

Klepp svømme- og stupeklubb

Stupskolen



Foto: Rune Helliesen

Innhold

- Klepp Svømme- og Stupeklubb (KSSK)
- Stupskolen KSSK
- Fordeler og ulemper med å være en svømme- og stupeklubb
- Organisering Stupskolen
- Norges Stupskole



Fakta om KSSK

- 370 medlemmer
- Svømmegruppa
 - 52 lisensierte svømmere
 - Samarbeid med Sola Svømmeklubb:
 - Felles hovedtrener
 - Felles treningstider i Klepphallen og Tanangerhallen
 - Felles treningsleirer i skoleferier
- Norges Svømmeskole
 - 60 svømmekurs i 4 forskjellige haller:
 - Klepphallen, 2 skolebasseng (12,5 m) og et varmtvann-/rehabiliteringsbasseng
- Stupgruppa
 - Gjenoppstod i det små høsten 2014
 - 10 lisensierte stupere
 - Mulighet til å delta på Pingvins treninger
 - Mål stupgruppa:
 - Glede og mestring
 - Gi klubben et alternativ til svømming
 - Delta på Tripp Trapp
 - Deltakere på Landsfinalen og NM jr



Fakta Stupskolen KSSK

- Høsten 2015 startet klubben opp med Stupskolekurs
- Ett år senere oppstart av Norges Stupskole
- 17 deltakere på Stupskolen: 7-12 år
- Fire trenere/instruktører
- En kursdag per uke



Fordeler og ulemper med å være en svømme- og stupeklubb

Fordeler

- Rekruttering går mer eller mindre av seg selv
 - En tiltrekker seg barn som normalt ikke ville tenkt på stup som en aktivitet
 - Får markedsført oss til deltakere på Svømmeskolen gjennom stupoppvisning på klubbens jule- og sommeravslutninger
 - Legger alltid ut oppdateringer fra konkurranser på FB eller nettsiden
- Felles oppstartsleir på høsten for hele klubben
- Felles administrasjon og økonomi

Ulemper

- Treningstider
 - Vanskelig (umulig) å få mer og bedre treningstider
 - 2 timer i basseng per uke
 - Mandag og onsdag 16.00-17.30/17.00
- Flere deltakere er bare innom et stupekurs eller to og velger gjerne svømming

Organisering

- Inndelt i 3 grupper og 1 konkurransegruppe som alle trener samtidig
 - Stupskolen: 16.00-17.00
 - Konkurransegruppe + blå gruppe: 16.00-17.30
- Inndelt i grupper omtrentlig etter nivå
- Avslutning av kurset med uhøytidelig konkurranse hvor alle får vist det de har lært til foreldre og besteforeldre
- Felles sommer- og juleavslutning for hele klubben hvor stupgruppa har oppvisning

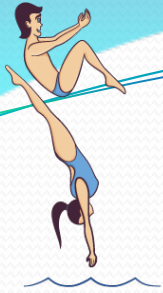
Grp Gul	Grp Grønn	Grp Blå	Grp Rød
Alva	Tone	Linn	Sissel
Andrea	Alma	Evenia	Alva
Christine	Caroline	Ingvild	Celine
Kristina	Lena	Kristine	Emily
Marielle	Line	Maja	Ingeborg
Regine	Ulrik	Mia	Joakim
Shirley	Isabella		Linn
			Sandra
			Sarah
			Sissel

Trening

- Basistrening mandag 16.00-16.30:
 - Blå gruppe (nivå 3) og konkurransegruppa
 - Gul og grønn (nivå 1 og 2): Hver 3. uke
 - Lånt Klepp turnhall x 5 ganger for å kunne trene på delmålene hvor vi mangler nødvendig utstyr
- Stuptrening på 4 ulike «stasjoner»
 - Kant, 1m, 3m og 5m
 - 30 min per «stasjon»

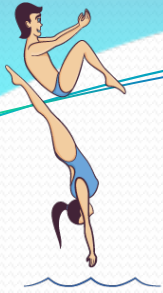
	Basis		
23.01.2017		Blå	Rød
30.01.2017	Gul	Blå	Rød
06.02.2017	Grønn	Blå	Rød
13.02.2017		Blå	Rød
20.02.2017	Gul	Blå	Rød
06.03.2017	Grønn	Blå	Rød
13.03.2017		Blå	Rød
20.03.2017	Gul	Blå	Rød
27.03.2017	Grønn	Blå	Rød
03.04.2017		Blå	Rød
24.04.2017	Gul	Blå	Rød
08.05.2017	Grønn	Blå	Rød
15.05.2017		Blå	Rød
22.05.2017	Gul	Blå	Rød
29.05.2017	Grønn	Blå	Rød





Norges Stupskole

- Stupskolematerialet, inkl videoer, gir oss/nye klubber enkel og forståelig innføring til stup
 - Kan likevel være vanskelig å vurdere når en skal godkjenne et delmål eller ikke? Hvor godt skal stupet utføres?
- Materialet gir en strukturert ramme og pedagogisk verktøy som gjør det lett å bygge opp treningen
 - Følger ikke oppsettet slavisk, men setter vårt eget preg på gjennomføringen
 - Utfordring at en kan gå for fort fram uten at basisen sitter godt nok



Norges Stupskole

- Mål og delmål gir god retning på progresjon og «rekkefølge» en bør følge for å bygge opp stuperen
 - Men det er stort sprang på delmålene fra nivå 3 til 4
 - Jobber med delmålene på flere nivåer samtidig og tilpasser aktivitetene til nivå på utøveren, mestring og hva de faktisk tør å gjøre
 - Kan bli kjedelig for dem som ikke utfører stupet korrekt eller tør prøve nye hopp og stup
 - Evaluering av delmål midtveis i kurset og ved kursets slutt
- Diplomene har en motiverende effekt som gjør at noen fortsetter fordi det er spennende å klare neste nivå. Gjenkjenner merker fra svømmeskolen.
 - Hva gjør en dersom en stuper ikke klarer nytt nivå?

Spørsmål?

Takk for oppmerksomheten!

