

# Rulleskiskolen

---



Norges  
Skiforbund  
Langrenn





# Aktuelle spørsmål en bør stille seg før oppstart:



1. Har interesserte barn fått lov av foresatte?
2. Hvilke læringsmål bør vi sette for deltakerne?  
Det viktigste er gjerne å gi en god smakebit på rulleskiaktiviteten som resulterer i nye «glade skibarn»
3. Egnet areal for aktiviteten er gress, grus, tartandekke og flate asfaltområder.
4. Har vi tilstrekkelig med trenere som kan gjennomføre aktiviteten på en god måte?
5. Har klubben tilgjengelig egnet låneutstyr til den aktuelle aldersgruppen?
  - a) Rulleski for barn
  - b) Kombi- eller skøyteskisko i aktuelle skostørrelser tilpasset aldersklassen
  - c) Hansker til alle deltakere



# Andre beslutninger en må foreta:

1. Hvilken aldersgruppe skal kurset være for?
2. Skal en måtte ha noen form for forkunnskaper?
3. Hvor mange har vi kapasitet til?
  - a) Hvor stort areal disponerer du?
  - b) Hvor mye utlånsutstyr har du?
4. Hvor lenge skal kurset vare?
5. Skal klubben ta betalt for deltakelse?
6. Ønsker vi å dele ut en form for premie etter endt kurs?
7. Hvordan skal overgangen være for dem som ønsker å delta i klubbens ordinære treninger?



VELKOMMEN TIL:

# RULLESKISKOLE



ØNSKER VELKOMMEN TIL  
GRATIS RULLESKISKOLE

ONSDAG 16. OKTOBER

KLOKKA 17.00 - 18.00

HAMAR RULLESKIPARK

**HAR DU ALDRI PRØVD  
RULLESKI FØR?  
DA HAR DU SJANSEN NÅ.**

**GRATIS RULLESKISKOLE  
FOR ALLE MELLOM  
8 OG 12 ÅR**

**VI HAR RULLESKI. DU KAN  
TA MED SKISKO OG HJELM**



For mer informasjon

Scan QR-koden

FOR SPØRSMÅL KONTAKT:  
SKIKLUBBUTVIKLEREN I HEDMARK  
**ODA HOVELSTUEN BLYSTAD**  
TELEFON: 987 65 432



Skisprell

Norges  
Skiforbund



## Markedsføring

1. Utarbeide «plakat»/teaser/flyer (fysisk og digitalt)
2. Spre info på SOME
  - a. Legg ut på klubbens egen webside, Facebook-side, Instagram, TikTok ol.
  - b. Benytt gjerne klubbmedlemmer til å spre i sitt nettverk
  - c. Kanskje en også kan få anledning til å gi info via skole/barnehage
  - d. Benytte lokalavis? (annonse eller redaksjonell omtale)
3. Påmeldingsfrist.
4. Info som skal oppgis ved påmelding (navn, alder og skostørrelse på barn, foresatte, mailadresse og mobilnummer)
5. Info om hva som kreves ved oppmøte: (hjelm, skisko, skihansker, beskyttelsesutstyr og egnede klær)
6. Muligheter for å låne utstyr.



# Forberedelse ved første oppmøte

1. Opprette gruppe (Spond) for alle påmeldte (fint for deling av info)
2. Husk førstehjelpsutstyr
3. Legge klar rulleski og skisko til utlån
4. Presentere trenere
5. Opprop og utdeling av navnelapp, rulleski og sko.
  - a) Ha navn på alle deltakere og trenere.  
Enten klisterlapp eller skriv direkte på hjelmer/vester.
6. Info om klubben en ønsker å gi til barn og foresatte.
  - a. Treningstilbud
  - b. Utlån av utstyr
  - c. Annet





# Læringsmål: Økt 1



- **Ta på/av ski**
  - **Reise seg opp etter fall**
  - **Få kontroll på rulleskiene**
1. Ta på og vise hvordan man justerer hjelm. Alle får justert hjelmen
  2. Ta med deltakerne til et flatt område med gress/grus.
  3. Forklare og vise hvordan man setter skiskoene fast i bindingen.
  4. Alle tar av og på skien noen ganger.
  5. Plasser ut noen kjebler og la alle løpe litt rundt med rulleskiene på.
  6. Øv gjerne på fall og å komme seg opp etterpå (på gresset).
  7. Gjennomfør aktiviteter på gress, grus og tartanunderlag.



# Læringsmål: Økt 2

- Gli på skiene (på tartan og/eller asfalt)
- Gå sidelengs på flatt område
- Lære ulike måter for å bremse/stoppe
- Renne i slak/brattere nedoverbakke

Eksempel på aktiviteter til denne «økta»:

1. Sette opp ei enkel ferdighetsløype med noen kjepler, portaler ol. hvor en legger inn elementer som er i tråd med læringsmålene.
2. Vis ulike bremse og stoppteknikker
3. La deltakerne få prøve selv
  - Start med en slak nedoverbakke
  - Øk vanskelighetsgraden etter hvert som en blir klar til dette.



Tips! Spesielt for denne økten kan det være lurt å anbefale beskyttelsesutstyr på knær og albuer.



# Læringsmål: Økt 3



➤ Oppsett av ferdighetsløyper

1. Lag løyper med ulik vanskelighetsgrad tilpasset kursdeltakerne.

Tips! Spesielt for denne økten kan det være lurt å anbefale beskyttelsesutstyr på knær og albuer.



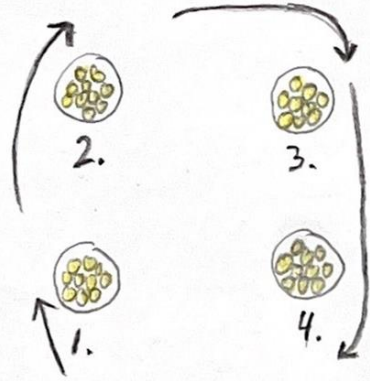
# Ferdighetssløype

RULLE PÅ STREKENE




START 



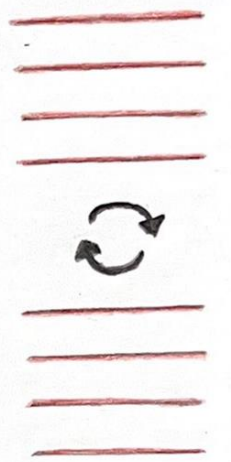
KLESKLYPE FOR HVER RUNDE



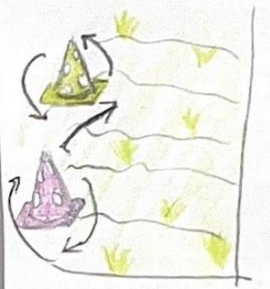
ALTERNATIVE POSTER:

1.  TREKKE SEG OVER PÅ TAU
2.  "SPARKESYKKEL" TO "VENNER" - HOLD RUNDT HVEANDRE - EN SKI HVER
3.  "KJØRE HEST" TREKKE HVEANDRE MED TAU / STRIKK

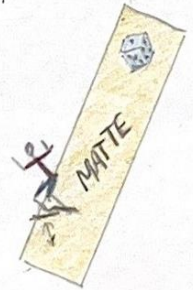
SÅSIBLENNES



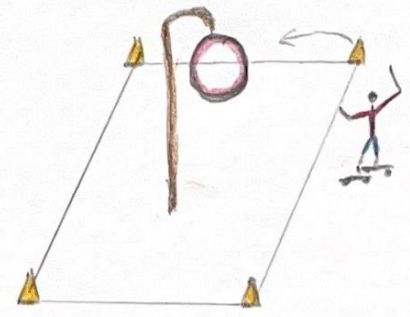
FLYTT TENNISBALLER  
1. MANN TAR FRA 1. LEGGER I 3.  
2. MANN TAR FRA 2. LEGGER I 4.  
OS.V.



LØPE 8 TALL RUNDT KIEGLER I ULENT TERRENG (gress, kunstgress, tørtan)

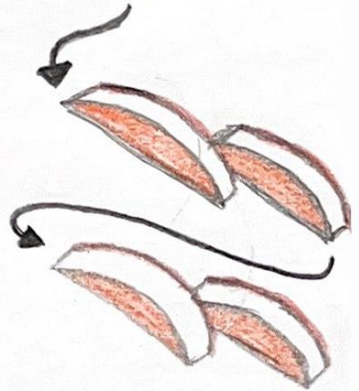


KASTE TERNING HOPPE ANTALL ØYNE



KASTE ERTEPOSER GJENNOM RING (ELLER PÅ BALLONG)

TO OG TO ORGELTRAMP



# Eksempler på lek-aktiviteter for rulleski



Norges  
Skiforbund

- Hauk og due
- Haien kommer
- Virus og medisin
- Haletikken
- Stiv heks
- Boksen går/av
- Fotball/landhockey/kanonball/rugby med rulleski
- Diverse stafetter med fokus på lagånd



# Avslutning

- Det kan arrangeres avslutning med hele skiklubben
- Viktig å avslutte med premie/diplom og informasjon om mulighetene for å være med på flere aktiviteter i klubben.



# Rulleskiskolen er ferdig. Hva nå?

Viktige mål:

- Et av hovedmålene med rulleskiskolen er å rekruttere nye medlemmer til klubben.
- Hvordan kan en på best mulig måte integrere deltakerne på rulleskiskolen inn i klubbens etablerte treningsgrupper?

