



**Norges
Skiforbund**

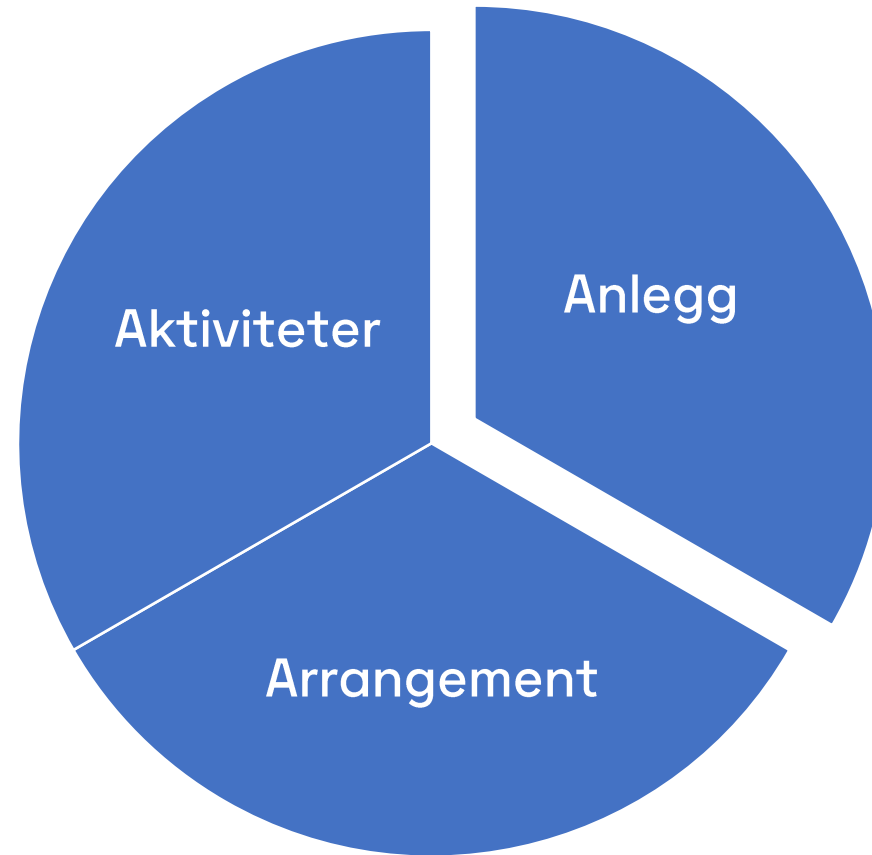
Hvordan jobbe med anlegg for å skape rekruttering?

Det er 6500 skianlegg registrert i anleggsregistret, ikke alle er
i drift

Rekruttering skjer lokalt i klubbene



Norges
Skiforbund



Målgrupper for hvem?



Norges
Skiforbund

- 0-8 år
- 9-12år
- 13-16 år
- 17-20år
- Senior
- Mosjonister

I kveld ser vi på «anlegg»
som rekrutterer unge
skiløpere.

Problemstillinger løypedesign



Norges
Skiforbund

- FIS sertifisering
 - Design krav for Jr. og senior konkurranseløyper
 - Hvor viktig er det for ny rekruttering at anleggene har løyper som er FIS sertifisert?

- Hva gir familier og unge inspirasjon til å begynne med langrenn og hvordan får vi barn til å fortsette med ski?

Mangfold og trivsel for familien og de unge



Norges
Skiforbund

- Trivsel
- Livskvalitet
- Inspirasjon
- Selvstyrt aktivitet
- Organisert aktivitet
- Møteplass
- Mangfold
- Samhold
- Friluftsliv
- Helårsbruk
- Andre idretter, sykkel o.l
- Plass til mange ressursgrupper



Familieanlegget



Norges
Skiforbund

- Kort vei fra P-plass til møteplass for familier
 - Tett på stadion
 - Godt skiltet informasjon til familiene
 - Opparbeide god logistikk /ferdsel små barn, for barnevogn, akebrett, sykkel rullestol m.m
- Gapahuker, innbydende sitteplasser, gratis lån av aktivitetsutstyr tilknyttet aktivitetsområdene
- Godt belyst, lunt og innbydende
- Familiebakke og familieløyper, forts. neste side

Drømmeanlegg for de unge



Norges
Skiforbund

Tilrettelagt område(r) for skileik og aking innbydende for selvstyrt lek og aktivitet

Rekrutterende hopp områder K1, K3, K5

Sosiale møteplasser. (Varmehytte, gapahuk, benker, utlån av aktivitetsutstyr)

Løypedesign for langrennscross. (500m, 750m, 1km, 1,5km, 2km)

Rulleskiløyper med crosselementer

Stadion med plass til lek og gruppe aktiviteter

Godt lys og lydanlegg tilgjengelig for alle.

Vanlige løypesløyfer med **tilpasset løypeprofiler til barn og ungdom:**

400m, 600m, 800m, 1km, 1,2km

(Lengdene på motbakkene bør være «5-60 sekunder»,

60sekuner når det er utforkjøring rett etter motbakken)

Flere **STARTPORTALER** (på stadion, ute i løypa, på løypas høyeste punkt)

Konkurranser kan **starte på flere steder** i anlegget. Det kan være enklere å få en **løypeprofil som passer barna**. Det gir variasjon og spenning for deltakerne.

Rekruttering skjer lokalt i klubbene –der folk er bor



Norges
Skiforbund

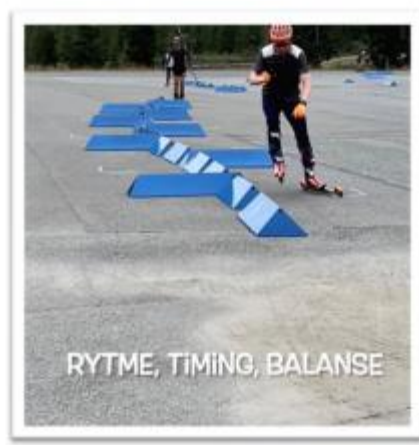
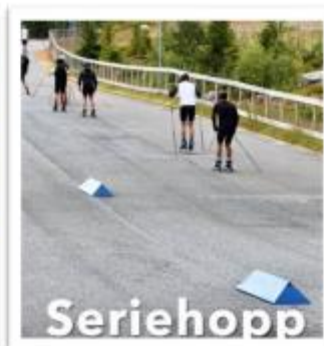
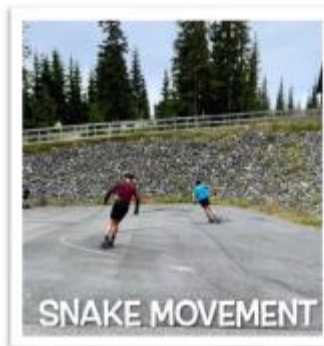
Skianlegg etableres der det er snø, for enkelte klubber betyr dette reiseavstand til anlegget, kan by på utfordringer for travle familier men trenger ikke å være det.

Skiklubbene bør også legge til rette for møteplasser og skiaktivitet der folk bor. Benytt parker, grønne lunger, ved skoler og barnehager

Rulleskianlegg er rekrutterende. Rulleskiutstyr for barn er nå så bra at aktivitet fint kan starte i 8 års alder, når aktiviteten er variert og gjennomføres på steder uten biltrafikk, gjerne i et rulleskianlegg.

Rulle-spell – Skisprell på rulleski





Definisjon: «Agility» eller smidighet er en evne til å endre kroppens posisjon raskt og krever integrering av isolerte bevegelsesferdigheter ved hjelp av en kombinasjon av balanse, koordinasjon, hastighet, reflekser, styrke og utholdenhet. Mer spesifikt er det avhengig av:

- Balanse** – Evnen til å opprettholde likevekt når utøveren står stille eller beveger seg (dvs. ikke å falle over) gjennom koordinerte handlinger fra våre sensoriske funksjoner (øyne, ører og proprioceptive organer i leddene våre)
- Statisk balanse** - Evnen til å beholde massesenteret over støttebasen i en stasjonær posisjon
- Dynamisk balanse** – Evnen til å opprettholde balanse med kroppsbevegelse
- Hastighet** - Evnen til å bevege hele eller deler av kroppen raskt
- Styrke** - Evnen til en muskel- eller muskelgruppe til å overvinne en motstand; og til slutt,
- Koordinering** – Evnen til å kontrollere kroppens bevegelse i samarbeid med kroppens sensoriske funksjoner (f.eks. i å fange en ball [ball, hånd og øyekoordinering]).

Wikipedia

Inspirasjonsprinsippet



Norges
Skiforbund

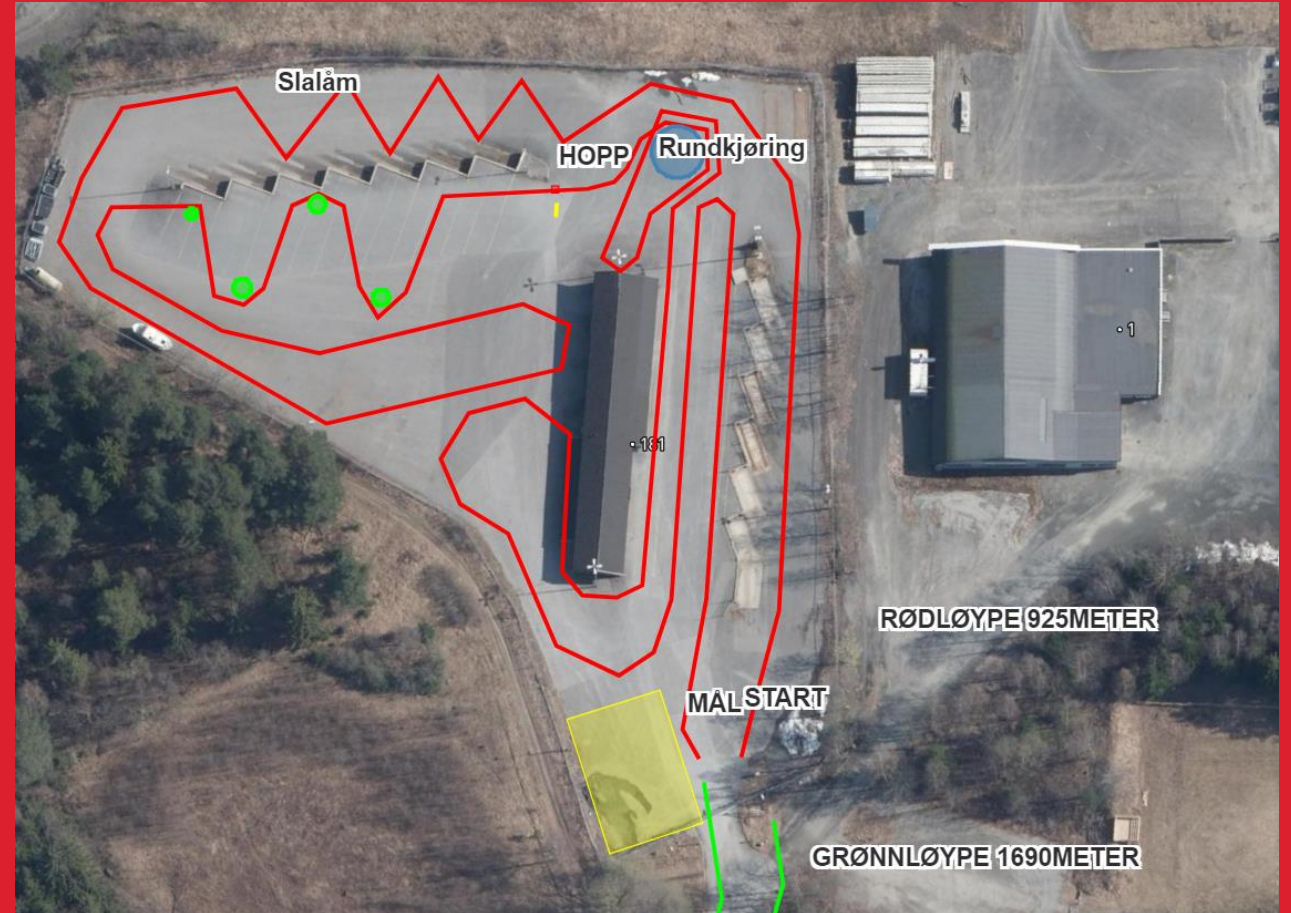
- Skianlegget er så engasjerende at utøveren glemmer tid og sted.
- Utøveren blir så engasjert at alt annet viskes bort. Den selvstyrte aktiviteten oppleves uhøytidelig og utfordrende uten press. Tiden går fort.

Egne begrensninger blir uviktig, indre engstelse dempes, og dette stimulerer den indre drive hos utøveren.

**Kan vi lage skianlegg som bygger på
«inspirasjonsprinsippet»**

Og vil dette bidra til at familier og unge blir inspirert til å begynne med langrenn og vil fortsette med skiaktiviteter når de blir eldre?

I et nedlagt avfallsanlegg på Hamar





Snurr filmsnutt Hamar Rulleskipark



<https://youtu.be/r3Qx4uwa9PE?si=LWbPJVxtf3bk4QTu>

Hvordan jobbe med anlegg for å skape rekruttering?



Norges
Skiforbund

Flotte skianlegg designet for store mesterskap.

- mange har få eller lite egnede løyper for de minste
- det er ofte at kortere sløyfer lages med overganger mellom inn og utgang av hovedløypa
- dette er ikke nødvendigvis en spennende og variert løype for 8-12 år
- Hva kan gjøres?

Tilrettelegge terreng- og løypedesign i etablerte anlegg

1. Vinter med lite snø eller tidlig på sesongen
2. Vinter med mye snø – da er alt mulig!
3. Utforme permanente barneparker og skiløyper for barn og unge

Tilrettelegge terreng- og løypedesign i etablerte anlegg



Norges
Skiforbund

Vinter med lite snø eller tidlig på sesongen

Lage variasjon og inspirerende utfordringer i skiløypene med hjelp av utstyr (løypedesign)

For eksempel slalåmporter, små hopp, flyttbare orgeltramp, portaler, bjelleløyper, bruk av blåmaling m.m



Hvordan jobbe med anlegg for å skape rekruttering?



Norges
Skiforbund

Vinter med mye snø – da er alt mulig!
Maskinfører utnytter løypemaskinens muligheter til å bygge skileik og crosselementer med snø:

I skileikbakke, på stadion, i løypa

Dette kan være veldig gode og barnevennlige løsninger, men de bør bli vedlikeholdt på same måte som hovedløypenettet. Ofte blir dette laget og så fjernet etter en viss tid, fordi det er arrangement som krever plassen og løypene. Egne løyper og aktivitetsområder er løsningen.

Kunssnø egner seg godt til slike anlegg, det er enklere å forme doseringer, kuler osv. Natursnø har mye luft og det kreves mye snø for å bygge stort nok.

Tips til bygging av basisanlegg - Skiforbundet (ski-tv.no)

Grasrota

ANLEGG



Tips til bygging av basisanlegg

25. november 2019

Relaterede videoer



GRASROTA

Løypekjører - miniserie
om langrennscross

25. november 2019



GRASROTA

BT#5: Derfor bygger vi
basisanlegg. Se hvordan!

1. mars 2019



GRASROTA

Norges råeste
langrennscross løyper

28. august 2018



GRASROTA

Langrenn - og
kombinertcross.
Hovedlandsrennet Gålå
2019

5. april 2019

Løypekjøring for skileik, cross og basisanlegg

Anlegg
der folk
bor

Maskinelt utstyr

Kan løypemaskina klubben har lage skileik, langrennscross eller basisanlegg?

- Standard skjær
- Park funksjon
- Aktiv bruk av maskin

Kreativitet og fantasi hos løypekjører

- Tørre å prøve
- Bruke litt tid
- Gå ut av maskina
- Se etter om det som lages blir brukt

Terrengformasjoner

Hvordan utnytte terrenget?
Ved å bruke terreng-formasjoner trengs det et minimum av snø.
Bruk testløper/ungdom = ting blir til sammen

Tips til løypekjører!

Hvordan lage:

- dosert U-sving
- dosert slalåm
- stor kuleløype 5-6 store kuler.
- reipeløkkje 360 dosert sving
- bølgefelt
- orgeltramp

<https://www.ski-tv.no/tips-til-bygging-av-basisanlegg>

Veum i Fredrikstad

Har beholdt mye av terrenget, har derfor behov for minimum av snø

Permanente barneparker og skiløyper for barn og unge



Norges
Skiforbund

Entreprenør og gravemaskiner former og bygger crossløyper og skileikområder permanent i terrenget

Løypene krever lite snø når vinteren kommer.

Anlegget prepareres på same måte som anlegget forøvrig

Anlegget er lett for barna og finne frem i

Bør plasseres sentralt i skianlegget

Familier og ungdom oppfatter at løypene er laget for dem

Organisert aktivitet og arrangementer bør benytte disse løypene for alle opp til 12 år.

Fra 13år-16år bør crossløypene og de korteste traseer anlegget har brukes 50/50 til treninger og konkurranser.

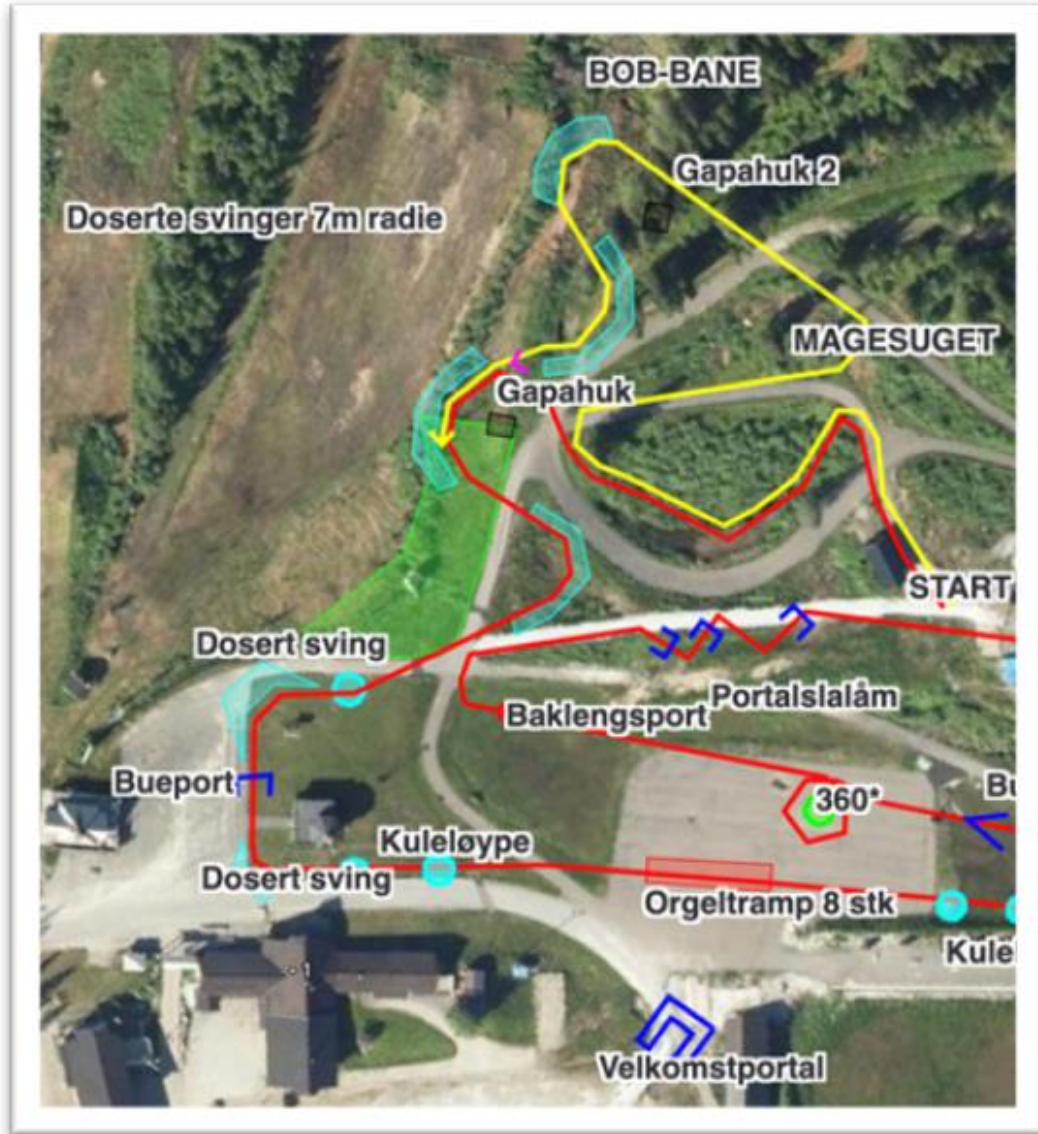
Et eksempel - Ideskisser



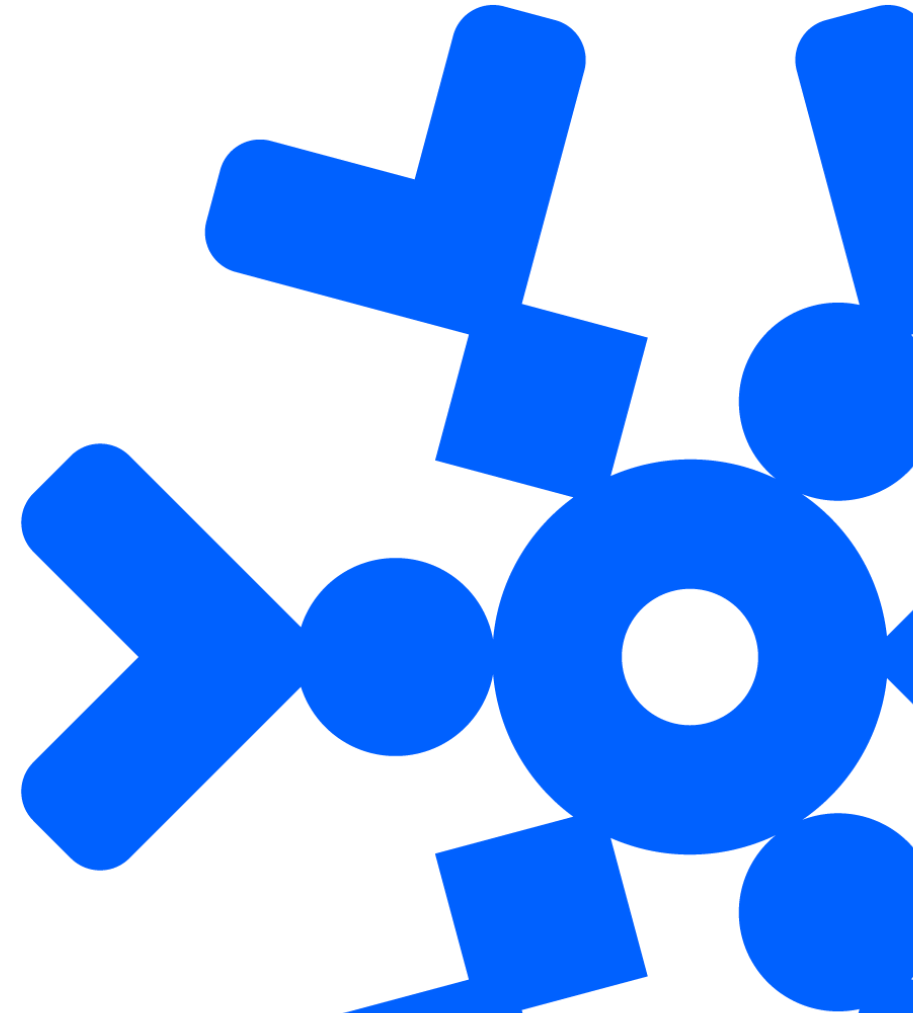
Norges
Skiforbund



Nærmiljøanlegg- arealer for småhopp, skileik og familie



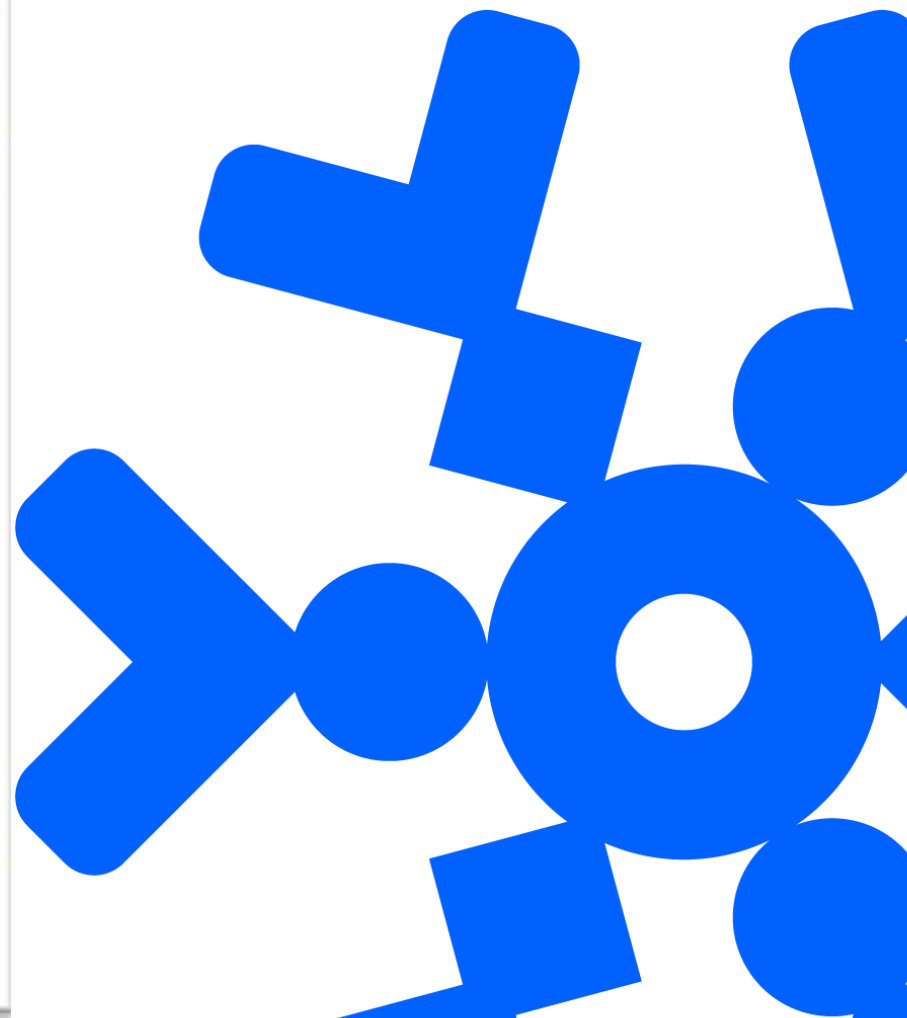
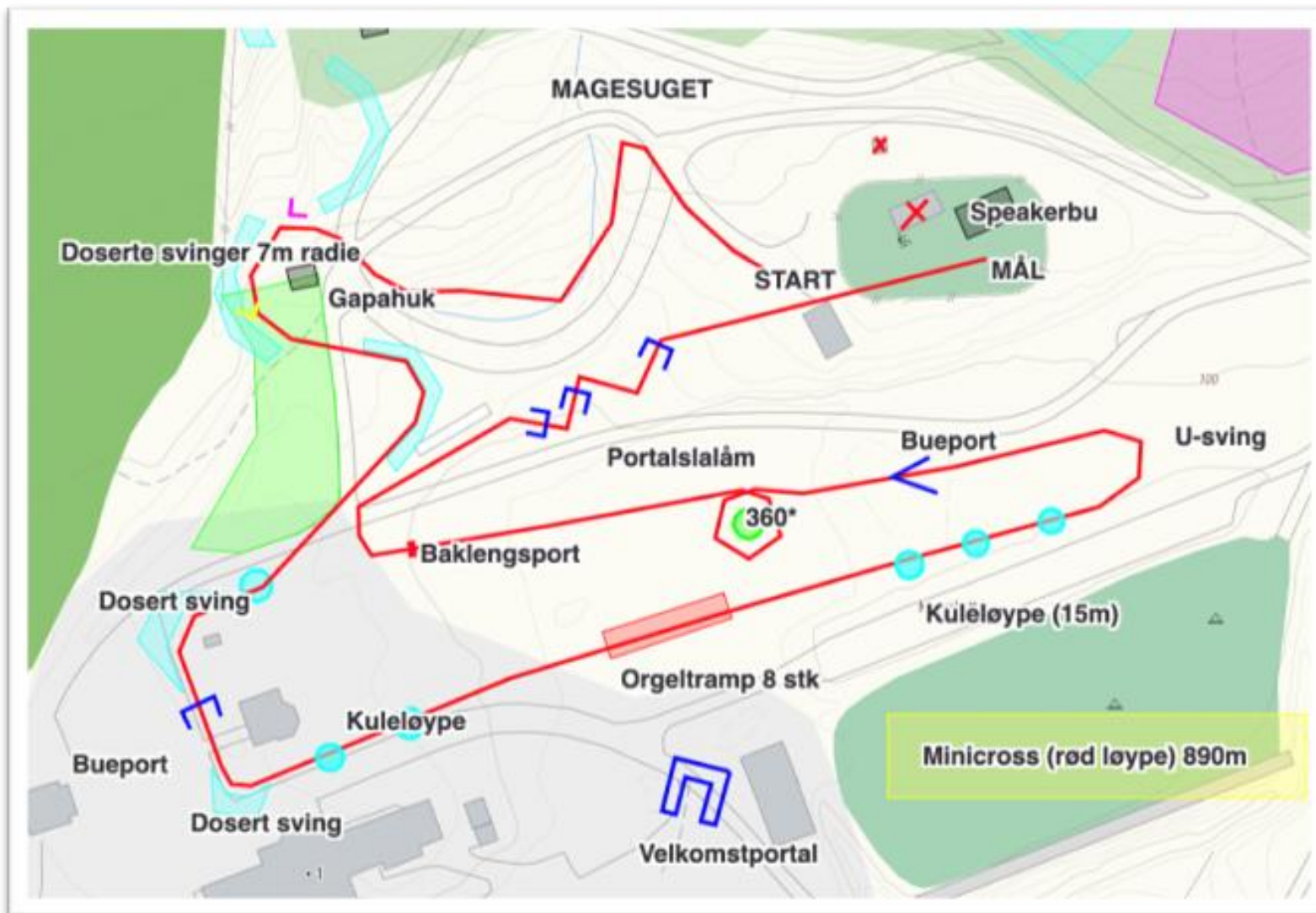
Bilde: Utsnitt av skileik-området



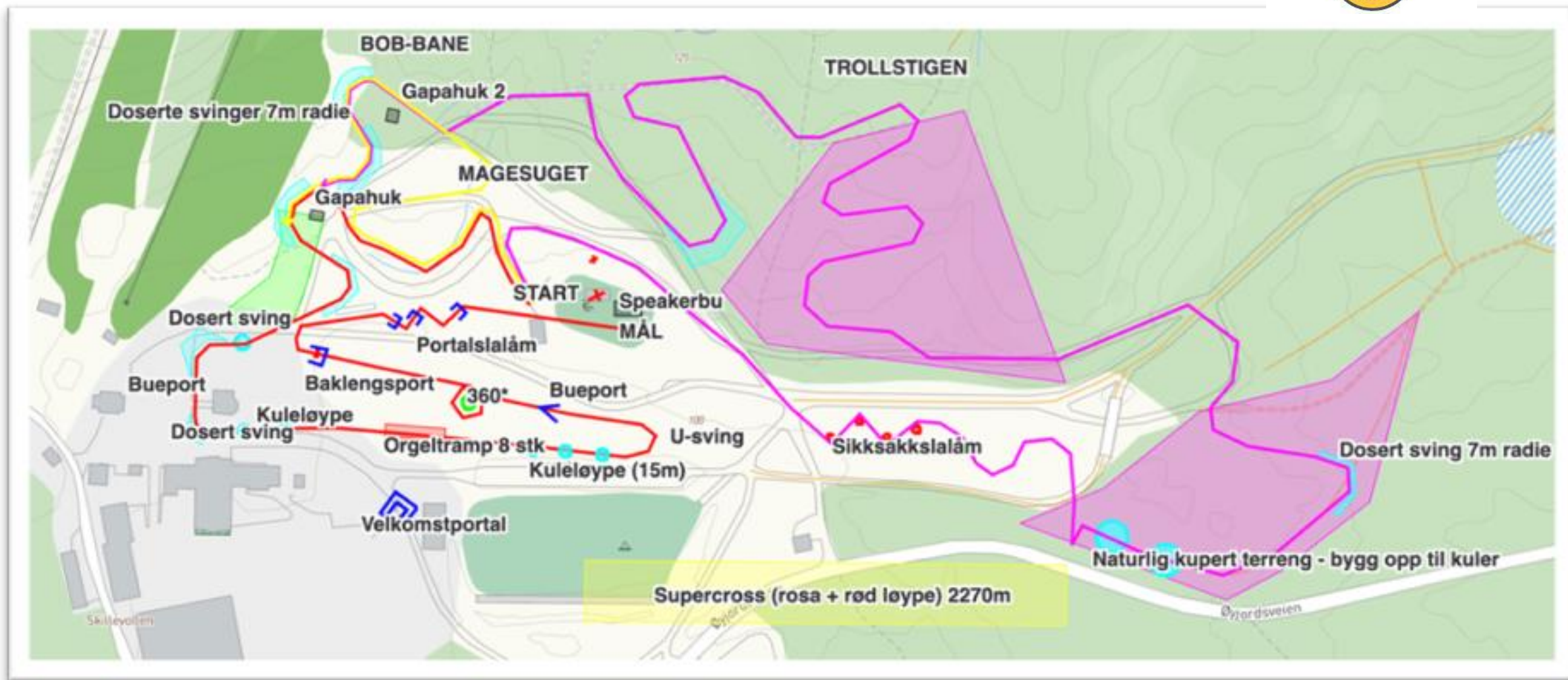
Barnas langrennscross «mini-cross». 890 meter

Rød trase med start og mål ved speakerbua.

Dette er en teknisk, spennende og utfordrende variant og med god fart i bob-bana.



Supercross 2270 meter



Ankerskogen - Greveløkka



Norges
Skiforbund



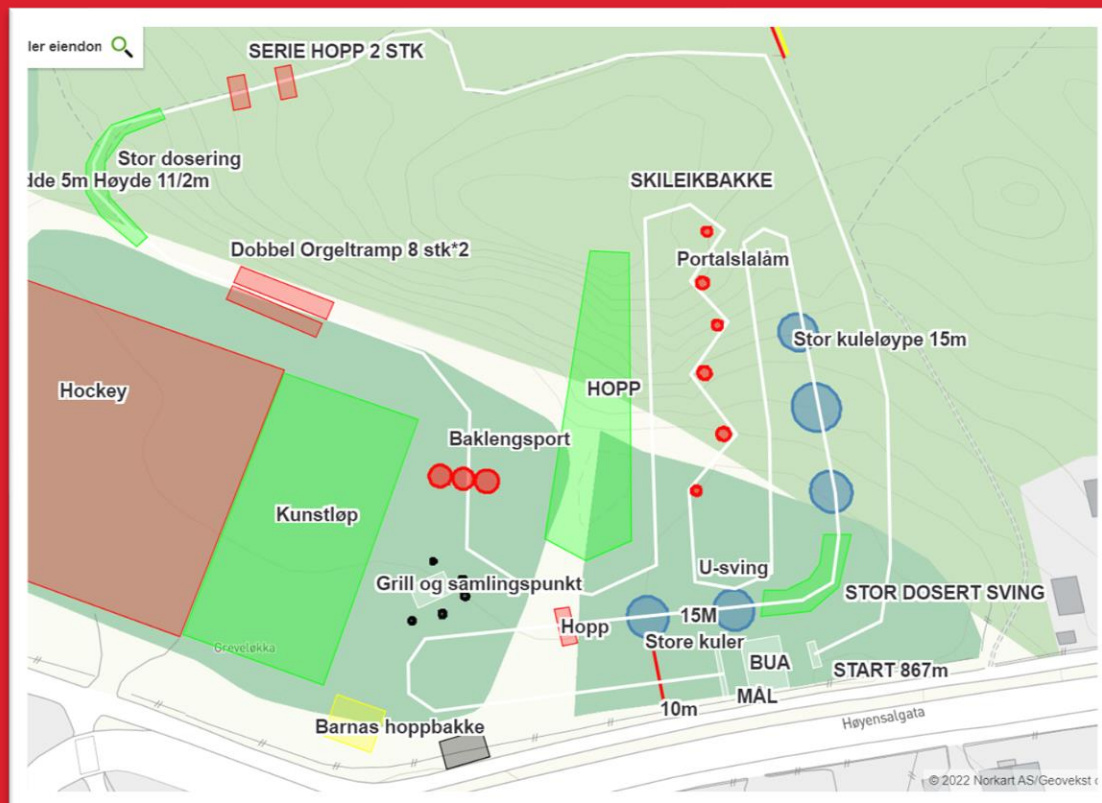
I en park
Ved en skole
Oppruste et gammelt skileik- og
akebakke og ei skiløype

Gammelt skileikanlegg





Ankerskogen - Greveløkka



Rekruttering-Aktivitet

Treneren/treningene/SAMLINGER/OPPLEVELSER

Det sosiale er nr. 1

- å se alle
- samhold i gruppa
- å ta bort alvoret

Aktivitetsprinsippet (alle i aktivitet)

Variasjonsprinsippet (vær kreativ)

Allsidig spesifikk aktivitet (nok tid til øving på ski)

Hands off (lite snakk)

Inspirasjonsprinsippet (navn, ros, fremgang, innsats)

Hvordan kan dette brukes når vi definerer anlegg?



KULELØYPA

Dosert sving



Dosert sving + 50g6 kul

Hoppbakken





Nytt ovarenn



Frikjøring

Gode trenings og utviklingsanlegg

Situasjonsstyrt læring

Terrenget og løypas utforming underviser utøveren uten innblanding fra trener

- Selvlærende og intuitivlæring
- Utøveren får feedback fra terrenget ved løsning av utfordringer gjennom prøving og feiling. **Oppdagende læring**

Oppgavene bør beskrive hva utøveren skal få til, hvordan bør utøveren selv finne svar på

«Hands off-prinsippet»

Minst mulig verbal instruksjon
Enkel feedback som leder utøveren mot riktig løsning på egenhånd.



STOR DOSERT SVING





<https://www.skiforbundet.no/rekruttering/>



og selvfølgelig der det bor masse folk, som her rundt Ankerskogen.

Helhet i klubbens rekrutteringsarbeid



Norges
Skiforbund

A+A+A=skiglede



Spørsmål ?

