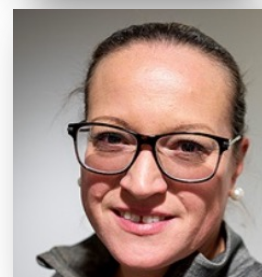
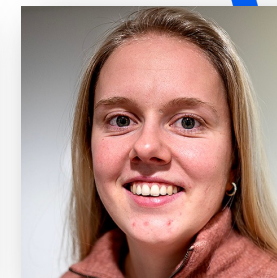
**Telenor
Karusellen**



TRENGER DU RÅD ELLER BESØK I KLUBB, SKU



Krets	SKIKLUBBUTVIKLER	Stillingsprosent	E-post
Finnmark og Troms	Espen Rognli	100 %	Espen.rognli@skiforbundet.no
Nordland	Stine Wike	50 %	Stine.wike@skiforbundet.no
Nord-Trøndelag	Vilde Austad	50 %	Vilde.austad@skiforbundet.no
Sør-Trøndelag	Ingrid Narum	100 %	Ingrid.narum@skiforbundet.no
Møre og Romsdal	Jan Ole Fuglem	50 %	Janole.fuglem@skiforbundet.no
Sogn og Fjordane	Melanie Hetkamp	50 %	Melanie.hetkamp@skiforbundet.no
Hordaland	Anne Lise Leiren Mastervik	50 %	Anneliseleiren.mastervik@skiforbundet.no
Agder og Rogaland	Henning Wiig	50 %	Henning.wiig@skiforbundet.no
Buskerud/Vestfold og Telemark	Einar Aabrekk	100 %	Einar.aabrekk@skiforbundet.no
Akershus og Østfold	Ingunn Fossmellem	100 %	Ingunn.fossmellem@skiforbundet.no
Oslo	Tove Andersen	80 %	Tove.andersen@skiforbundet.no
Hedmark og Oppland + NSF	Marianne Myklebust	100 %	Marianne.myklebust@skiforbundet.no





- Kreativitet og variasjon
- Flere barne- og ungdoms medlemmer

Aktivitet

Arrangement

- Nye arrangements trender
- Flere deltakere på skirenn

Skiklubb
en

Anlegg

- Rekrutterende anlegg**
- Skape «nytt» i våre eksisterende anlegg
 - Pop up anlegg der folk bor

Klubbutvikling

- Flere klubber med økt kompetanse

Utdanning

- Flere trenere med økt kompetanse



Hva kan en skiklubb utvikler bidra med til din klubb?

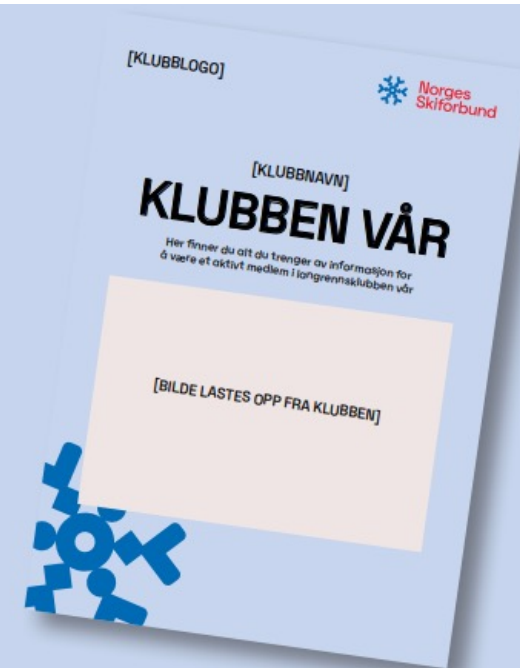


- Klubb utvikling
 - Klubben vår – en foreldreguide
 - Klubb besøk
 - Knekk rekrutteringskoden
 - Styremøte eller utvidet styremøte med tema rekruttering
 - Nettverksmøter - Erfaringsutveksling
- Rekrutterende anlegg
 - Rådgivning, befaring, prosjektdeltakelse
 - Revitalisere eksisterende anlegg - flere rekrutteringsanlegg
 - Nærmiljøanlegg
 - Crossanlegg
 - Cross-løyper
- Arrangement - Nye arrangementstrender
 - Langrennscross
 - Telenorkarusellen
- Aktiviteter - Nye aktivitetstrender
 - Barnas rulleskiskole (u.a)
 - SKISPRELL og RULLESPRELL
 - Aktivitesbanker
 - Ukas økt
- Inspirasjonskvelder
 - Praktiske økter
 - Temakvelder – teoretiske økter
- Utdanning (utviklingstrappa)
 - Trenerkurs
 - Grasrottrenerkurs (barn)
 - Trener 1 kurs
 - Trener 2 kurs





Kom i gang med den nye klubbguiden





Mål og bakgrunn - klubbguiden

- Klubbguiden er et verktøy for kommunikasjon med foresatte i egen klubb
- Bakgrunn:
 - Alle foreldre har ikke vært aktive på ski selv
 - Vi er avhengig av foreldrene for at barna skal bli i idretten vår
 - God informasjon er viktig for trygghet også for de voksne





Ta i bruk klubbguiden i din klubb

- Resultatet:
 - Lanseres i dag for langrenn
 - Men absolutt mulig for andre grener å bruke denne versjonen også
 - For sesongen 23/24
 - Alpint kommer i 2024
- En interaktiv PDF fil, hvor klubbene kan legge inn en del stoff som er aktuelt for deres klubb selv, mens en del er felles tekst som ikke kan redigeres
 - Må ha Adobe reader (fullversjon eller gratis versjonen) for å redigere
 - Ønskes et enkelt word dokument med bare tekst – ta kontakt med skiklubbutvikler så får du det tilsendt



Innhold

Om klubben	3
Idrettens formål.....	3
Hvem er vi	3
Klubbens idrettslige mål og verdier.....	4
Hvordan møter vi nye medlemmer.....	4
Informasjonsformidling	5
Klubbteøy	6
Ny i klubben.....	7
Mindrett	9
Medlemskontingent	9
Bruk av bilder	10
Bestemmelser og rettigheter.....	12
Norges Idrettsforbunds rettigheter	12
Norges Idrettsforbunds bestemmelser.....	13
Ungdomsidrett.....	14
Forsikring.....	16
Klubben	17
Utøveren	17
Treneren.....	18
Foreldrene	20
Miljø	21
Trening	23
Første gang på trening	24
Rulleski	24
Miljøsamlinger	26
Aktivitet med startnummer	27
Påmelding.....	29
Første gang på skirenn?.....	32
Brikker	33
Aktivitetsplan	34
Utstyrsguide.....	35
Bekledning på trening	35
Ski og staver.....	36
Skismøring.....	37



Hvordan ta i bruk klubbguiden

Norges Skiforbund

KLUBBEN VÅR

Her finner du alt du trenger av informasjon for å være et aktivt medlem i klubben vår

[BILDE LASTES OPP FRA KLUBBEN]

Norges Skiforbund

OM KLUBBEN

Idrettens formål

Idrettslagets formål er å drive idrett organisert av Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité (NIF).

Tilbudet skal gis uavhengig av ambisjoner, individuelle forutsetninger og kjønn. Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd.

All idrettslig aktivitet skal bygge på NIF's grunnverdier; fellesskap, mestring og ærlighet

Idrettslaget skal være en engasjerende miljøskaper i lokalsamfunnet.

Hvem er vi

[Her skrives dere litt om klubbens historie og hvem dere er]



Norges Skiforbund

Magnor UL langrenn

KLUBBEN VÅR

Her finner du alt du trenger av informasjon for å være et aktivt medlem i klubben vår

Norges Skiforbund

OM KLUBBEN

Idrettens formål

Idrettslagets formål er å drive idrett organisert av Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité (NIF).

Tilbudet skal gis uavhengig av ambisjoner, individuelle forutsetninger og kjønn. Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd.

All idrettslig aktivitet skal bygge på NIF's grunnverdier; fellesskap, mestring og ærlighet

Idrettslaget skal være en engasjerende miljøskaper i lokalsamfunnet.

Hvem er vi

Magnor Ungdomslag ble stiftet 24.05.1898 og er med det et av distriktets eldste idrettslag.

Idrettslaget er et fleridrettslag med etter hvert fotball og langrenn som hovedidretter.

Langrennsgruppa kan gjennom de siste 50 årene vise til et høyt aktivitetsnivå for å fremme skigleden i Eidskog. Klubben har i overkant av 250 medlemmer og har gjennom sesongen treningstilbud for ALLE aldersgrupper fra 6 år og eldre.

I 2008 etablerte langrennsgruppa Liermoen kunstsneanlegg SA sammen med Granli IL. Med dette forsterket Magnor UL sitt engasjement også i nabokommunen Kongsvinger.



Hvordan ta i bruk klubbguiden



Klubbens idrettslige mål og verdier

[Her skriver dere litt om hva klubben står for, hvilke mål dere har for aktiviteten dere har og hvordan dere jobber med idrettsglede for medlemmene.]

Hvordan møter vi nye medlemmer

Hos oss skal alle være velkomne og føle seg hjemme.

Tips til klubben som de kan ta med i teksten
Hvordan når klubben ut til nye medlemmer:

Henge opp banner med kort informasjon

Bruke sosiale medier

Hvilket aktivitetstilbud har vi til nye medlemmer:

Rulleskole

Skiskole

Skileik

Kick off

Miljøsamlinger

Annet som vi har på våre treninger

Skivert

Foreldrekontakt

Har klubben tilbud til puru utøvere, bør dette nevnes her



Treneren

Våre trenere er opptatt av å legge til rette for at alle utøvere opplever mestring og glede. Med ansvar for sin treningsgruppe sørger de for at de aktive får et sportslig og sosialt tilfredsstillende tilbud. Vi har fokus på lek, individuell veiledning og oppmuntring, slik at utøverne opplever mestring og glede over å være i bevegelse. Vårt sportslige opplegg bygger på Norges skiforbunds utviklingstrapp.

[Her kan dere fylle inn om dere har noe mer dere ønsker å skrive på treneren]

Trenerne våre bidrar til:

Her kan dere skrive litt hva som forventes av trenerne i deres klubb

Eksempel på tekst:

- Mestring og glede for alle utøvere
- Positive erfaringer med trening og konkurranse
- Å fremmer et godt sosialt miljø, lagånd og vennskap
- At utøvere skal kunne drive med andre idretter i tillegg til langrenn
- Samarbeid og god kommunikasjon med andre trenere, ledere og foreldre

Retningslinjer for våre trenere

Her kan dere skrive litt om hvilke retningslinjer dere har for deres trenere:

Eksempel på tekst:

- Se alle - vær bevisst på at du gir alle utøverne oppmerksomhet
- Bry deg litt ekstra og involver deg i utøverne dine
- Gi MYE ros
- Vær et godt forbilde
- Vis god sportsånd og respekt for andre
- Møt presis og godt forberedt til hver trening
- Som trener er du veileder, inspirator og motivator
- Fokuser på mestring fremfor prestasjon
- Enhver utøver skal utfordres til å utvikle sine ferdigheter

Aktivitetsplan (årsplan) for alle treningsgrupper i klubben

[Her legger klubbene inn sin aktivitetskalender med det som skjer gjennom året av sosiale turer/møteplasser, samlinger, treninger og konkurranser.]

Det anbefales å ha et planhierarki for klubben. Det viktigste i denne klubbhåndboka er planen for utøvere opp til 16 år.

Link til eksempler (for eksempel fra utviklingstrappa)]



Hvordan ta i bruk klubbguiden

Påmelding

All påmelding til skirenn/aktivitet med startnummer utenfor klubb Isonen. Du kan gå direkte til isonen.no og følge stegene nedenfor listen på skiforbundet.no eller din skikrets sin hjemmeside. Går du på rennet og påmelding så kommer du automatisk videre til re isonen Det er viktig å melde seg på i god tid før fristen går ut.

Her er en enkel ABC over hvordan du melder på:

1. Logg inn med Idrettens ID på www.isonen.no.

isonen



Se hva som arrangeres

Spillerutvikling sesongen 2023-24

2. Søk opp arrangementet du ønsker å melde deg på (evt trykk på noe) og du får opp utvidet søk hvor du kan søke alle konkurranser

3. Velg arrangementet du ønsker å melde deg på.

isonen

Finn et arrangement



Første gang på skirenn?

De første gangene på skirenn/aktivitet med startnummer er det en

Her er noen tips en kan følge:

Påmelding	Det er viktig å melde seg på i god tid før frister går ut - se ABC for hvordan
Startliste	Denne finner du som regel på rennets facebookside eller på klubbens hjemmeside. Startlisten er som regel klar 1 - 2 dager før rennet.
Oppmøte	På klassisk renn anbefales det å være på plass 1½ time før start. På skøyte renn anbefales det å være på plass minimum 1 time før start.
Ved ankomst	Finn startnummeret ditt og sett det på deg med 1. Om noen fra klubben allerede er på plass, ha avtalt sted evt se etter klubbens beachflagg. 2. Om du er først, eller det ikke er noen andre fra klubben, hent startnummer i sekretariatet. 3. Om det er lenge til de andre i klubben skal starte, ditt barns nummer og lar de andre ligge igjen i sekretariatet.
Klassisk renn	1. Finn ut av hva som er dagens smurning og se om du kan få hjelp fra andre i klubben. Kanskje klubben har smøre telt på stadion. 2. Test smurning i løypa, evt legg på mer om du det er morsommere å gå når skia sitter.
60 - 45 min før start	Gå (Hvordan ta i bruk klubbguiden) gjør seg kjent med klubbens aktiviteter og se på klubbens hjemmeside for å se om det er noe som kan hjelpe deg.
30 min før start	Varm opp 1. Rolig jogg evt rolig skigåing 2. Lek sisten eller noe annet med klubbkameratene dine. 3. Uttøyning

Utstyrsguide

Bekledning på trening

Høst trening med joggesko:

- Tidlig høst holder det med en t-skjorte innerst, senere på høsten må man ha superunder-tøy eller ull under treningsjakken/vannett jakke
- Ta på en regnjakke om været tilsier det
- Treningstights og/eller overtrekks bukse er å anbefale. Utover høsten sett gjerne en super-bukse eller ullbukse under.
- Buff, lue/pannebånd og tynne votter
- Gode joggesko som er laget for løping og aktivitet. Langstøt selv om det regner og er bløtt.
- Det anbefales å ha med byttetøy til etter trening spesielt på vinteren.

Rullekittrening:

- Hjelmer, briller, hansker og refleksvest er obligatorisk på rullekitt.
- Tidlig høst holder det med en t-skjorte innerst, senere på høsten må man ha superunder-tøy eller ull under treningsjakken/vannett jakke
- Treningstights og/eller overtrekks bukse er å anbefale. Utover høsten sett gjerne en super-bukse eller ullbukse under. Velg gjerne godt brukt treningstights.
- Kombi skisko med god støtte
- Nybegynnere kan ha albue- og kne beskyttere

Vinteren:

Det kan være vanskelig å kle barna for aktivitet på vinteren, da det er kaldt. Så husk på:

- Ull innerst: Ull puster godt og holder barnet varmt selv når det er kaldt. Husk lue - minst 50% av varmen forsvinner her.
- Lag på lag - metoden: Etter tetsittende ullundertøy bør man ha god bevegelse og isolerer godt. Ta gjerne fleece som lag mellom.
- Buff og votter/hansker er viktig
- Når barnet blir eldre, vil det trenge mindre og mer pustende tøy.
- Det anbefales å ha med byttetøy til etter trening spesielt på vinteren.

Med for mye klær blir man fort varm og passiv. Vi anbefaler derfor å ha med en boblebukse/bobledress på trening.

[Klikk her for tips om bekledning](#)

Tips

- Hold ting enkelt å bruk trygge produkter og metoder (hold deg gjerne til ett merke)
- Viktig at produktene som brukes er fluorfrie
- Snakk med trenerne dine om hva som anbefales av smøring på ditt nivå

Dette trenger du for å komme i gang

Lilla eller blå glider	For vanlig vinterføre
Grunn voks/spray	Varmes inn i sålen slik at festesmurningen sitter bedre
Blå voks	Brukes stort sett på alle typer normalt vinterføre fra -2 grader og nedover. Det første laget varmes inn
Fiolett voks	Ønsker man flere festevokser bør det være for null grader og varmere
En universal klistar	Går på både isete og vått føre
Rød klistar	Når det er slaps og regn eller påskesol og grov, våt snø
Skirens	Til fjerning av skismurning og klistar
Et smøremiddel	Enkelt, elektrisk
Kombibørste evt en nylon- og en stålbørste	Fjerning av overskuddsglider, få frem struktur i sålen
En plastiskling	Til å fjerne overskuddsglider. Bør fornyes av og til
Randsikling	Til å fjerne overskuddsglider i midtranden
En smørekork	For å gni ut voksen med

[Klikk her for tips til preparering av ski](#)

[Klikk her for tips til rensing av barneski](#)

[Klikk her for å lese mer om Fluorforbudet](#)



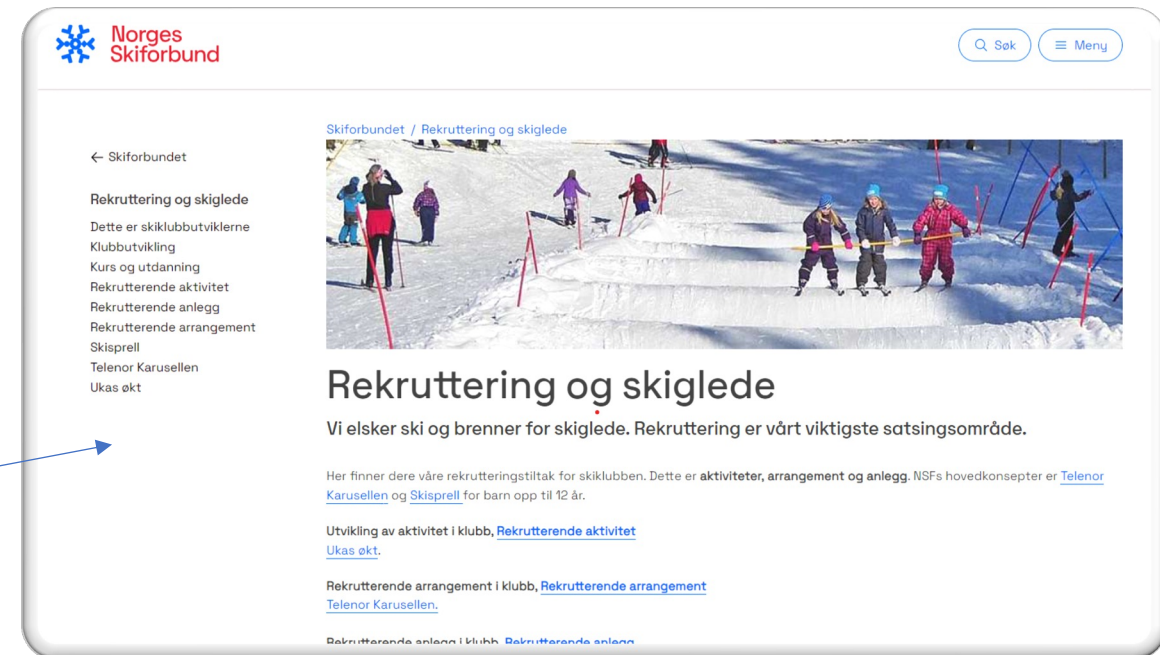
Hvordan bruke klubbguiden i egen klubb

- Presentere den på et foreldremøte som et oppslagsverk for informasjon
- Digital versjon lett tilgjengelig
- Trykke opp papir hefter til alle foresatte
- Ha en rød tråd mellom det som ligger på hjemmesiden og klubbguiden

Hvor finner vi klubbguiden?

- [Rekruttering og skiglede \(skiforbundet.no\)](https://skiforbundet.no)

Trenger du hjelp – kontakt «din» skiklubbutvikler





Ukas økt – et genialt verktøy for klubbens trenere

Ukas økt er for alle grener i Norges skiforbund og er en treningsøkt for barn og unge

- Ny ukas økt lanseres ca. annenhver uke
 - [Du finner den her: Rekruttering og skiglede \(skiforbundet.no\)](https://www.skiforbundet.no/rekruttering-og-skiglede)
 - Men også på grenenes sider
- Ukas økt presenteres slik:
 - en teaser (instagram/facebook),
 - en video av hele økta (youtube)
 - en øktplan i PDF
- Gjennomfør hele økta eller hent inspirasjon til enkelt øvelser
- Se videoen, ha øktplanen (PDF) på telefon og bruk den under planlegging og gjennomføring av treningsøkter





Ukas økt

Eksempel på PDF



Ukas økt: Ut på ski; teknikk og balanse

Alder: 6-16

Tid: 1,15 – 1,45

Tema: Benytte ulike teknikker i ei lekprega økt.

Mål: Ei økt som gir kondisjonstrening (langkjøring) kombinert med hurtighet. Økta har fokus på prøving av ulike teknikker. Balanse og trening med og uten staver. Få skifølelse.

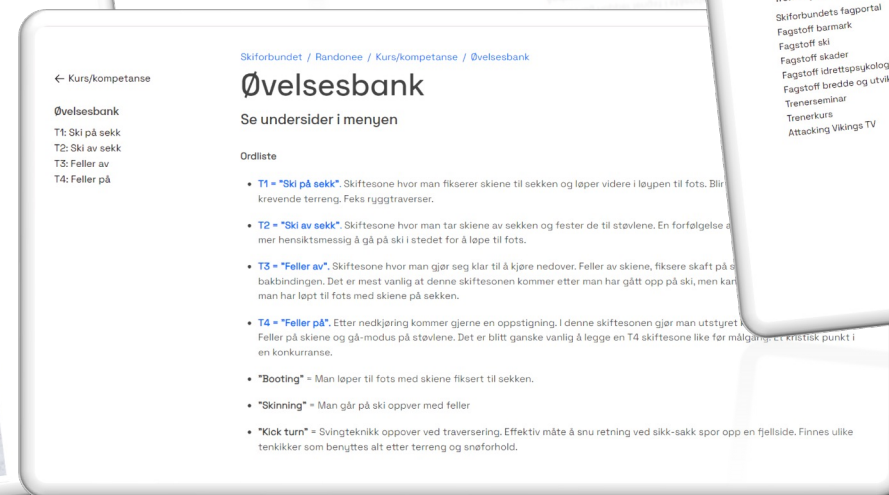
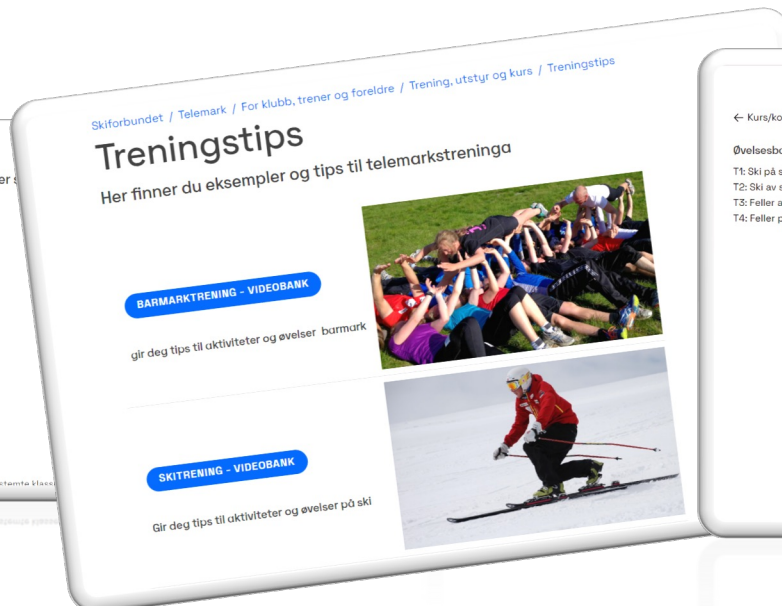
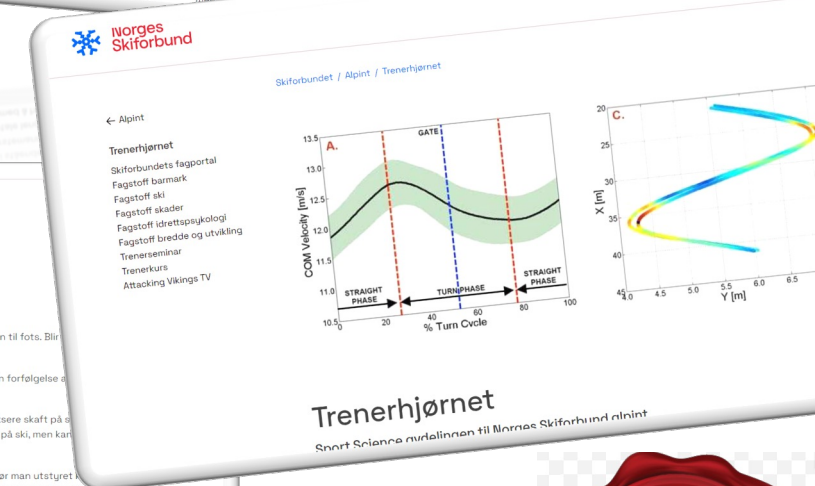
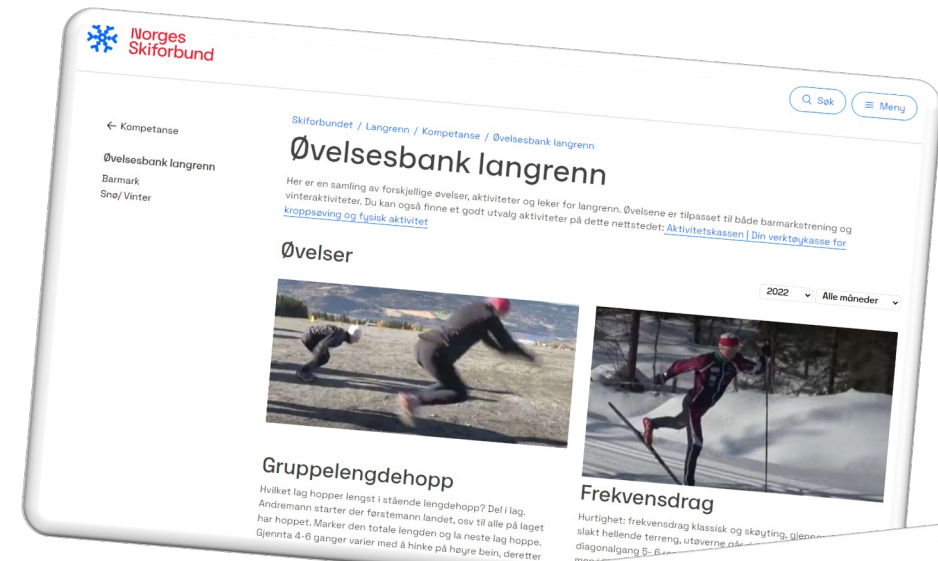
LUB(læringsutbytte): Kjenne til ulike teknikker, trene opp balanse. Akselerasjon og skikontroll.

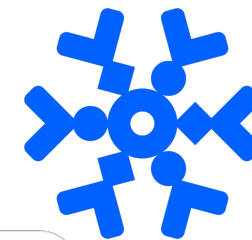
Treningsform	Tid	Beskrivelse	Utstyr
Oppvarming	15 - 20 min	Sisten Gjennomføres uten staver, innenfor markert område med kjepler. Varier terreng og muligheter. Området sisten holdes i tilpasses til antall utøvere, ferdighet. Større område gir stor fart og høy aktivitet. Når en blir tatt må en ut i strafferunde som kan være rundt noen kjepler, evt opp en bakke etc , bruk fantasien og mulighetene. Etter gjennomført "straff" er utøver inn på banen igjen. Varier hvem som har den og hvor mange som har den. Siste del av oppvarming er forflytning til neste oppgave	Kjepler til markering av område
Ulike teknikker	20 – 40 min	En markerer deler av en bakke med kjepler. Her skal ulike teknikker prøves. Legg gjerne inn differensiert lengde der utøverne selv velger lengde på dei ulike delene. Hver delteknikk går 4 til 6 ganger i markert bakke. - o Staking - o Dobbeldans - o Padling - o Padling uten staver Forflytning til neste "post"	
Balanse	10 min	Balanse på ei ski Marker ett område i en nedoverbakke, nokså lang gjerne litt slak. 30 – 50 m, gjerne med sving. Oppgaven er å ta fart og kjøre ned bakken mest mulig på ei ski. Veksle mellom begge bein annenhver gang. Bakken kjøres ned 4 – 6 ganger. For å øke vanskelighetsgraden kan man legge til porter der man kjører slalom på ei ski.	
Hurtighet	15 - 20 min	Terningstafett Stafett der en legger inn terning som bestemmer hvordan deler av løypa skal utføres. Lag en løype der det først går ett rett strekke frem til terningene. Terningen kastes og antall øyne bestemmer hvilken teknikk som skal benyttes på ett gitt strekke av etappen. For eksempel. • Slås det 1-2 så går det staking i merket område. • Slås det 3-4 går padling i merket område • Slås det 5 og seks går det dobbeldans i merket område	

Aktivitetsbank



- Aktivitetsbanken.no – avvikles fra NSF's side
- Finnes aktivitetsbanker på grenene sine sider
 - [Øvelsesbank langrenn \(skiforbundet.no\)](https://skiforbundet.no/ovelsesbank/langrenn) (langrenn)
 - [Trenerhjørnet \(skiforbundet.no\)](https://skiforbundet.no/trenerhjørnet) (alpint)
 - [Aktivitetsbank \(skiforbundet.no\)](https://skiforbundet.no/aktivitetsbank) (kombinert)
 - [Treningstips \(skiforbundet.no\)](https://skiforbundet.no/treningstips) (telemark)
 - [Øvelsesbank \(skiforbundet.no\)](https://skiforbundet.no/ovelsesbank) (randonee)





Aktivitetsbank

Aktivitetsdokumentet – barmark, rulleski og ski
God gammel analog versjonen
Legges ut på rekrutteringssiden til NSF
[Rekruttering og skiglede \(skiforbundet.no\)](https://skiforbundet.no)

Utholdenhet

Toget

MÅL MED ØVELSEN:	Jobbe med kontinuitet
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	3-5 hoppetau, vendingsbøyer (en til hvert lag)
ALDER:	6 ->
TRENERFORM:	Utholdenhet
ORGANISERING:	Ett hoppetau pr lag, startlinje og vendingsbøyer, 30-50 meter frem til vendingsbøye, lengden tilpasses alder eller treningsform
BESKRIVELSE:	Toget, del inn i lag 3-5 utøvere pr lag. Et hoppetau til hvert lag. Tauet brukes for å koble vogner til lokomotivet ved at utøveren holder i tauet når det er sin tur til å bli med toget. Førstemannen er lokomotiv. Start alle lagene samtidig og alle lokomotivene løper rundt vendingsbøyen og tilbake, en vogn kobler seg på (holder fast i hoppetauet) for hver runding. Når alle vogner er koblet på og hele toget har løpt rundt vendingsbøyen sammen skal første vogn koble fra (lokomotivet), resten av toget fortsetter å løpe, på neste passering kobles en ny vogn av og slik løpes det til det er en vogn igjen, når han/hun har løpt alene rundt vendingsbøyen og tilbake er laget ferdig. Tips: La aktiviteten gå kontinuerlig i f.eks. 10 minutter og stopp, da blir fokus på å gjøre aktiviteten best mulig ikke på å vinne. Eller la laget løpe et fastsatt antall, 3-4 fulle runder, da bygges det inn mer utholdenhet for deltakerne.
HANDS OFF:	Gi positive tilbakemeldinger med fornavn, vær konkret når du gir tilbakemelding (Charlotte du gir alt du har, det er topp innsats eller Viktor i dag er du god til å ha fokus det er veldig bra, Per du har god rytme og fremdrift på løpinga i dag)
TEKNIKK:	Løp, « gøufaktor »

Aktivitetsbingo

MÅL MED ØVELSEN:	Trene utholdenhet på en morsom måte
MILJØ:	Barmark
UTSTYR:	20 kjepler
ALDER:	8 ->

HANDS OFF:	Skryt av innsats, bidra til at alle føler mestring
TEKNIKK:	Løp, « gøufaktor »
ILLUSTRASJON:	Forslag på bingobrett:

1	3	5	7	9	11	13	15	17	19
2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

Terningstofett

MÅL MED ØVELSEN:	Jobbe med kontinuitet, gøufaktor
MILJØ:	Barmark, ski
UTSTYR:	Terninger, kjepler for å markere start, tennisballer o.l.
ALDER:	6 ->
TRENERFORM:	Utholdenhet
ORGANISERING:	Del inn i lag på 2 - 3 utøvere per lag. Plasser terningene i en gitt avstand fra starten til lagene.
BESKRIVELSE:	Variant 1: Utøverne løper til stedet der terningene ligger, og slår terningen. Får de én eller seks, kan de ta med en tennisball tilbake til laget. Får de to, tre, fire eller fem løper de bare tilbake og veksler. Det laget som har flest tennisballer når stafetten er slutt, vinner. Variant 2: Utøverne løper frem til der terningene ligger. Her er det oppgaver for de ulike tallene som skal gjøres på vei tilbake til veksling (sext) før de løper tilbake). For eksempel: 1. Frokehopp tilbake 2. Løp baklengs 3. Hink på høyre bein



ØKT BANK AKTIVITETER PÅ BARMARK

Forslag til aktiviteter
under barmarksøker





Aktivitetsbank



Hva er

Skisprell



Norges
Skiforbund



God TILRETTELEGGING i skiarena



God tilrettelegging og utforming

Skisprell hetsløyper.

er gøyale løyper på stadion, og kule nedfarter i bakker, det lages i alpinbakken i hoppanlegget, på skistadion.

Prøv også nye steder der folk bor i løkka og i parker.

Det lages sosiale møteplasser med stort fokus på det sosiale innholdet for å få høy trivsel for barna og

Skisprell

er gratis og uten startnummer.



MÅLET MED SKISPRELL

- Skisprell et bidrag til at flere ønsker å bli en del av den lokale skiklubben.
- Bruk QR-kode slik at deltakere på Skisprell enkelt får mer informasjon om alt det flotte skiklubben din har for barn og unge.



Skisprell!

Norges Skiforbund

Les mer om klubbens barne- og ungdomstilbud her:

Vi håper å se deg på flere Skisprell!



Hvordan gjennomføre skisprell

- Hopp/alpint/cross/langrenn: jobb på tvers av alle våre skianlegg
- KREATIV BRUK AV UTSTYR ER EN NØKKEL TIL VARIASJON OG AKTIVITETSMANGFOLD

Ta kontakt med skiklubbutvikler for råd og klubb-besøk.

Utstyr til tilrettelegging kan lånes fra din skikrets

Søk UTSTYRSORDNINGEN om støtte til utstyr (20-25%)

[Utstysordningen 2023 \(skiforbundet.no\)](https://www.skiforbundet.no/utstysordningen)



Skisprell



Norges
Skiforbund

Norges Skiforbund med alle kretser inviterer til Skisprell også i sesongen 23/24. Alle skiklubbbutviklere står klare for å hjelpe med å tilrettelegge for mer skiglede og sprell på ski og snø i din klubb. Ta kontakt med din skiklubbbutvikler og finn en dato for Skisprell.



Bli med på «sprell» i vinter.
Vi skaper skiglede!

Skisprell kan gjennomføres i eksisterende hopp-, langrenns- eller alpinanlegg, i skileikområde eller rett og slett i en park eller i annet egnet område der det er snø.

Skisprell

er en rekrutteringsaktivitet
for alle skiforbundets
grener for barn
opp til 10 år.



PS: Våre Skiklubbbutviklere hjelper deg
i gang med skisprell-arrangement.
Ta kontakt med din krets!

MER INFORMASJON

skiforbundet.no/skisprell

Husk den viktige markedsføringen

Fortell om det SOSIALE og la aktiviteten være GRATIS



IDÈBANK – FRA SPRELL TIL KLUBB



Utpeke
rekrutteringsansvarlig i
klubb (på lik linje med
politiattestansvarlig,
barneansvarlig,
økonomiansvarlig, etc.)

Sette opp tavle med QR-
kode til mer info om
klubben

Synliggjøre hva man får
ved å være klubbmedlem

Skiverter som er mer
aktive på innalg av
klubbmedlemskap

Lage Skisprellvester som
deles ut til
klubbmedlemmer

Klubbmedlemskap til
lavest mulig sum 50 eller
100 kr

Etablere FB/Insta/Tik
tok gruppe som
"Vestibyle" til
Klubbmedlemskap

Opprette videoalbum
som er tilgjengelig for
klubbmedlemmer



Samarbeid med lokal
sportsbutikk for egen
rabatt på
barneskiutstyr

Samarbeid med lokalt
bakeri for kjøp av
Skisprell-brød (a la
skolebrød formet som en
ski fra logo) - rabatt for
medlemmer



Telenor Karusellen



- Karusellrenn med startnummer og premiering
- Målet med telenorkarusellen er flere barn med på skirenn
- Virkemiddel er å gjøre det enkelt for klubb å arrangere lavterskel skirenn.
- GRATIS arrangørmateriell og premier.

Du kan fortsatt søke!



Telenor Karusellen

Ekte skiglede!



Alt du trenger å vite finner du her:

[Telenor Karusellen \(skiforbundet.no\)](http://skiforbundet.no)



Telenor Karusellen





Inspirasjonskveld

- **Hva er en inspirasjonskveld**
 - Praktisk kursøkt i klubb for å lage høy gøy-faktor på trening.
 - Gjennomgang av ulike øvelser/aktiviteter, og med gode tips til variert og artig trening.
- **For hvem**
 - Trenere/aktivitetsledere, foreldre, ungdom
 - Tilpasses klubbens behov, og passer både nye og erfarne.





Inspirasjonskveld forts.

- **Hvorfor**
 - Inspirerer til hvor enkelt variert og artig skiaktivitet kan gjøres.
 - Økta skaper en god og sosial arena for trenerne i klubben – diskusjon, erfaringsdeling og bli bedre kjent.
- **Hvordan kan dette gjennomføres i klubb**
 - Ta kontakt med skiklubbutvikler for avtale.
 - Inspirasjonskvelden gjennomføres av skiklubbutvikler eller trenerutvikler i din krets.





Klubbvert-vest

Hvorfor bør vi ha en slik vest ?

- Klubbens «sosialminister» blir synlig under ulike aktiviteter
- Skaper trygghet hos barn og voksne. Man ser hvem man kan spørre
- Kan være med å skape større samhold i klubben. "Vi har mye felles"



Bestilling av vester

- Se nyhetsmail fra skikrets
- Bestillingsskjema fra krets /SKU
 - Skjema returneres til SKU (skiklubb utvikler i krets)
 - Pris ca. 150,- pr stk. eks. mva
- Siste bestillingsfrist 20. desember 2023, leveranse i januar





Nye arrangementsformer :-)





Nye spennstige konkurranser



Ta sjansen i skicrossen

IL Polarstjernen tar skirenn til et nytt nivå når de inviterer til et helt nytt skicrosskonsept lørdag 16. desember. Alle deltakere kan gå så mange runder de vil i skicrossløypa innenfor en gitt tidsramme og de to beste rundene blir tellende.





Norges
Skiforbund



Spørsmål og innspill

Nytt rekrutterings webinar
januar/februar 2024

The text is decorated with several light blue snowflakes of varying sizes scattered around the words.

HANMAR
SPRINTCROSS
2023
ANKERSKOGEN