

Rulleski skaper 'Mange gode og glade barn på ski'!

- Henning Wiig
- Far og trener
- Leder av langrennskomiteen i Agder og Rogaland Skikrets
- Skiklubbutvikler i skikretsen 50%
- Leder for Team ELON SØR-VEST
- Presentasjonen handler om positive erfaringer vi i Agder og Rogaland Skikrets har hatt med bruk av rulleski aktivitet og trening for barn fra 6 års alder.





Bakgrunn og historikk

- Rogaland er et av Norges fylker med færrest snødager i året.
- Historisk har langrennsidretten i fylket derfor hatt få aktive utøvere, spesielt blant ungdom og eldre.
- I 2002 ble det for første gang utviklet skøyte rulleski til bruk for barn – dette ble nærmest en revolusjon for langrenn i Sør-Rogaland.
- Plutselig ble det mulig å drive med skiaktivitet fra tidlig alder, også i snøfattige områder.
- Klubber i Sør-Rogaland kunne nå tilby skitrening året rundt, selv uten snø.
- Resultatet var en eksplosjon i aktivitet og en betydelig økning i medlemstall i skiklubbene.
- Oppstart var ikke uten friksjon i langrennsmiljøet

Hvorfor rulleski for barn?

Mange barn liker fart og spenning –
rulleski gir begge deler!

Aktiviteten gir utfordringer og
masse mestringsfølelse.

Barna får prøve seg på ski-liknende
bevegelser fra tidlig alder.

Bevegelsesformene gir god motorisk
utvikling.

Det er også rom for mye lek og
kreativ aktivitet på rulleski.



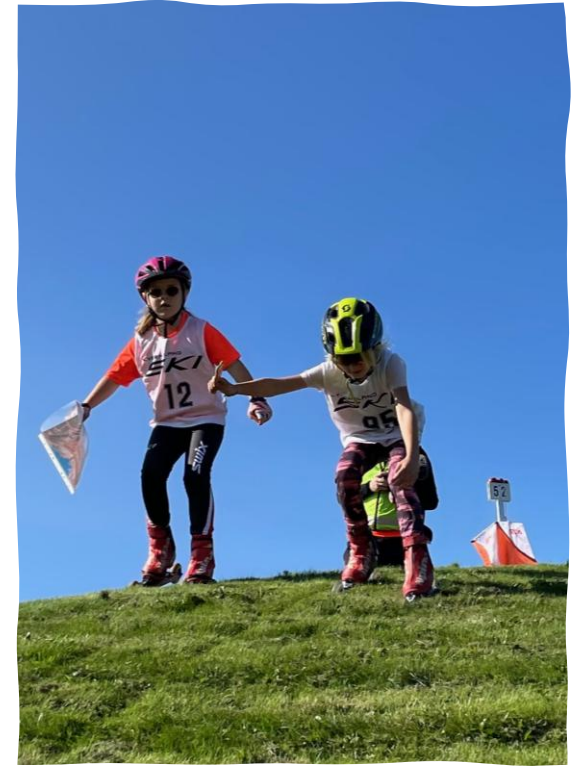
Hvordan rekruttere?

- Venner og familie
- Skoler
 - Invitere til aktivitetsdag/gymtime
- Barnehager
- SOME
- Sentrumsdager/markeder
- Rulleskiskole
- BLINK

Hvordan vi organiserer treningene

- Fokus på lek og variasjon i aktivitetene
- Bruk av orgeltramp og små hopp for balanse og teknikk
- Spill som landhockey, basket, kanonball og fotball
- Ulike former for stafetter og tikken-leker
- Aktivitetene gir både bevegelsesglede og skiferdigheter
- Vi legger også vekt på å ha aktiviteten i nærhet til hvor «folk» bor - skolegårder/parkeringsplasser





Rulleski orientering

Posten lå på toppen hav en gressshøye



Rulleskilek på skate rampe



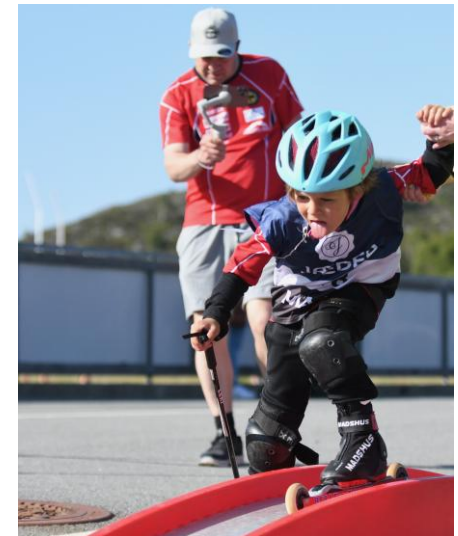
BLINK 2008



Landhockey er populært

Bilder og visuelle inntrykk

Her er noen bilder som viser aktivitetene våre:



Orgeltramp



Fra pionerarbeid til WC-deltakelse

- Gjesdal IL var den første klubben i Norge som startet med rulleski for barn.
- Våren 2003 kjøpte klubben inn 50 par rulleski – og aktiviteten eksploderte.
- Fra nesten ingen barn på trening til mangedobling av deltakelsen.
- Mange av barna fortsatte med langrenn gjennom ungdomsårene og inn i senioralder.
- Sivert Wiig var i 2003 6 år og er første generasjon som har hatt tilgang til junior rulleski fra 1. klasse
- Agder tok etter Rogaland ifm fuskonen i 2007
- I dag har Agder og Rogaland Skikrets over 20 seniorutøvere som deltar i NM – et resultat av tidlig innsats og gode tiltak.



Gjesdal IL – Rulleski sommeravslutning 2023

<https://www.youtube.com/watch?v=E4LVZis1TnY>

Avslutning og oppfordring

- **Oppsummering:**
 - - Rulleski gir barn mulighet til å oppleve skiglede året rundt.
 - - Aktiviteten gir både fysisk og motorisk utvikling.
 - - Klubber kan enkelt starte opp med rulleskiaktiviteter.
- **Oppfordring:**
 - - Prøv ut rulleski i din klubb!
 - - Test ut «Rulleskiskolen»;
<https://www.skiforbundet.no/om/rekruttering/nyhetsarkiv/2024/9/rulleskiskolen/>
- Takk for oppmerksomheten!

