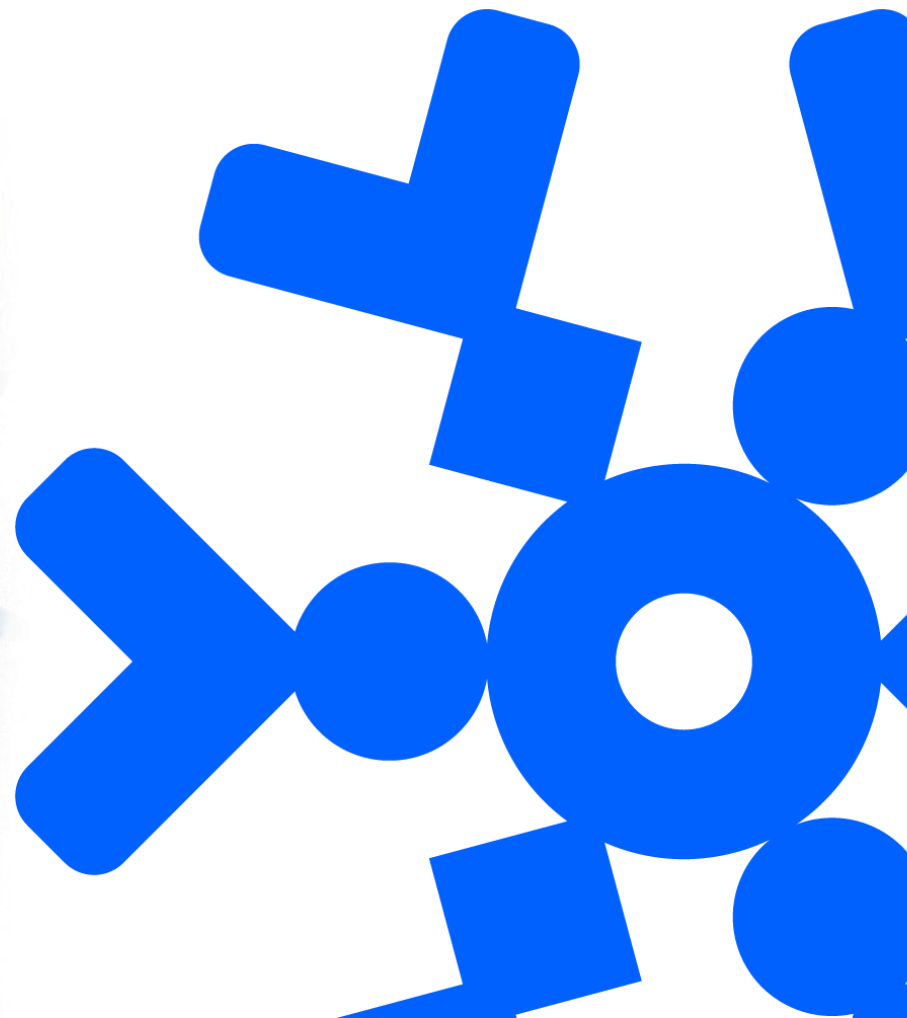


Hoppskole

X timers kurs





Del 1: Forberedelser til hoppskolen

Spørsmål og svar om hoppskolen

- 1. Skal man ha påmelding?**
Ja, samt mulighet for etterpåmelding.
- 2. Hvilken aldersgruppe skal hoppskolen være for?**
Mellom 4 og 10 år
- 3. Skal foreldre følge?**
Ja, men må ikke ha ski på. Foreldre bør få en oppgave
- 4. Hvor mange har vi kapasitet til?**
Avhenger av
 - a) hvor mange små hopp er tilgjengelig og antall barn per hopp.
 - b) Tilgang på utlånsutstyr.
Har du fire par ski som kan byttes på, rekker det lenge. Foreldre kan stå for ski-logistikk og bytting.
- 5. Hvor lenge skal hoppskolen vare?**
1, 5 t og 1-2 kvelder





6. **Skal det koste penger?**
Skolen skal være gratis.
7. **Ønsker vi å dele ut en form for premie/diplom etter endt hoppskole?**
Dersom ja, del ut samme dag.
8. **Hvordan skal overgangen være for dem som ønsker å delta i klubbens ordinære treninger?**
Lag liste med navn og mailadresser. Send flyer med hjem til foreldre. Lurt med egen trening samme dag som hoppskolen.
9. **Bør vi tilby prøvetrening i klubben?**
2 ganger etter hoppskole
10. **Bør prøvetimen være en fast dag?**
Ja, for da har man folk der som kan ta imot.

Markedsføring hoppeskole



VELKOMMEN TIL:
HOPPSKOLE
BLI MED PÅ
GRATIS HOPPSKOLE

Onsdag 16. oktober
Klokka: 17.00 – 18.00
Sted: Hoppbakken

Lyst til å prøve skihopping?
Nå har du sjansen

Gratis hoppeskole for alle mellom 8 og 12 år. Du får låne hoppstyr av oss.

Hoppskolen arrangeres i et samarbeid mellom hopp i nord og hopp i sør.

Det blir utdeling av diplom og T-skjorte til alle deltakere

For spørsmål kontakt:
Skiklubbutvikler
Jan Jansen
Telefon: 918 27 356



Skisprell!
Norges Skiforbund

Viktig å lage en informasjonsplakat. Bør være i et bildeformat som kan deles, og ikke som et PDF-vedlegg som bare de mest interesserte åpner.

Spre info

- Legg ut på klubbens egen webside, Facebook-side, Instagram, TikTok ol.
- Markedsfør til skole og barnehage
- Lokalavis eller andre medier.
- Benytt klubbmedlemmer til å spre i sitt nettverk

Plakaten må inneholde

- Tid, sted, kontaktinfo og påmeldingsfrist.
- Info som skal oppgis ved påmelding (navn, alder og skostørrelse på barn, foresatte, mailadresse og mobilnummer)
- Info om hva som kreves ved oppmøte: (hjelm, skisko, skihansker, egnede klær)
- Muligheter for å låne hoppski med langrennsbinding.



Forberedelse ved oppmøte hoppeskole

1. Husk førstehjelpsutstyr
2. Sette utstyr klar for utlån
3. Presentere trenere
4. Opprop og utdeling av navnelapp, ski og sko.
 - a) Ha navnelapper som kan klistres på hjelmen til alle deltakere og trenere
5. Info om klubben til foresatte.
 - a. Treningstilbud
 - b. Utlån av utstyr
 - c. Annet





Inkludere foreldrene på hoppeskolen

Hva kan foreldrene bidra med:

- Hjelp til med binding på toppen
- Rake unnarenet ved groper
- Lage ekstra hopp ved siden av i snø
- Bære ski fra bunn til topp når barna deler på skiene



Læringsmål på hoppeskolen

Dette skal barna gjennom:

1. Ta av/på ski og sko
2. Få kontroll på skiene
3. Reise seg etter fall
4. Lære ulike måter å bremse
5. Sitte på bom
6. Sittestilling
7. Kjøre hoppet





Læringsmål 1: Ta på/av sko og ski



1. Ta på og vise hvordan man justerer hjelm. Alle får justert hjelmen
2. Forklare og vise hvordan man setter skiskoen fast i bindingen.
3. Husk hansker om hoppskolen er på gress for å unngå brannså.
4. OBS Sikkerhet:
Hva er barna klare for? Vi må sette grenser for barn og foreldre

Læringsmål 2 og 3: Kontroll på ski og falløvelser



2. Få kontroll på skiene

- Alle tar av og på skien noen ganger.
 - Max skilengde for hopp er personens høyde X 1,4
 - Eksempel: Barn 115 cm lang kan ha max 160 cm lange ski
- Bruk lettere ski fremfor tyngre
- Bruk av ulike typer ski. Balanseutfordringer på ulike typer ski.
- Gå litt med skien, løft benene.
- Tråkke sidelengs over pinner

3. Reise seg opp etter fall

- Øv gjerne på fall og å komme seg opp etterpå på gresset.
- Bruk langrennsski for å øve på fal.
- Med hoppski, øve på å kjøre unnarennet og trene fall «naturlig»

Læringsmål: 4: Hvordan bremse/stoppe

Innhold trening snø

- Prøv langrennsski først, så hoppski til slutt
- Bruke utstyret utenfor hopp bakken først , deretter unnarennet
- Leik på ski, både med hoppski og andre typer ski
- Ploge
- Bremse foran en strek nede etter unnarennet
- High five når du har stoppet nede i unnarennet
- Svinge rundt en figur etter landing (øve venstre og høyre sving)

«Sitt så lavt du kan og så høyt du må»



Læringsmål 5-6-7: Sittestilling og hopp

5. Sitte på bom

Bom: Komme ut på og sitte på bom

6. Sittestilling

Sitt så lavt du kan og så høyt du må

7. Kjøre hoppet

Kjør over hoppet, men ta gjerne kortere fart enn fra bommen. Trener kan holde utøver.





Nybegynner: Lekeøvelser flatmark uten ski



«Hodeskulder kne og tå» (progresjon)

Øve på å bøye og hoppe

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.
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.
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.
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. Denne tas når barna er mer erfarene.



Litt erfaring

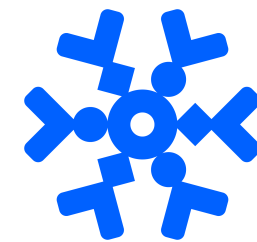
Lekeøvelser i unnarennet



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 mens du kjører ned unnarennet.
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 mens du kjører ned
3. «Hode, skuldre, kne og tå» 1 gang og hopp direkte fra «tå»-posisjonen framover 2 ganger så høyt du kan med parallelle bein mens du kjører ned unnarennet. Legg gjerne til elementet med å klappe over hodet i hvert hopp.
4. «Hode, skuldre, kne og tå» 1 gang og hopp direkte fra «tå»-posisjonen framover 2 ganger så høyt du kan med parallelle bein mens du kjører ned unnarennet, og land på huk i siste hoppet.
5. «Hode, skuldre, kne og tå» 1 gang og hopp direkte fra «tå»-posisjonen framover 3 ganger så høyt du kan med parallelle bein, lander først på huk, så venter til en strek i slutten av unnarennet før du hopper på ene beinet (som et hink), så på andre beinet før du til slutt setter deg på huk med balanse på begge beina.



Litt erfaring Lekeøvelser i unnarennet



Balanseøvelser: La barna erfare selv

Variere armstillinger

- Armene rett ut,
- Armene rett langs siden,
- Holde hendene på hodet i alle fasene av øvelsen

Variere hoppøvelser

- Variere antall hopp
- Variere hvilke streker du kan hoppe over i unnarennet

Variere landing

- Landes med parallelle bein
- Lande på ett bein.



Lekeøvelser med ski i overrennet

Øvelser for trening av grunnleggende skiteknikk

Fokus: Bøyde bein:

- BUEPORT: Kjøre gjennom bue eller under pinne for å lære å bøye seg.
- SYNGE: Synge sang over hoppkanten for å bli trygg
- KANONKULE: Sitte ned med hendene på knærne hele veien
- ROPE: Rope ut favorittmaten din mens du kjører

For barn med erfaring

- «Hode skulder kne og tå» mens en kjører overrennet. God balansetrening og øving på bøyde ben.





Øvelser for sittestilling, fart og sats



Sittestilling:

- Kjør i sittestillingen nedover en slak bakke
- Finn sittestilling i lav fart, reis deg opp på hoppet og gli over

Fartstilpasning

- Ta liten fart og gli over hoppet. Øk gradvis farten de neste turene.

Ta sats

- Tilpass farten og prøv å satse litt på hoppet
- Øk farten og sats på hoppet. Tilpass farten, med mer og mer satsing på hoppet

Progresjon i treningen

- Ta liten fart, sitt i sittestillingen og gli over hoppet
- Tilpass farten og sats mer og mer
- Prøv å hoppe litt lenger for hver gang

Nedslag

- Ta liten fart, ikke sats, men sett nedslag
- Større sats, gli over hoppet og sett nedslag

«sitt så lavt du klarer og så høyt du må»



Variasjon i organisering



Alternative småhopp:

- små hopp spredd rundt i anlegget
- små hopp i serie etter hverandre (seriehopp)
- små hopp ved siden av hverandre (par-hopp)
- seriehopp-stafett



Avslutning

Viktig å avslutte med premie/diplom.

Informer om muligheter for å være med på flere aktiviteter i klubben.

DIPLOM

Hoppkole

Nord Skiklubb

13. oktober 2024

Kari Persen

Klubbleder
Jan Jansen

Kursleder
Eli Endresen



Hoppskolen er ferdig. Hva nå?

Viktige mål med hoppskolen:

- Mestring på hoppski
- Rekruttere nye medlemmer til klubben.
- Informere om neste trening

