



Norges Synkronskole

Kompetansehelga 2017



Norges Stupskole



Programmet lørdag

Tid	Minipoloansvarlige - Harstad	Stupskoleansvarlige -Trondheim	Synkronskoleansvarlige - London
12.45-13.00	Intro til helgen		
13.00-14.00	Lunsj		
14.00-14.45	Oslo Synkron - implementering av svømmeskole v/Heather Ames		
15.00-16.15	Om Minipoloinnhold og organisering i klubb. Erfaringer fra klubber som bruker dette. v/Sverre Fjermestad	Om Stupskoleinnhold - erfaringer av bruk + instruktørutdanning stupskolen v/Cathrine Aa Dalen og klubber	Om Synkronskole - erfaringer av bruk. Må noe endres? v/Synkronutvalget
16.30-18.00	Tre-delning felles med klubbledelse. Man deltar på et av temaene: 1. Hvordan ødelegges barns svømmeglede? - Viktigheten av verdiarbeid i praksis. v/Anja Veum - Kepler 2. Anlegg – strategiske grep som gir bedre plass v/Erlend Alstad - Trondheim 3. Ny aktivitet? Hva har vi, og hvordan kan klubben starte opp? v/Cathrine Aa Dalen - Oslo		
19.30	Middag		

Programmet søndag

Tid	Minipoloansvarlige - Harstad	Stupskoleansvarlige - Trondheim	Synkronskoleansvarlige
09.00-09.30	Barneidrettsbestemmelsene og konkurranser for de yngste v/Cathrine Aa Dalen		
09.45-10.45	Minipoloturneringer, hvordan organisere, få flere klubber med? v/Sverre Fjermestad	Tripp trapp og konkurranser for de yngste i stup v/Cathrine Aa Dalen og Stuputvalget	Deltar med Svømmeskoleansvarlig eller Hovedinstruktør – Oslo eller Paris
11.00-11.30	Utdanning Vannpolo v/Morten Franang	Forbundsstyret møter stup-Norge	
11.30-12.30	Minipoloinstruktøren v/Sverre Fjermestad		
12.40-13.00	Felles avslutning og oppsummering - Kepler		
13.00	Lunsj		

Neste år

- > **Må ha grenskoleavtale med NSF for å få gratis deltagelse for grenskoleansvarlig**
- > Ikke avtale i dag?
 - > Ta kontakt med cathrine@svomming.no
- > Hva ønsker dere som tema neste år?
 - > Send innspill til meg!
 - > Skriv det i evalueringen



Hvem har avtale i dag?

Norges Stupskole:

- > Asker Svømmeklubb
- > Oslo Stupeklubb
- > Bergen Stupeklubb
- > TS&LK
- > Stavanger Stupeklubb
- > Randbergstuperne
- > Klepp Svømme- og Stupeklubb
- > Voss Svømmeklubb (Starter til høsten)
- > Pingvin Stupklubb

Norges Synkronskole:

- > Oslo Synkron
- > Asker Svømmeklubb
- > Sørumsand IF
- > TS&LK

Minipolo:

- > Sørumsand IF
- > Ol Svømming
- > Verdal Svømmeklubb
- > Namsos Vannpoloklubb



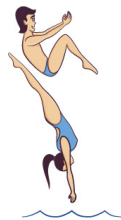
Bidra for videre utvikling! 😊

- > Hva skal vi ha fokus på til neste år?
- > Trener/Leder konferansen





NORGES
SVØMMEFORBUND



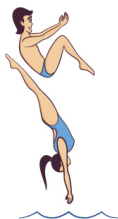
Norges Stupskole

Forum for Stupskoleansvarlige
Kompetansehelga 2017



Forventninger?





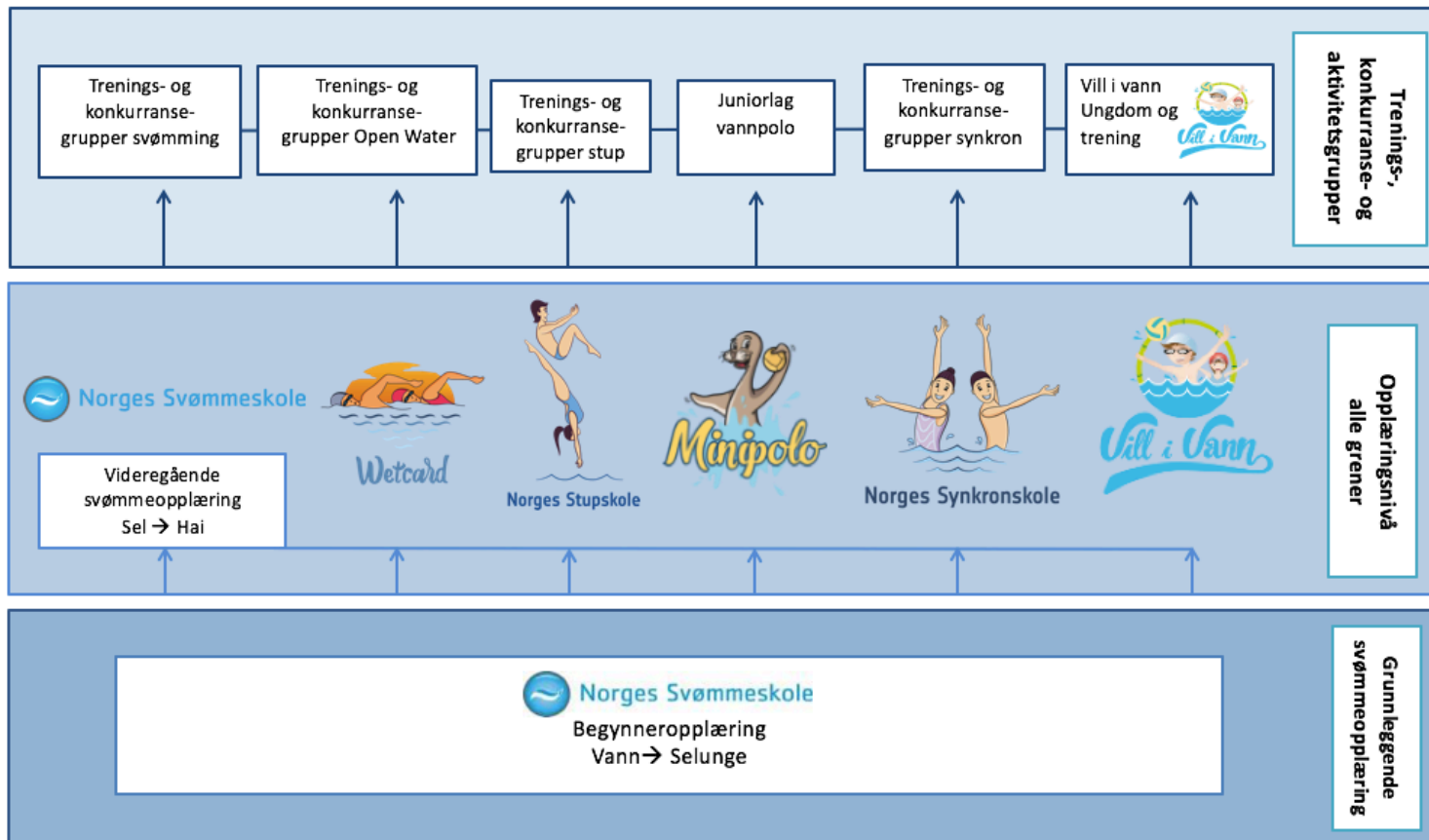
Norges Stupskole

Hvorfor Norges Stupskole?

- > Alle klubber tilbyr det samme opplæringskonseptet
- > Kvalitetssikret opplæring
- > Enklere for instruktører
- > Enklere å starte opp for nye klubber
- > Flere utøvere i stup

> Hva tenker dere?





Kjerneområder

Kjerneområde	Beskrivelse
Posisjoner	Holdninger og kroppsbeherkelse
Forlengs og innover	Hopp og stup med fremoverrotasjon. Stupgruppe 1 og 4.
Baklengs og reversert	Hopp og stup med bakoverrotasjon. Stupgruppe 2 og 3.
Skru	Hopp og stup med skru



Svale

Nivå 1 - Kjerneøvelser				
Kjerne-øvelse nr.	Kjerneøvelse	Navn	Kjerneområde	Hvor
1	Forskjellige posisjoner		Posisjoner	Matte
2	Håndstående til vegg		Posisjoner	Matte
3	202c rulle	Baklengs rulle	Baklengs og reversert	Kant
4	102c rulle	Forlengs rulle	Forlengs og innover	Kant
5	100a uten armsving	Forlengs hopp uten armsving	Forlengs og innover	1m
6	100c uten armsving	Forlengs hopp i kroppering uten armsving	Forlengs og innover	1m



Nivå 1 – Kjerneøvelser med progresjonsøvelser						
Kjerne-øvelse	Kjerneøvelse navn	Kjerneområde	Hvor	Kjerneøvelse nummer	Progresjonsøvelser	Prog.øvelse-nummer
1	Forskjellige posisjoner	Posisjoner	Matte	1.01, 1.02, 1.03, 1.04, 1.05, 1.06, 1.07		
2	Håndstående til vegg	Posisjoner	Matte	2.00		
3	202c rulle	Baklengs og reversert	Kant	3.00	202c rulle på matte	3.01
					202c rulle på trampoline	3.02
4	102c rulle	Forlengs og innover	Kant	4.00	102c rulle på matte	4.01
					102c rulle på trampoline	4.02
5	100a uten armsving	Forlengs og innover	1m	5.00	100a uten armsving på matte	5.01
					100a uten armsving til tjukkas	5.02
					100a uten armsving fra kant	5.03
					100a uten armsving på minisvikt	5.04
6	100c uten armsving	Forlengs og innover	1m	6.00	100c uten armsving på matte	6.01
					100c uten armsving til tjukkas	6.02
					100c uten armsving fra kant	6.03
					100c uten armsving på minisvikt	6.04



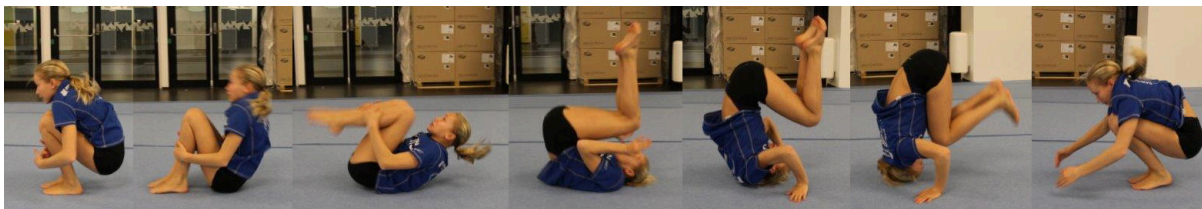
Kjerneøvelse 3 – 202c rulle fra kant

Formål:	Lære stupskoleeleven korrekt kroppert posisjon i baklengs rotasjoner.
Beskrivelse:	Stuperen står på huk i kroppering (se øvelse 1.05) baklengs på kanten. Posisjonen holdes tett og kompakt mens stuperen ruller baklengs uti vannet. Kropperingen holdes helt til stuperen er under vann.
Gjennomføring:	Fokus på korrekt kroppert posisjon hele tiden.
Krav til godkjenning:	Dersom stuperen inntar og holde korrekt utgangsposisjon gjennom hele rullen godkjennes øvelsen.



Progresjonsøvelser Kjerneøvelse 3 – 3.01 - 202c rulle på matte

Formål:	Stuperen må bli komfortabel med baklengs-rotasjon samt å fatte en korrekt kroppering samtidig som rotasjon.
Beskrivelse:	Stuperen skal begynne på føttene på huk. Hendene holdes på leggende som beskrevet i øvelse 1.05. Stuperen lener seg bakover og ruller ned på rumpen. Kropperingen holdes tett og kompakt helt til hodet kommer i kontakt med gulvet. Da slippes hendene fra leggende og sette i bakken på hver side av hodet, med fingrene pekende framover. Føttene settes i bakken like foran hendene. Når rullen er fullstendig skal stuperen ende opp på føttene i balanse.
Gjennomføring:	Stuperen står på huk. Det gjennomføres en rulle om gangen 3-5 ganger etter hverandre.
Krav til godkjenning:	Stuperen skal gjennomføre en rulle, med en korrekt kroppert posisjon gjennom hele rullen, og ende opp stabilt på føttene.



Terne

Nivå 2 – Kjerneøvelser				
Kjerne- øvelse nr.	Kjerneøvelse	Navn	Kjernefunksjon	Hvor
7	200a uten armsving	Baklengs hopp strakt uten armsving	Baklengs og reversert	1m
8	200c uten armsving	Baklengs hopp i kroppering uten armsving	Baklengs og reversert	1m
9	010b fallstup	Fallstup i knekk	Forlengs og innover	1m
10	301c uten armsving	Reversert stup i kroppering til rygg uten armsving	Forlengs og innover	Tjukkas
11	201c uten armsving	Baklengs stup i kroppering til rygg uten armsving	Baklengs og reversert	Tjukkas
12	020c sittestup	Baklengs sittestup i kroppering	Baklengs og reversert	1m
13	Halvskru		Skru	Trampoline





Albatross

Nivå 3 – Kjerneøvelser				
Kjerneøvelse nr.	Kjerneøvelse	Navn	Kjernefunksjon	Hvor
14	100a med armsving	Forlengs hopp strak med armsving	Forlengs og innover	1m
15	Håndstående		Posisjoner	Matte
16	100c med armsving	Forlengs hopp i kroppering med armsving	Forlengs og innover	1m
17	200a med armsving	Baklengs hopp strak med armsving	Baklengs og reversert	1m
18	200c med armsving	Baklengs hopp i kroppering med armsving	Baklengs og reversert	1m
19	101d	Definstup	Forlengs og innover	1m fast
20	101c uten armsving	Forlengs stup i kroppering uten armsving	Forlengs og innover	1m
21	301c til rygg med armsving	Reversert stup i kroppering til rygg med armsving	Posisjoner	Tjukkas
22	201c til rygg med armsving	Baklengs stup i kroppering til rygg med armsving	Posisjoner	Tjukkas





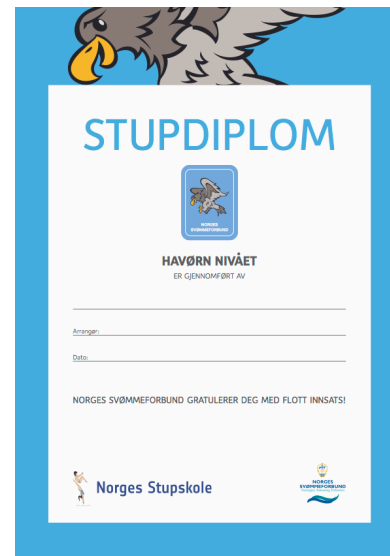
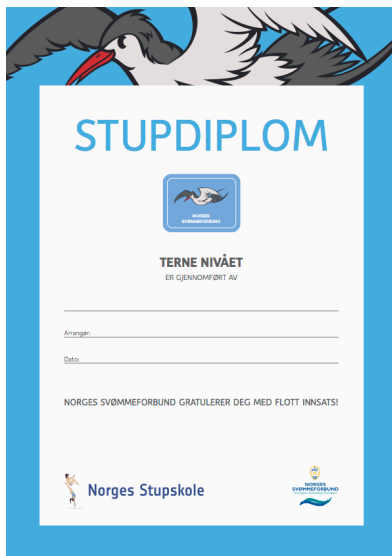
Havørn

Nivå 4 - Kjerneøvelser

Kjerneøvelse nr.	Kjerneøvelse	Navn	Kjerneområde	Hvor
23	401c uten armsving	Innoverstup i kroppering uten armsving	Forlengs og innover	3m
24	101c uten armsving	Forlengs stup i kroppering uten armsving	Forlengs og innover	3m fast
25	100c med armsving	Forlengs hopp i kroppering med armsving	Forlengs og innover	3m fast
26	010b fallstup	Fallstup i knekk	Forlengs og innover	3m fast
27	200c med armsving	Baklengs hopp i kroppering med armsving	Baklengs og reversert	3m fast
28*	100a uten armsving	Forlengs hopp strak uten armsving	Forlengs og innover	5m
29*	200a uten armsving	Baklengs hopp strak uten armsving	Baklengs og reversert	5m
30*	5101a uten armsving	Forlengs hopp med halv skru strak uten armsving	Skru	5m



Merker og diplomer



Videoer



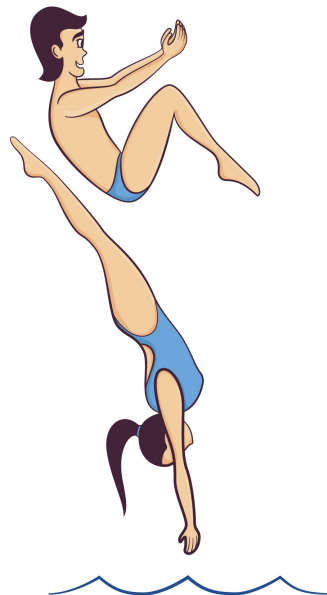
Avtale med NSF

Hva får du som Norges Stupskoleklubb?

- > Stupskolematerialet
- > Tilgang til videoer
- > Tryggivann.no
- > Tilgang på diplomer
- > Gratis deltagelse Kompetansehelg
- > Gratis Stupskolebesøk fra NSF

Hva må klubben gjøre?

- > Følge Stupskoleinnholdet
- > Kjøpe diplomer
- > Betale hvis man ikke bruker tryggivann.no
- > Instruktører må ta godkjent utdanning



Norges Stupskole



Utdanning i stup

- > Instruktørkurs stupskolen
 - > E-læring – snart ferdig
 - > Helg med oppmøte
 - > Første kurs – høst 2017?
 - > Impulsuka for instruktører
 - > Trener 1 stup
 - > Trener/Lederkonferansen
 - > Kompetansehelga
- > Stupskolebesøk
 - > Hjelp til å utvikle stupskolen
 - > Trenger veiledere



Erfaringer av bruk

- > Klepp
- > Asker
- > Oslo?



Likt av **svømmeforbundet**, **klubbensvømming** og **10 andre**

oslostupeklubb Fornøyde barn etter vel gjennomført stupekurs 😊💦 Vil du lære å stupe? Nye kurs starter opp 9 mai. Følg med på www.tryggivann.no.



Hvordan organisere best mulig?



Stupskoleinstruktøren

- > Roller i stupskolen
- > Hvem er stupskoleinstruktøren?
- > Hvordan vil vi at hun/han skal være?



TrippTrapp og konkurranser for de yngste

- > Uapporbert vs. Apporbert
- > Konkurranser der de kan delta på sitt nivå
- > Ungdomskonkurranser med mer triksing?



Oppsummering

- > Oppstart an svømmeskole i Oslo
Synkron
- > Norges Stupskole innhold
- > Merker, diplomer og videoer
- > Erfaringer fra klubber
- > Tre deling: Verdiarbeid, anlegg, aktivitet
- > Barneidrettsbestemmelser
- > Konkurranser i stup for de yngste
- > Forbundsstyrets møte

