

DVWF · KONCEPT TIL KLUBBER

BEGYNDERFORLØB TIL VANDSKI

NYBEGYNDER **EKSEMPEL PÅ LÆRINGSPLAN**

DVWF
DANSK **VANDSKI & WAKEBOARD** FORBUND

OM KONCEPTET

Med DVWF's begynderforløb får I inspiration og konkrete redskaber til at oprette et hold for nybegyndere i vandski. I får både hjælp til at strukturere et læringsforløb og et konkret eksempel, som I kan tage direkte i brug eller tilpasse til jeres klub.

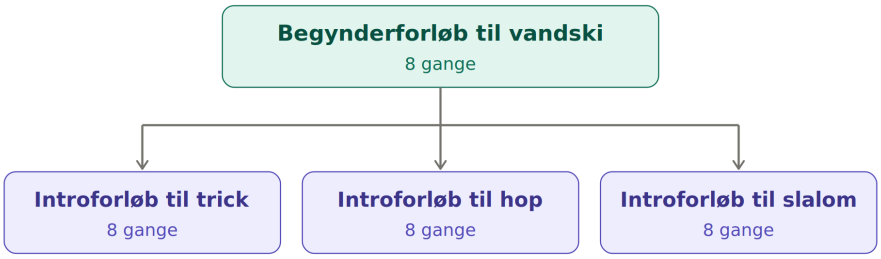
I KAN EKSEMPELVIS OPRETTE

Begynderforløb for 7-11 årige

Start d. 1. maj 2027 · hver mandag kl. 17-19 · frem til slutningen af juni

/// NYBEGYNDERREJSEN

Efter begynderforløbet kan klubben bygge videre med et nyt introforløb i én eller flere af de tre discipliner: **hop, slalom eller trick**.



/// FORDELE VED KONCEPTET

FOR KLUBBEN

- Et færdigt produkt, der er nemt at udbyde.
- Gør det nemt at markedsføre et konkret tilbud – nye deltagere ved, hvad de tilmelder sig, hvor længe det varer, og hvad de kan forvente.
- Fælles start for nye deltagere – alle begynder på samme niveau og kan følges ad som en gruppe.
- Mulighed for at skabe en længere nybegynderrejse – de forskellige forløb kan kombineres, så nye medlemmer får mulighed for at prøve flere sider af vandskisporten.

FOR DEN NYE DELTAGER

- Et overskueligt første skridt ind i vandskisporten – man tilmelder sig et afgrænset forløb frem for blot at møde op til en enkelt prøvetime.
- Tryghed i at starte sammen med andre nybegyndere – man er en del af en gruppe, hvor alle er nye.

Brug jeres egne kanaler, lokale fællesskaber, skoler og netværk til at gøre opmærksom på tilbuddet. I kan også bruge DVWF's værktøjskasse til rekruttering og den gode prøvetime.

SE VÆRKTØJSKASSEN HER →

OM BEGYNDERFORLØBET

TEMA Begynderforløb til vandski	NIVEAU Nybegynder

- Dette begynderforløb er udviklet til klubber, der ønsker at give nye børn, unge og voksne en tryg, sjov og motiverende introduktion til vandski.
- Hver træningsgang har et fælles fokus, som giver deltagerne noget at være fælles om. De får fælles oplevelser på vandet og bygger relationer til både sporten og klubben.
- Forløbets læringsplan er bygget op med en naturlig progression, hvor deltagerne først bliver trygge på udstyret, startpositionen og at komme op at stå – først ved bommen og siden i linen – inden de introduceres til skæringer, kølvandskryds, at smide en ski og mini-bane på én ski. Der er derfor god grund til at følge rækkefølgen i læringsplanen, så deltagerne kan følges ad og være fælles om det tema, der arbejdes med fra gang til gang.
- Læringsplanen er tænkt som en guide. Brug den gerne, som det er, eller tilpas det til jeres klub, jeres faciliteter og de nye, der deltager.

EKSEMPEL PÅ LÆRINGSPLAN

GANG	FOKUS & TEKNIK	ØVELSER
GANG 1	FOKUS Udstyr, startposition og bommen TEKNIK • Redningsvest og udstyr (comboski) • Træning på broen: position gennemgang • Bommen benyttes på første tur EVT. – HVIS DER ER GOD FØLING • Sæt evt. håndtag på bommen, fordi så bliver det lidt sværere, før man får linen	ØVELSER 1, 2
GANG 2	FOKUS Repetition af startpositioner + linen TEKNIK • Repetition af startpositioner. EVT. • Introduktion til skæringer	ØVELSER 1, 3
GANG 3	FOKUS Skæringer TEKNIK • Repetition af startpositioner. • Introduktion til skæringer og kølkryds	ØVELSER 1, 3
GANG 4	FOKUS Skæringer og kryds TEKNIK • Repetition af skæringer og kølkryds	ØVELSER 3

GANG	FOKUS & TEKNIK	ØVELSER
GANG 5	FOKUS En ski TEKNIK • Lære at smide en ski	ØVELSER 4
GANG 6	FOKUS Skæring og kryds på én ski TEKNIK • Repetere hvordan man smider en ski • Introduktion til skæring og kølvandskryds på en ski	ØVELSER 5
GANG 7	FOKUS Mini-bane TEKNIK • Introduktion til mini-bane på 1 ski (31 km/t)	ØVELSER 6
GANG 8	FOKUS Mini-bane forsættelse TEKNIK • Øve løb på mini-bane	ØVELSER 6

EFTER BEGYNDERFORLØBET

Efter begynderforløbet har deltagerne fået en solid introduktion til vandski og de grundlæggende færdigheder, der gør dem klar til at fortsætte på et almindeligt træningshold eller på et af klubbens introforløb i hop, slalom eller trick.

De har blandt andet:

- ✓ Lært redningsvest og udstyr at kende.
- ✓ Trænet startpositionen og lært at komme op at stå – ved bommen og i linen.
- ✓ Trænet skæringer og kølvandskryds på to ski.
- ✓ Prøvet at smide en ski.
- ✓ Trænet skæring og kølvandskryds på én ski.
- ✓ Prøvet mini-banen på én ski.

Forløbet giver deltagerne et godt fundament for at fortsætte deres udvikling i vandski. Samtidig har de fået indblik i klubbens træningsmiljø og er blevet en del af fællesskabet, så overgangen til den almindelige træning bliver så naturlig som muligt. Når deltagerne har gennemført begynderforløbet, anbefales det, at de fortsætter på klubbens almindelige træningshold (eller måske et introforløb til en disciplin), hvor de kan videreudvikle deres færdigheder og blive en fast del af fællesskabet.

NÅR VEJRET IKKE ER TIL EN TUR PÅ VANDET

Vejret er ikke altid med os – men det behøver ikke betyde, at introforløbet bliver aflyst. Brug i stedet dagen til at samle gruppen i klubben og lave aktiviteter, der styrker fællesskabet og giver de nye mulighed for at lære hinanden bedre at kende.

HER ER ET PAR IDÉER

IDÉ 1

Vandski-quiz

Hvem ved mest om sporten? Lav en quiz med sjove spørgsmål om tricks, udstyr, sporten og klubben.

IDÉ 2

Videoanalyse

Find nogle fede videoer fra sporten og tal sammen om, hvad udøverne gør. Hvad ser de? Hvilke elementer kan de genkende?

IDÉ 3

Fysisk træning

Lav en god træning med holdet, f.eks. cirkeltræning, balancechallenges og koordination.

IDÉ 4

Udstyrssafari

Lær udstyret til sporten at kende. Hvad hedder de forskellige ting? Hvad bruger man dem til? Lad deltagerne gå på opdagelse i klubbens udstyr.

IDÉ 5

Holdkonkurrencer

Del gruppen i mindre hold og lav forskellige sjove konkurrencer. Det kan være quiz, stafetter, tegneopgaver eller små samarbejdsudfordringer.

IDÉ 6

Hygge og fællesskab

Planlæg fælles aftensmad, se en film eller hør noget musik – og hav en snak om, hvad de glæder sig til at øve på forløbet.

Øvelsesbank

Øvelsesbanken indeholder videoer og inspiration til de teknikker, der indgår i begynderforløbet. Brug den som støtte i planlægningen og under træningen.

NR.	ØVELSE	LINK TIL VIDEO
1	Generel introduktion til vandski: positioner og 'sådan kommer du op på 2 ski'	Video
2	Sådan bruger du bommen til begyndere	Video
3	Skæring / kølvandskryds på 2 combo ski	Video
4	Smid 1 ski	Video
5	Skæring / kølvandskryds på 1 ski	Video
6	Mini-bane på 1 ski	Video

BANEDIAGRAM

