

DVWF · KONCEPT TIL KLUBBER

BEGYNDERFORLØB TIL WAKEBOARD

NYBEGYNDER **EKSEMPEL PÅ LÆRINGSPLAN**

DVWF
DANSK VANDSKI & WAKEBOARD FORBUND

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 wakeboard. 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 i wakeboard for 8-12 årige

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

/// ÉT SAMLET FORLØB

Deltagerne køber en plads på holdet og ved på forhånd, hvad de siger ja til: et samlet forløb med en fast startdato, en tydelig læringsrejse og en gruppe, hvor alle starter samme sted.

/// 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.

FOR DEN NYE DELTAGER

- Et overskueligt første skridt ind i wakeboard – man tilmelder sig et afgrænset forløb frem for blot at møde op til en enkelt session.
- Tryghed i at starte sammen med andre nybegyndere – man er en del af en gruppe, hvor alle er nye.
- Fælles tema skaber tilknytning til klubben, fællesskabet og sporten.

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 wakeboard NIVEAU Nybegynder

- Dette begynderforløb er udviklet til klubber, der ønsker at give nye børn, unge og voksne en tryg, sjov og motiverende introduktion til wakeboard.
- 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 vandet og boardet, inden de introduceres til nye teknikker og obstacles. Der er derfor god grund til at følge rækkefølgen.
- 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 Bliv tryg på boardet TEKNIK • Væn deltagerne til boardet uden kabel. • Lig på maven og ryggen med boardet. • Drej rundt på boardet. • Skab tryghed i vandet. • Lær at komme op at stå. • Lær at dreje boardet. o *De yngste kan nøjes med at lære at køre med maven frem.* o *Større børn, unge og voksne kan både lære at køre med maven frem og dreje.* EKSTRA ØVELSE • Intro til vending.	ØVELSER 1, 2, (3)
GANG 2	FOKUS Positioner på vandet TEKNIK • Introduktion til de grundlæggende positioner. • Vending. • Surfers 180. • Switch • Front lip. • Back lip. • Front board. • Back board.	ØVELSER 3–8

GANG	FOKUS & TEKNIK	ØVELSER
GANG 3	FOKUS Gentag og skab stabilitet på positionerne TEKNIK • Repetition af gang 2 teknikker (positioner). • Introduktion til at approache obstacles. • Lær at skære korrekt ind mod et obstacle.	ØVELSER 3–8, 10
GANG 4	FOKUS Approach til obstacles TEKNIK • Arbejd videre med approach til obstacles. • Træn skær ind mod obstacles. • Fokus på timing, balance og kontrol.	ØVELSER 10
GANG 5	FOKUS Første obstacles TEKNIK • Introduktion til de første obstacles. • Intro til hop. • Intro til flat box.	ØVELSER 11, 12
GANG 6	FOKUS Bliv fortrolig med obstacles TEKNIK • Gentag obstacles fra gang 5. • Arbejd videre med hop og flat box. • Kombinér med positionerne fra gang 2.	ØVELSER 11, 12 & 3–8
GANG 7	FOKUS Nye udfordringer TEKNIK • Introducer nye obstacles fra klubbens egen bane. • Vurdér hvilke obstacles der passer til den enkelte deltager. Start med den letteste obstacles og byg den op.	ØVELSER –
GANG 8	FOKUS Afslutning og videre udvikling TEKNIK • Prøv nye obstacles fra klubbens bane. • Tilpas udfordringerne til den enkelte.	ØVELSER –

EFTER BEGYNDERFORLØBET

Efter begynderforløbet har deltagerne fået en solid introduktion til wakeboard og de grundlæggende færdigheder, der gør dem klar til at fortsætte på et almindeligt træningshold.

Gennem læringsplanen har de blandt andet:

- ✓ Opnået tryghed ved at være i vandet med boardet.
- ✓ Lært de grundlæggende teknikker til at komme op at stå og styre boardet.
- ✓ Arbejdet med forskellige positioner på vandet.
- ✓ Fået kendskab til de første vendinger og simple tricks.
- ✓ Lært, hvordan man approcher obstacles på en sikker og kontrolleret måde.
- ✓ Prøvet de første obstacles og fået erfaring med at udvikle deres færdigheder i eget tempo.

Forløbet giver deltagerne et godt fundament for at fortsætte deres udvikling i wakeboard. 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, 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 træningen 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

Wakeboard-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	Sådan lærer du at komme op og stå på boardet	Video 1 Video 2
2	Sådan står du i en neutral position	Video 1
3	Vending	Video 1 - fullsize Video 2 - 2.0
4	Surfers 180 (her ender man i switch)	Video 1
5	Front lip	Video 1
6	Back lip	Video 1
7	Front board	Video 1
8	Back board	Video 1
9	Ollie	Video 1
10	Approach til obstacles	Video 1
11	Hoppe op på obstacles korrekt	Video 1
12	Intro til flat box	Video 1
X	Find inspiration her: Flat.water.tribe (Instagram)	