

The background of the slide is a light blue, semi-transparent image of a diving board over a pool. A silhouette of a diver is shown in mid-air above the water. The scene is viewed through a window with a grid pattern, and the background outside the window shows a landscape with water and mountains.

Stupskolen til TS&LK i Trondheim

Kompetansehelga 2018
Julie Gade Gørbitz,
stupskoleansvarlig i TS&LK,
juliegadegorbitz@gmail.com

Agenda

- Organisering
- Tørrtrening
- Vanntrening
- Erfaringer med Norges stupskole

Organisering

- Pirbadet
- 15-20 stupere
- 6-15 år
- Tre trenere
- Tre terminer i året
- Alle nivåer på samme kurs



Tørrtrening

- 30 minutter
- Lite område, men godt utstyr
 - Tjukkas, matter, bukk, trampett, vegg
- Varierte og intensive økter
 - Jogging, turn, styrke, stafetter, leker, yoga, tøying
- Trenerne er med
 - Er motiverende og inspirerende for stuperne
 - Mulighet for ekstra oppfølging



Vanntrening

- 60 minutter
- Maks seks stupere per gruppe
- Gode fasiliteter
 - Kant, 1 m, 3 m, 5 m, 7 ½ m og 10 m
- Gruppene varierer
 - Nivå og venner
- 10 min. fritrening
- Oppvisning siste trening



Erfaringer med Norges stupskole

- Mal
- Repetisjon vs. variasjon
- Gøy er det viktigste
- Alle nivåer på samme kurs
 - Individuell oppfølging
- Opplæring av nye trenere
- Kommunikasjon med foresatte



Erfaringer med Norges stupskole

- Utfordringer
 - Diplomer og opprykk
 - Flere av samme diplom
 - Motivasjon
 - Ett stup igjen på et nivå

