

Hoppøker

På alle hoppøker i bakken kan dere gjerne plukke oppvarmingsøvelser fra kombiøktene og langrennsøktene.

Hoppøkt 1

Utstyr: Spade, ballonger og god fantasi

- Ballong mellom beina
- Ballong i hendene
- Gripe ballong i luften
- Få et regnestykke på toppen, rope det ut i luften.
- Få et quiz-spørsmål på toppen, rope det ut i luften.
- Si navnet på en kjendis/et dyr/
- Sving armer frem og tilbake, diagonalt og parallelt.

Hoppøkt 2

Utstyr: Startnummer, notatblokk eller telefon.

Hopp så lang du klarer på en time.

- Treneren skriver lengder.
- Morsomt hvis dere har startnummer også
- Avslutt med lengste hopp med nedslag stående

Hoppøkt 3

Utstyr: Notatblokk eller telefon, spray eller busker til å markere

Lagkonkurranse

Del inn i lag og kjør laghopp-konkurranse

- Hvilket lag tar flest nedslag?
- Hvilket lag har flest hopp
- Gi poeng for ting dere ønsker å jobbe med i gruppen (v- stil, nedslag, sittestilling, stående hopp,
- Raskest tid fra 1 til siste hopper i samme lag
- «Target»-hopping – Merk av et punkt i bakken hvor en utøver skal lande. Hvor nære klarer de å komme?