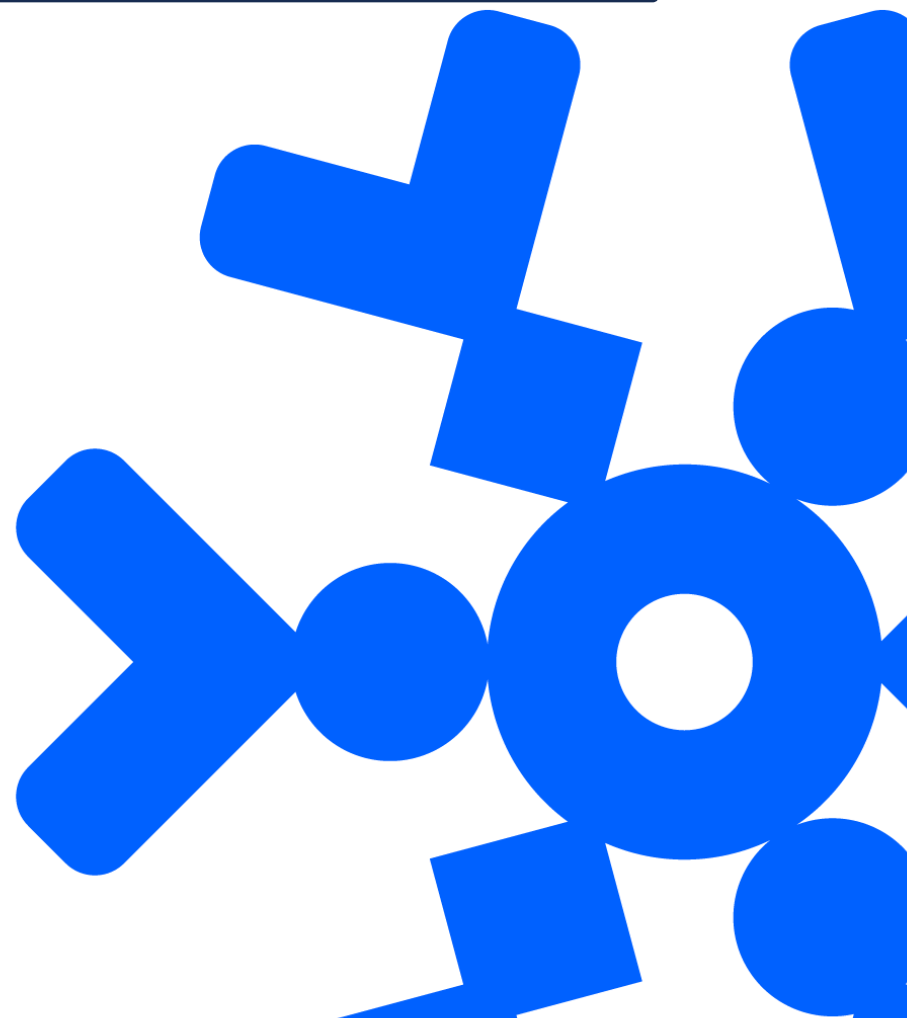


Barnehopptrenere

4 timers praktisk kurs
for foreldre og nye trenere



Trenerrollen



Kunnskap:

- Ha forståelse av hvordan område og utstyr påvirker aktiviteten
- Ha kunnskap om skiutstyr for barn
- Kjenne til flytsonemodellen (nok trygghet og passe spenning)
- Ha grunnleggende forståelse av trenerrollen
- Kjennskap til sentrale sikkerhetsaspekter
- Kunne tilpasse aktivitet til et gitt ferdighetsnivå og skape progresjon

Trenerrollen:

- Se ALLE utøvere i hver økt
- Barna trenger oppmuntringer og utfordringer og high fives.
- Instruer lite, heller la barna få prøve seg selv.
- Oppmuntre barna til selv foreslå hva de vil lære seg
- Barn lærer i forskjellig tempo
- Færrest mulig ord
- Spør hvordan barnet opplevde det
- Organiser så man slipper kø
- Inkluder foreldrene



Inkludere foreldrene på trening

Hvorfor inkludere foreldrene?

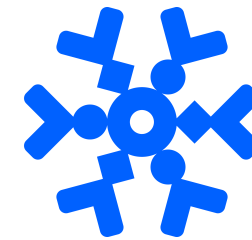
- Effektivisere organiseringen, skape miljø, føle seg inkludert og kjennskap til hopp.

Hva kan foreldrene bidra med:

- Hjelpe til med binding på toppen
- Rake unnarennet ved groper
- Lage ekstra hopp ved siden av i snø
- Bære ski fra bunn til topp når barna deler på skiene
 - Heie og gi highfives til alle



De ulike hoppbakkene



For de minste barna og nybegynnere anbefales hoppbakker mindre enn 10 meter (K10). Trygghet i bakken og ha det gøy er viktigere enn prestasjon.

K1:

- Kan bygge i snø, eller bruke mobile plasthopp(høyde 20 cm)
- Husk å feste hopp i snøen med plugg/dusk eller avkappet pinne

K3:

- Kan bygges i snø eller bruke mobilt plasthopp str 20 cm,

K5-7:

- Kan bruke eksisterende, bygge i snø, eller plasthopp str 40 cm

K10:

- Fokus på balanse gjennom tilløpet, hopp, unnarenn og utkjøring. Få til så mange hopp som mulig. Målet er å stå flest ganger.
- Når utøveren mestrer balansert sittestilling med litt bøy i knærne, så kan han/hun forsøke å ta i når hoppkanten kommer.
- Det viktigste er å kunne "fly" - å lette fra bakken

Utstyr



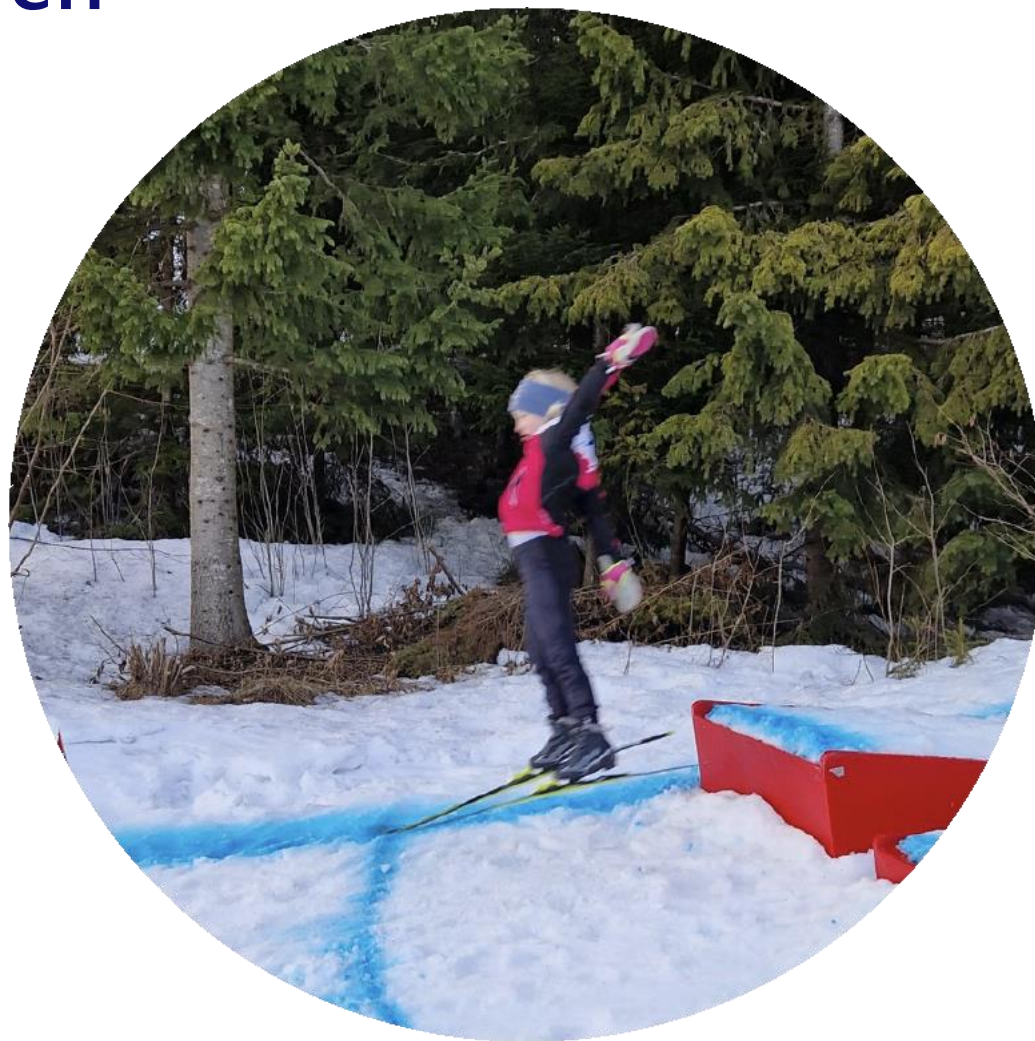
- Bruk de skiene ungene har. Må ikke være hoppski.
 - Det finnes ski til utlån i de fleste hoppbakker, om man ønsker å prøve hoppski.
- Viktig at skiene ikke er for lange. Lange ski er vanskelig å kontrollere.
- Ha på klær som tåler fall. Gjerne heldekkende slik at man unngår brannsar.
- Husk hjelm (sykkelhjelm og alpinhjelm er ok)
- Husk hansker (nødvendig også på gress for å unngå brannsar)



Læringsmål Barnehopptreneren

Treneren skal organisere aktiviteter hvor følgende skiferdigheter bli utviklet:

1. Ta på/av ski
2. Reise seg etter fall
3. Få kontroll på skiene
4. Bremsse/stoppe
5. Sitte på bommen
6. Sitte i sittestilling(bøyde ben)
7. Kjøre over hoppet
8. Å Fly-lette fra underlaget





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. Hansker om man er på gress for å unngå brannsar.
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.
- Trække 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 fall.
- 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 unnarennnet
- Leik på ski, både med hoppski og andre typer ski
- Ploge
- Bremsse foran en strek nede etter unnarennnet
- High five når du har stoppet nede i unnarennnet
- Svinge rundt en figur etter landing(øve venstre og høyre svaing)



Læringsmål 5-6-7-8: Sittestilling og hopp

5. Sitte på bom

Bom: Komme ut på og sitte på bom

6. Sittestilling

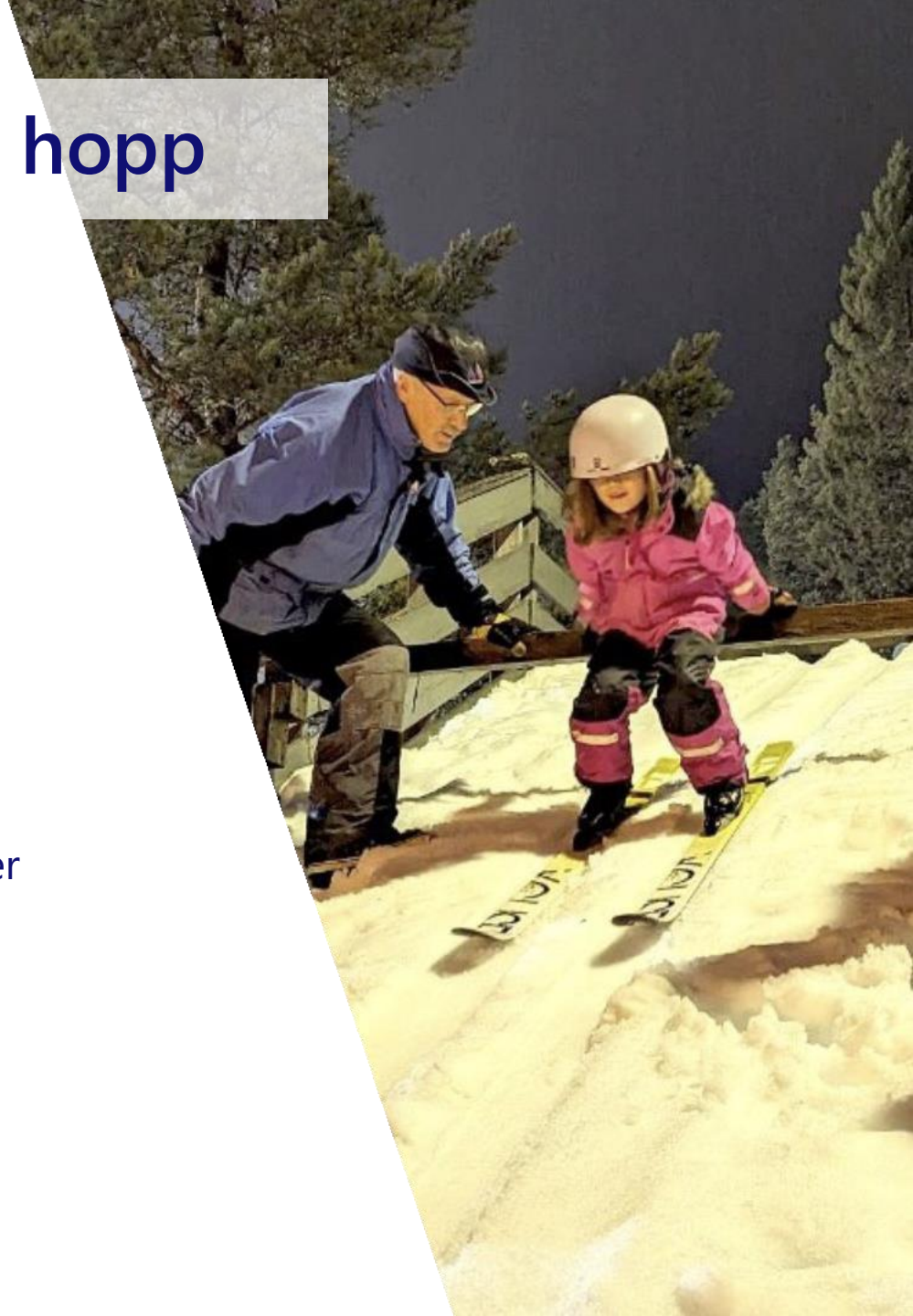
Sitt så lavt du kan og så høyt du må(tilpasse barnets styrke og mykhet)

7. Kjøre hoppet

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

8. Å fly – lette fra bakken

Øvelser å hoppe ned fra kasser (barmark), romorientering, ha blindebukk, hoppe ut i stjerne med armene rett ut til siden





Barmark-gymsal øvelser(imitasjon)

- **Balanse:** stå- gå på stokk, balansere på klosser, stå på rollerblades,
- **Sats(spenst):** trapper, hinder i ulike høyder
- **Sittestilling:**

Øve på å sitte dypt, og holde hender langs siden. Noen er myke og klarer sitte dypere enn andre, noen er litt sterkere og klarer å sitte dypt, (Individuelt hvor dypt)(tøyeøvelser)





Barmark-gymsal øvelser(imitasjon)

▪ Rom og kropp i lufta:

Å hoppe ut på tjukkas fra gulvhøyde, så fra kasse som er høyere, prøve å hoppe ben og armer litt ut fra kroppen("hoppe ut i stjerne"). Ligge på magen på kasse i stjernestilling

Hoppe på trampoline

Hoppe ut i skumgrop

Hoppe ut i vann





Barmark-gymsal øvelser(imitasjon)

- **Reaksjonsøvelser:**

- **Hvorfor:** ,(for å øve på reaksjon, time hopp på hoppkanten)

Snipp og snapp- leken

Ligge på baken på ulike måter og reise seg og løpe 15 meter ved signal(klapp, blåse i fløyte)

"Mariannes staurlek"(stå i ring med en staur hver, bytte plass sidelengs på signal ta staur før den faller)

Ta tennisball først(en trener kaster uten at utøver ser nå, to løper for å ta ballen så fort de ser ball

Løpe frem og ta pinne først (på signal)

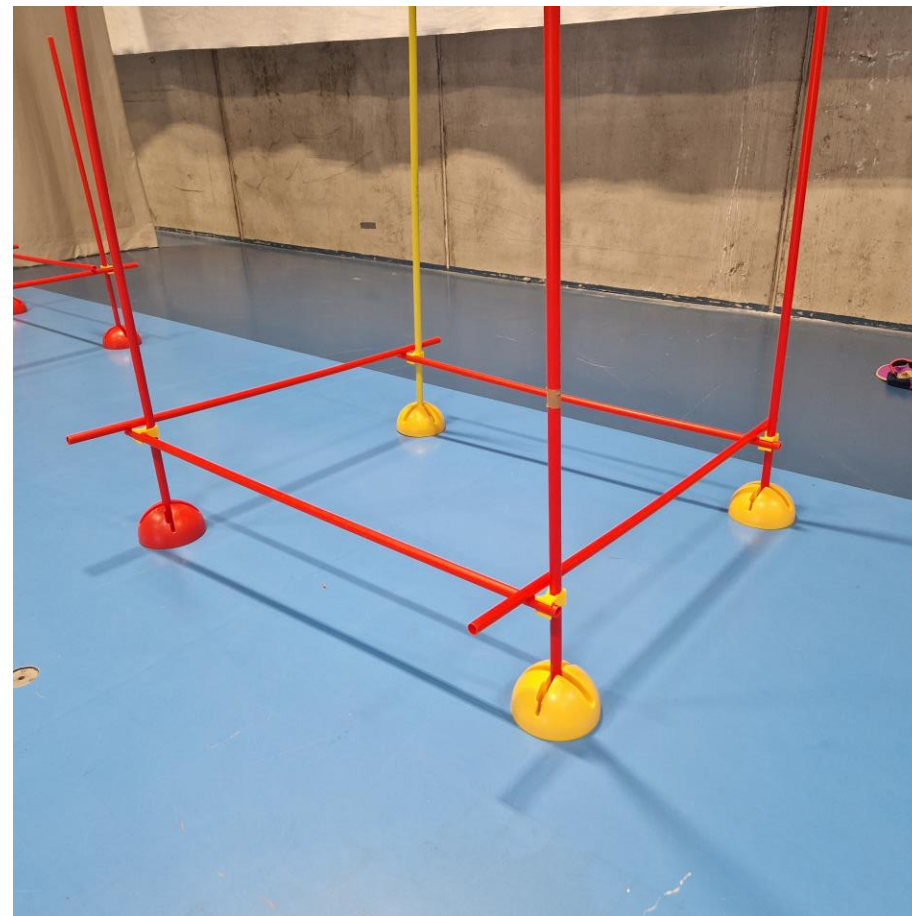




Tips øvelser hvor man leker og lærer hopprelaterte ferdigheter

- Lage en hinderløype med elemeter for balanse, hoppe over hinder, reaksjon

(eks med hinderløype Vikersund som sku laget)





Organisering



Ulike måter å organisere:

1. Treneren viser og instruerer.
2. Barna prøver selv og erfarer
3. La barna lære av hverandre- la de være to og to sammen og finne ut løsninger på en enkel oppgave
4. Lag øvelser som forebygger kø; dele i grupper og rulere mellom stasjoner. Få hjelp til dette av foreldre.

Lek bør gå igjen i alle organiseringsformer



Nybegynner: Lekeøvelser flatmark uten ski



Øve på å bøye og hoppe

«Hode, skulder, kne og tå» (progresjon)

1. Stå med parallelle bein og gjør «hode, skulder, kne og tå» 2 ganger på rad. Pass på at knærne bøyes mer og mer når «kne og tå» skal gjøres.
2. «Hode, skulder, 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, skulder, 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, skulder, 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 erfaren.

OBS: Hold på tå, ikke stå på tå



Mer erfaring: **Lekeøvelser flatmark uten ski**



Øve på å bøye og hoppe

«Hode, skulder, kne og tå» (progresjon)

1. «Hode, skulder, kne og tå» en 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.
2. «Hode, skulder, 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.
3. «Hode, skulder, 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.

OBS: Hold på tå, ikke stå på tå



Lekeøvelser i unnarennet



Balanseøvelser: La barna erfare selv

Varier armstillinger

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

Varier hoppøvelser

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



Litt erfaring

Lekeøvelser i unnarennet med ski



OBS: Hold på tå, ikke stå på tå

1. Stå med parallelle bein og gjør «hode, skulder, 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, skulder, kne og tå» en gang og hopp direkte fra «tå»-posisjonen.
En gang så høyt du kan med parallelle bein (begge bein samtidig) mens du klapper over hodet med hendene i hoppet.



Lekeøvelser i overrennet med ski

Øvelser for trening av grunnleggende skiteknikk

Hensikt: Bøye bein

- BUEPORT: Kjøre gjennom bue eller under pinne for å lære å bøye seg. Hensikt: bøye ben
- KANONKULE: Sitte ned med hendene på knærne hele veien

Hensikt: bli trygg

- ROPE: Rope ut favorittmaten din mens du kjører
- SYNGE: Synge sang over hoppkanten for å bli trygg

For barn med erfaring: øve bøye ben og balanse

- «Hode skulder kne og tå» mens en kjører overrennet.





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

Landing

- Lande med parallelle bein

Nedslag

- Liten fart-fokus på å sette nedslag når du lander
- Større fart og prøv å sette nedslag når du lander

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



Oppsummert

Trenerrollen:

- Se ALLE utøvere i hver økt
- Barna trenger oppmuntringer og utfordringer og high five
- Instruer lite, heller la barna få prøve seg selv.
- Oppmuntre barna til selv foreslå hva de vil lære seg
- Barn lærer i forskjellig tempo
- Færrest mulig ord
- Spør hvordan barnet opplevde det
- Organiser så man slipper kø
- Inkluder foreldrene

Husk å ta Trenerattesten

- Alle trenere må ta denne – Digitalt kurs og tar ca 10 min og som forteller om forventninger til treneren.

Ligger på idrettsforbundet.no