

Dykkar ref.:
Skikontakt

Vår ref.:
JOL/ Info til hoppleik og rekruttering.docx

Dato:
2022-02-08

►Info til hoppleik og rekrutteringsarbeid i skiklubbar

Hopp- og kombinertkomiteen vil her både gje rettleiing og oppmoding til skiklubbar for tilrettelegging av hoppleik. Hoppleik kan gjennomførast i hoppbakkar, men denne rettleiinga går mest til klubbar med anlegg tilrettelagt for skileik generelt og spesielt ved alpinanlegg der det er skitau- eller skitrekking.

Det handlar om å bruke naturleg terreng (slik ein gjorde i gamle dagar) med små hopp for leik. Hoppene (låge utan «sprett») plasserast så langt ned mot der det er flate å stoppe på inn mot kø til eit skitrekking. Det må lagast tilløp for:

- a. K2-5 meter (helst med spor) for langrennsski
- b. K5-10 meter (helst med spor for hoppsski), gjerne ein liten (K3-5) og ein litt større (K8-12) ut frå utøvarar sin skiferdigheit
- c. K5-10 meter utan spor for andre ski (enn hoppsski)

NB: Det er viktig at spor laga for hoppsski kun skal brukast til utøvarane med hoppsski !
Tilløpet utan spor (til dømes for alpinski) kan gjerne vera ved sida av tilløpet til største hoppet for hoppsski (god breidde på hoppet og tydeleg «merke» mellom tilløpa), jamfør bilde (på side 3) frå siste hoppleik i Rindabotn, Sogndal (der det kun var laga eit felles hopp).
Tilløpet i Rindabotn var noko flatt (og dermed langt), så legg gjerne tilløpet brattare med oppbygd snø der terrenget naturleg ikkje er brattare enn i Sogndal (men ikkje så bratt som i ein «konkurrans-bakke»).

Arranger gjerne minst eit SFE-cuprenn med sponsorpremiar frå skikrinsen (komiteen).

Viktige reglar til rettleiing for dei som prøver hoppsski:

1. Første tur er å renna ned bakken frå hoppet (eller ekstra tur litt lenger ved sida ved hoppet) slik at utøvaren får kjennskap til både hoppsski og unnarennet før ein startar hoppinga.
2. Sittestilling i tilløpet:
 - a. Bøye kne gradvis ned mot «90 grader» vinkel for låra (dvs målet er låret parallelt med ski)
 - b. Be utøvaren tenkje på å ha balanse på heile foten (dvs «tyngde korkje framme eller bak»)

- c. Vanleg «nybegynnar» er mykje bruk av armar (for «å ta i»). Luk snarast bort bruk av armar. Det er «kun beina» som skal brukast til å hoppasats.
3. Meir teknisk rettleiing er ikkje naturleg å ta før ein hoppar i hoppbakke K10 (og større) med god balanse

Vedlikehald av ski:

1. Alle nye ski skal smeltast inn med voks, og gjerne fleire gonger første skisesongen. Hugs å skrape vekk «overflødig voks» og børste vokslaget før bruk
2. Etter kvar skisesong bør skia smeltast med voks (før lagring til neste bruksesong)
3. Om skia vert brukt mykje bør voksing fleire gonger vurderast i løpet av sesongen (på plast må skia voksast kvar dag (gong) dei vert brukte)

Kontaktpersonar i hoppkomiteen for meir info og rettleiing:

1. Jon Ove Lomheim, telefon 917 21076
Hovedansvar for komiteen og ansvar for region Sogn
2. Jan Inge Årdal, telefon 918 66 657
Ansvar for region Sunnfjord
3. Rune Rebni Pedersen, telefon 402 89 222 og Johnny Seljeset, telefon 918 86 272
Ansvar for region Sunnfjord

Skikrinsen har 10-12 par hoppski med NN-bindingar til utlån og medlemar av hoppkomiteen kjem på besøk med skia for å hjelpa idrettslag i gang med aktivitet.

Jon Ove Lomheim

- nestleiar i Hopp- og kombinertkomiteen -



Bilde 1: Hopleik Rindabotn. Her felles hopp med spor for hoppski nærmast fotograf



Bilde 2: Hopleik Rindabotn. Her felles hopp utan spor for alpin- og andre ski nærmast sktrekket