



Norges
Skiforbund

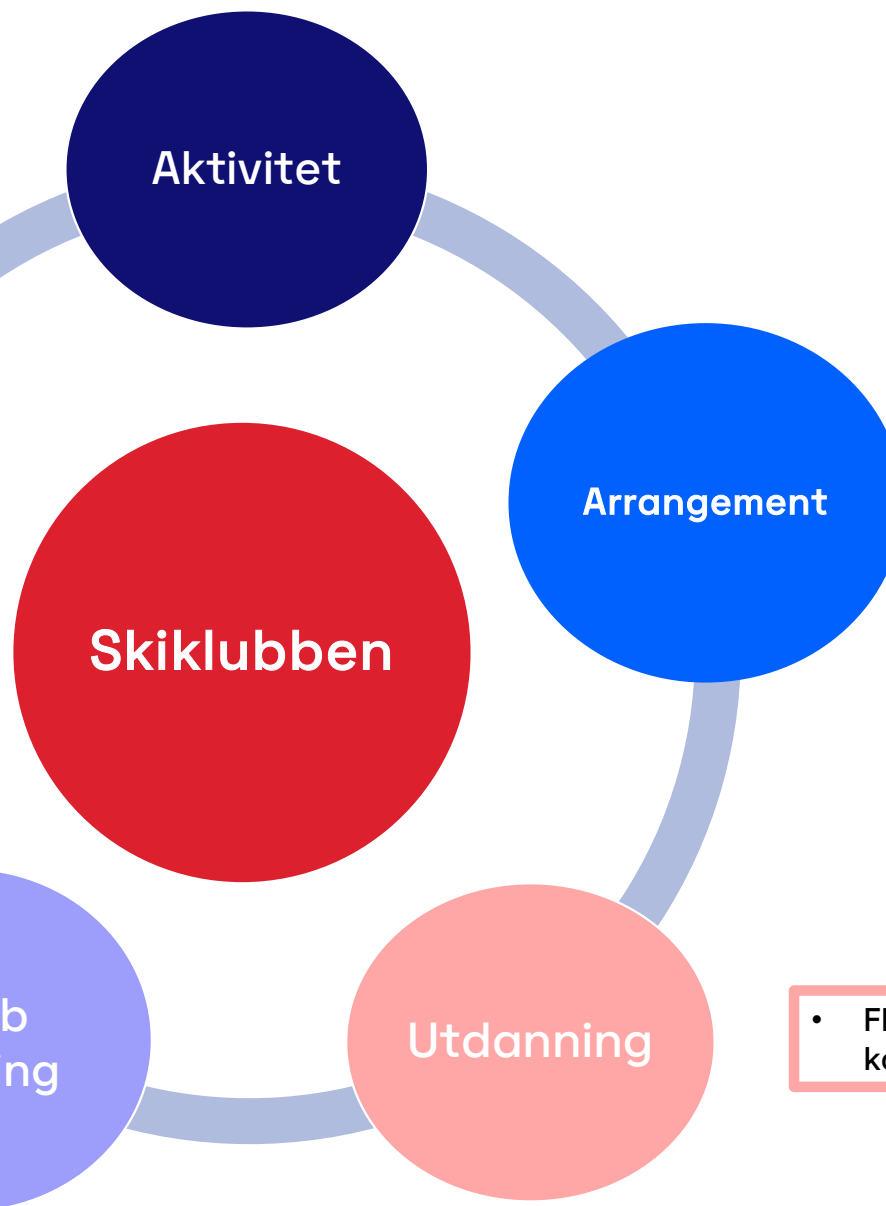
Vårmøte
hopp/kombinert
Oppland 2025



Oda Hovelstuen Blystad



- Skiklubbutvikler i Hedmark og Oppland.
- 31 år – fra Hamar
- Relevant utdanning:
 - Grunnskolelærerutdanning ved NTNU med 30 stp i kroppsøving
 - Trener 2 langrenn i Norges skiforbund (tar nå trener 3)
- Annet:
 - Konkurrerte i langrenn til om med ett år som senior
 - Trener i flere klubber rundt i Norge for barn i alderen 6-19 år
 - Trener og praktisk leder for Hamar sommerskiskole gjennom flere år
- Brenner for:
 - Livslang bevegelsesglede for ALLE
 - Verdier man får av å være en del av organisert idrett



- Samarbeid, kreativitet og variasjon i aktivitetstilbudet
- Flere nye barne- og familiemedlemmer
- Beholde ungdoms-medlemmer
- Bredde for aktiviteter livet ut

- Rekrutterende anlegg
- Skape nytt i eksisterende anlegg
- Pop up anlegg der folk bor

- Flere klubber med økt rekrutteringskompetanse

- Nye arrangements-trender
- Flere deltakere på skirenn

- Flere trenere med økt kompetanse



Erfaringer fra i år

- Flere gode miljøer
- Engasjerte voksne
- Hoppskole
- Barnehopptrener

Bagn IL	Ingen aktiv
Gausdal Skiklubb	X
Grua U. og IL	X
Kolbu KK	?
Lensbygda Sportsklubb	X
Nordre Land IL	(?)
Ruste IL	X
Søre Ål IL	X
Sør-Fron IL	X
Tormod Skilag	X
Østre Toten Skilag	X

Hoppskole

- Utviklet en hoppskole med tips om hvordan man kan gjennomføre en hoppskole ute i klubb.
- Forberedelse, markedsføring, inkludering av foreldre, øvelser osv
- Utviklet i samarbeid med hopp sentralt

Hoppskole X timers kurs



Læringsmål på hoppskolen

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

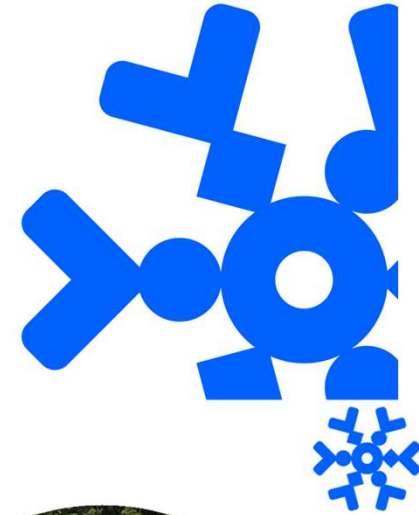


Barnehopp treneren

- Kurs for nye voksne inn i hoppporten
- Bakker, utstyr, læringsmål, teknikk og trenerrollen
- Utviklet i samarbeid med hopp sentralt



Barnehopp treneren 4 timers praktisk kurs



Læringsmål Barnehopp treneren

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. Brems/stoppe
5. Sitte på bommen
6. Sitte i sittestilling(bøyde ben)
7. Kjøre over hoppet





Veien videre

- Hva må til i din klubb for å rekruttere flere til å begynne med hopp og kombinert?
- Hva trenger du fra Oppland skikrets for å kunne oppnå dette?
- Hvordan kan klubbene i Oppland skikrets samarbeide for å oppnå dette?

