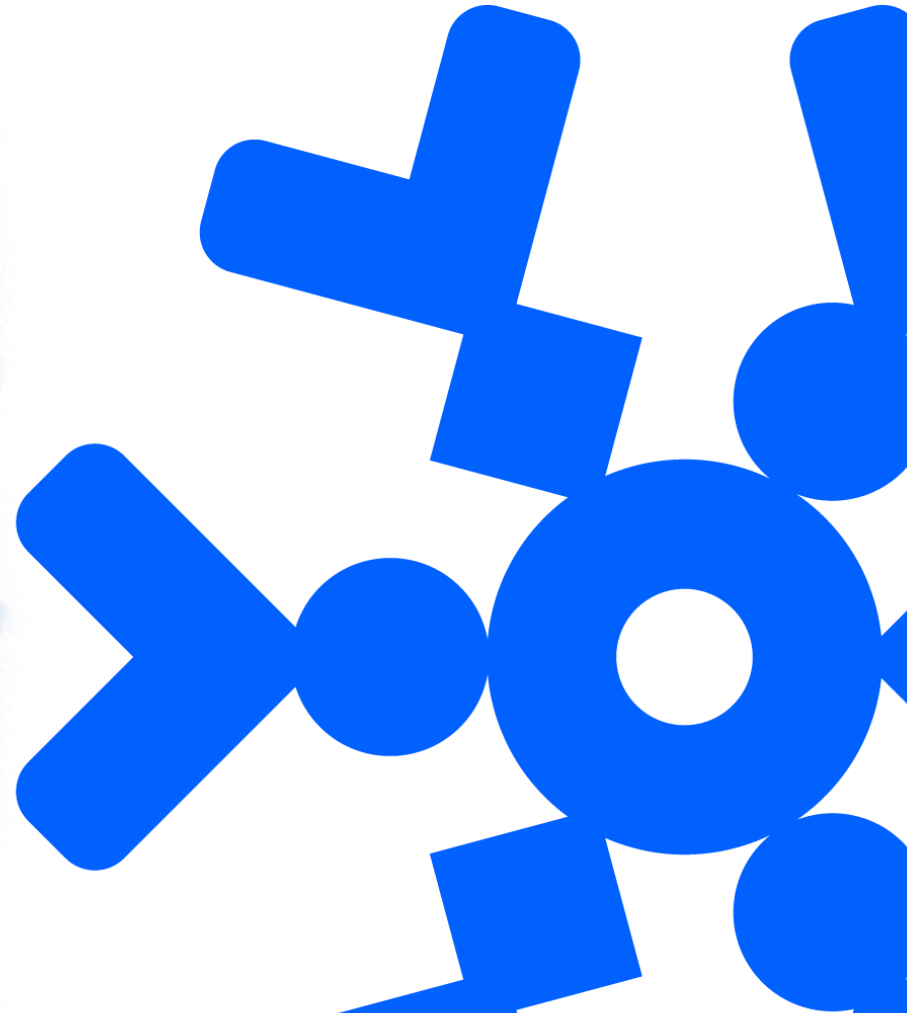
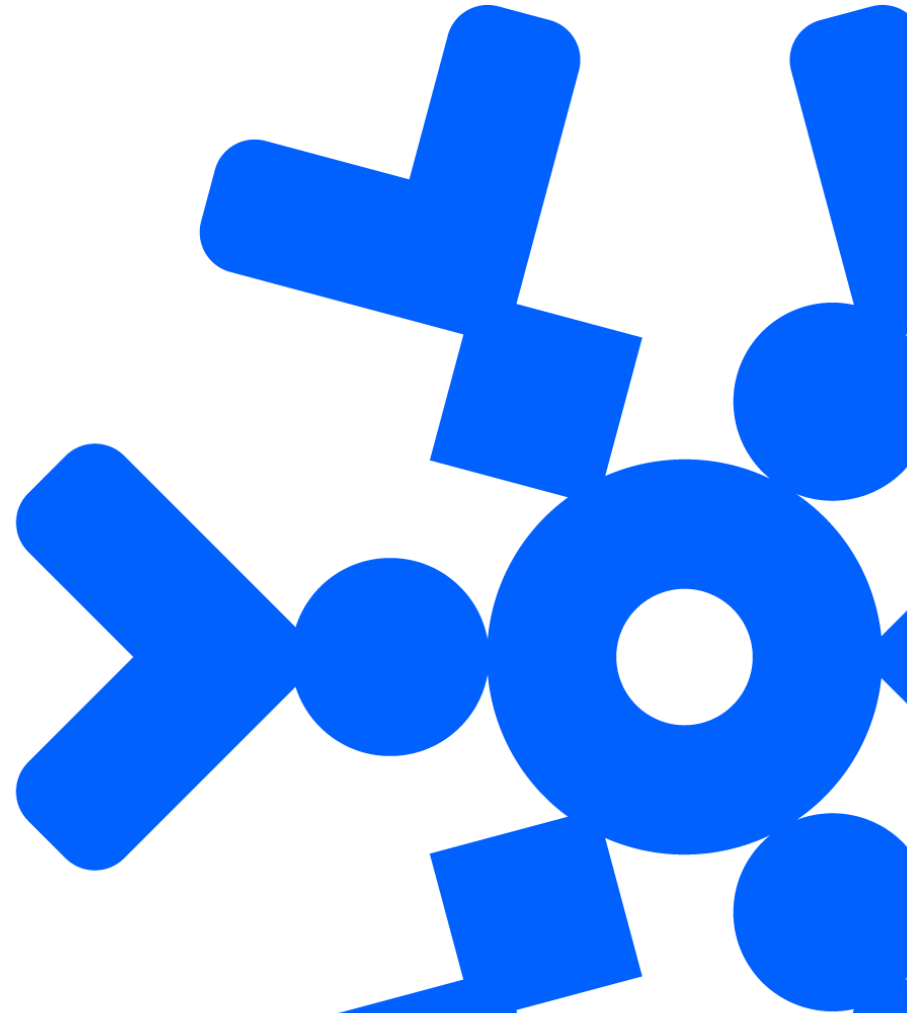


Hoppskole



Mål med hoppeskolen:

- Skiglede
- Trygghet og tilhørighet
- Stor aktivitet
- Mestring på hoppski





Del 1: Forberedelser til hoppskolen

Spørsmål og svar om hoppskolen

- 1. Skal man ha påmelding?**
Ja, samt mulighet for etteranmelding
- 2. Hvilken aldersgruppe skal hoppskolen være for?**
Fra 4 år og oppover
- 3. Skal foreldre følge?**
Ja, men må ikke ha ski på. Foreldre bør tas i mot av en foreldrevert, og bør etter hvert få en oppgave
- 4. Hvor mange har vi kapasitet til?**
Avhenger av
 - a) hvor mange små hopp er tilgjengelig og antall barn per hopp.
 - b) Tilgang på utlånsutstyr.
Har du fire par ski som kan byttes på, rekker det lenge. Foreldre kan stå for ski-logistikk og bytting.
- 5. Hvor lenge skal hoppskolen vare?**
1,5 t og minst 2 ganger
Kan evt avsluttes med en lavterskel konkurranse





6. **Skal det koste penger?**
Skolen skal være gratis.
7. **Ønsker vi å dele ut en form for premie/diplom etter endt hoppskole?**
Dersom ja, del ut samme dag
8. **Hvordan skal overgangen være for dem som ønsker å delta i klubbens ordinære treninger?**
Lag liste med navn og mailadresser. Send flyer med hjem til foreldre. Lurt med egen trening samme dag som hoppskolen.

Markedsføring hoppeskole

Viktig å lage en informasjonsplakat. Bør være i et bildeformat som kan deles, og ikke som et PDF-vedlegg som bare de mest interesserte åpner.



VELKOMMEN TIL:
HOPPSKOLE
BLI MED PÅ
GRATIS HOPPSKOLE

Onsdag 16. oktober
Klokka: 17.00 – 18.00
Sted: Hoppbakken

Lyst til å prøve skihopping?
Nå har du sjansen

Gratis hoppeskole for alle mellom 8 og 12 år. Du får låne hoppstyr av oss.

Hoppskolen arrangeres i et samarbeid mellom hopp i nord og hopp i sør.

Det blir utdeling av diplom og T-skjorte til alle deltakere

For spørsmål kontakt:
Skiklubb utvikler
Jan Jansen
Telefon: 918 27 356

Skisprell
Norges Skiforbund

Spre info

- Legg ut på klubbens egen webside, Facebook-side, Instagram, TikTok ol.
- Markedsfør til skole og barnehage
- Lokalavis eller andre medier.
- Benytt klubbmedlemmer til å spre i sitt nettverk

Plakaten bør inneholde:

- Tid, sted, kontaktinfo og påmeldingsfrist.
- Info som skal oppgis ved påmelding (navn, alder og skostørrelse på barn, foresatte, mailadresse og mobilnummer)
- Info om hva som kreves ved oppmøte:
 - hjelm (sykkelhjelm/alpinhjelm er greit)
 - skisko
 - skihansker
 - egne klær
- Ta med egne ski hvis man har. Fult mulig å starte å hoppe på langrennsski. Muligheter for å låne hoppsti med langrennsbinding.
- Diplom og evt premie ved endt hoppeskole



Forberedelse ved oppmøte hoppeskole

1. Husk førstehjelpsutstyr
2. Sette utstyr klar for utlån
3. Presentere trenere
4. Opprop og utdeling av navnelapp, ski og sko.
 - a) Ha navnelapper som kan klistres på hjelmen til alle deltakere og trenere
5. Sykkelhjelm/alpinhjelm kan brukes
6. Ha en foreldrevert/sosialansvarlig som tar i mot nye foreldre. Gi info om klubben til foresatte.
 - a. Frem snakke viktigheten/verdien av foreldrerollen
 - b. Treningstilbud
 - c. Utlån av utstyr
 - d. Annet





Inkludere foreldrene på trening

Hvorfor inkludere foreldrene?

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

Hva kan foreldrene bidra med:

- Hjelp 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



Læringsmål på hoppeskolen

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
8. Fly





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. Husk hansker om hoppskolen er på gress for å unngå brannså.
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 bena.
- Tråkke sidelengs over pinner, staur, mønepanner eller kjebler.

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
- Bremse 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 sving)

«Sitt så lavt du kan og så høyt du må»



Læringsmål 5-6-7: 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

7. Kjøre hoppet

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

7. Fly – lette fra underlaget

Fly når man har tatt sats





Nybegynner: Lekeøvelser flatmark uten ski



Øve på å bøye og hoppe

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

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.
2. «Hode, skuldre, 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, skuldre, 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, skuldre, 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 erfarene.



Mer erfaring: Lekeøvelser flatmark uten ski



Øve på å bøye og hoppe

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

OBS: Hold på tå, ikke stå på tå

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.



Lekeøvelser i unnarennet



Balanseøvelser: La barna erfare selv

Variere armstillinger

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

Variere 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: Bøyde bein

- BUEPORT: Kjøre gjennom bue eller under pinne for å lære å bøye seg. Hensikt: bøyde 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 bøyde bein 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»



Øvelser for å fly



- Løpe i blinde (orientere seg i rommet)
- Hoppe opp på og ned fra kasse
- Stå i stjerne (flystilling) – armer og bein litt ut fra kroppen
- Ligge på magen på kasse i stjernestilling
- Hoppe i stjerne i bakken



Variasjon i organisering



Alternative småhopp:

- små hopp spredd rundt i anlegget
- små hopp i serie etter hverandre (seriehopp)
- små hopp ved siden av hverandre (parhopp)
- seriehopp-stafett



Avslutning

Viktig å avslutte med premie/diplom.

DIPLOM

Hoppkole

Nord Skiklubb

13. oktober 2024

Kari Persen

Klubbleder
Jan Jansen

Kursleder
Eli Endresen



Hoppskolen er ferdig. Hva nå?

- Ta en prat med alle barn og foreldre
- Rekruttere nye medlemmer til klubben.
- Informere om neste trening og aktivitet i klubb

