DVWF
DANSK VANDSKI & WAKEBOARD FORBUND

INTROFORLØB TIL VANDSKI HOP

· NYBEGYNDER ·



8 TRÆNINGSGANGE | KLAR TIL KLUBBENS HOLD

Dansk Vandski & Wakeboard Forbund

OM KONCEPTET

Med DVWF's begynderforløb får I et færdigt koncept, som I kan oprette som et nyt hold for helt nye deltagere. Forløbet er udviklet til en gruppe, hvor alle starter på samme niveau – som nybegyndere i vandski.

Begynderforløbene er derfor ikke tænkt som et ekstra tilbud til klubbens eksisterende medlemmer, men som et konkret begynderprodukt, I kan sælge til nye medlemmer.

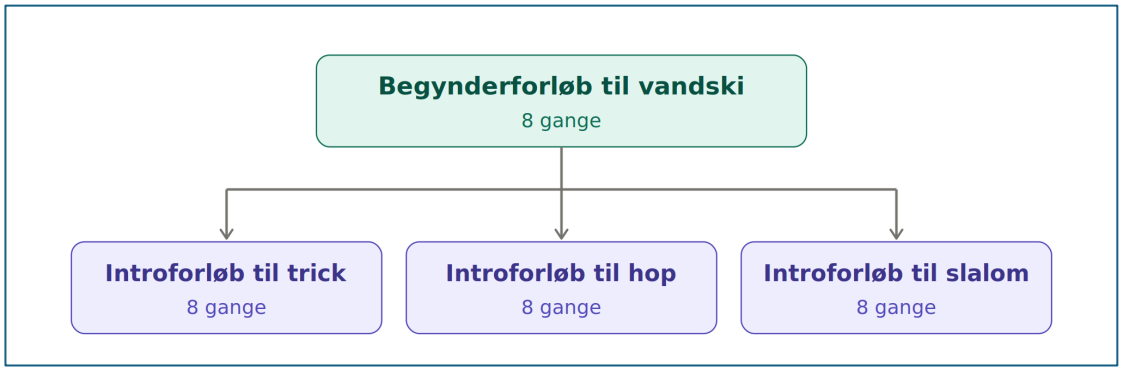
I kan eksempelvis oprette:

- 8-ganges begynderforløb for helt nye – start d. 1. maj 2027, hver mandag kl. 17-19 frem til slutningen af juni.

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

Efter det fælles begynderforløb kan klubben bygge videre med et nyt introforløb i én eller flere af de tre discipliner: **hop, slalom eller trick**. Klubben vælger selv, hvilken disciplin der startes med, ud fra hvad der passer til klubbens faciliteter, trænere og medlemmer.

Forløbene kan også sættes sammen til en længere nybegynderrejse. En klub kan eksempelvis starte med *begynderforløb til vandski* og efterfølgende tilbyde *Intro til trick*, *Intro til hop* og *Intro til slalom*. På den måde kan klubben tilbyde nye deltagere flere forskellige forløb gennem sæsonen og løbende introducere dem til nye sider af vandskisporten.



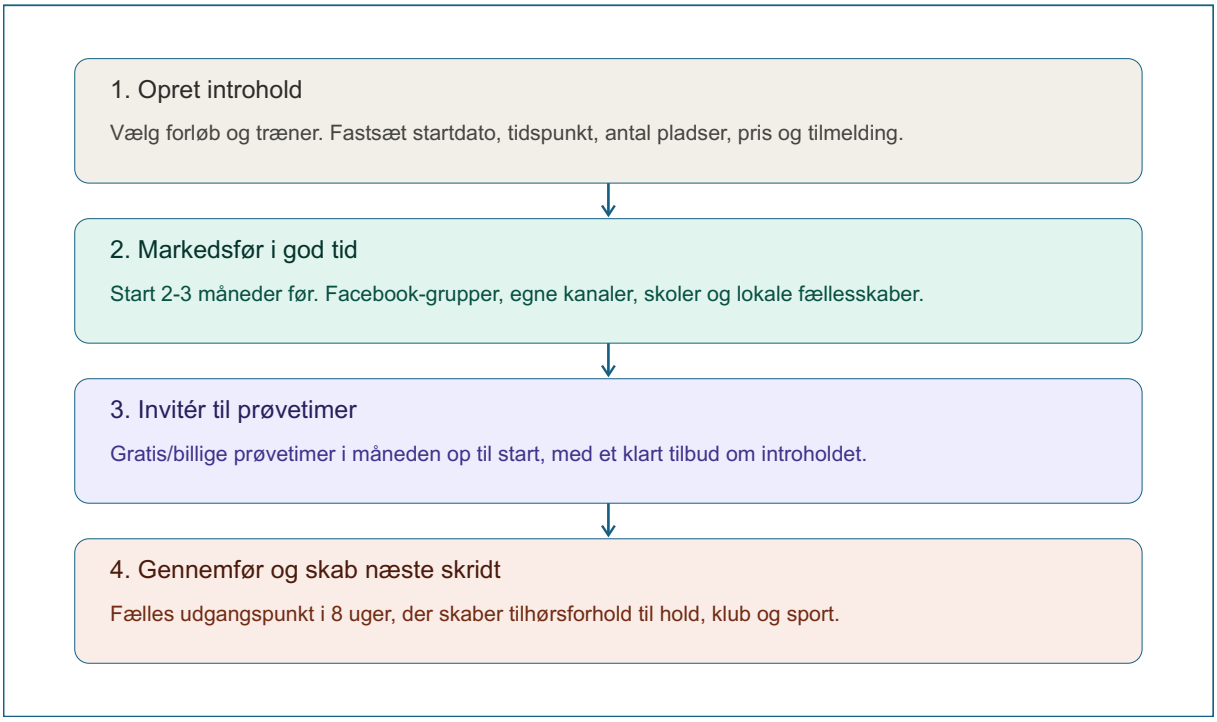
FORDELE VED KONCEPTET

- 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.

SÅDAN FÅR I HOLDET FYLDT

- Forløbet fungerer bedst, når I på forhånd har samlet en gruppe af helt nye deltagere. Derfor handler det ikke kun om selve træningen - rekrutteringen er en vigtig del af konceptet.



Brug DVWFs værktøjskasse

Værktøjskassen guider jer hele vejen fra den første kontakt til et nyt medlem. Den bygger på DVWF-modellen med fem enkle trin:

1. **Find dem** – seks gode veje til nye børn og unge, fra lokale Facebook-grupper og skoler til "tag en ven med"-træninger.
2. **Lav tilbuddet** – en opskrift på et opslag, man kan sige ja til, med færdige eksempler, I kan kopiere.
3. **Fyld prøvetimen** – en kalender, der tager jer uge for uge gennem de seks uger op til prøvetimen.
4. **Den gode prøvetime** – sådan giver I de nye en god første oplevelse fra velkomst til afslutning.
5. **Følg op** – færdige mailskabeloner, så interessen bliver til et medlemskab.

Alt er lavet til at blive taget direkte i brug. Ud over modellen får I fem værktøjer, eksempler på opslag, mailskabeloner til før og efter prøvetimen og en vejledning til at lave en tilmeldingsformular.

I finder både eksempeltekster, mailskabeloner og en trin-for-trin guide, som I frit kan bruge, tilpasse og gøre til jeres egne. Se det hele her.

OM INTROFORLØBET

TEMA Introforløb til hop	NIVEAU Nybegynder

- Dette introforløb er udviklet til klubber, der ønsker at give nye børn, unge og voksne en tryg, sjov og motiverende introduktion til vandski og hop.
- 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.
- Forløbet er bygget op med en naturlig progression, hvor deltagerne først bliver trygge på hop-skiene og ved hoppet, inden de introduceres til sidehop, single skær og kick. Der er derfor god grund til at følge rækkefølgen i de otte gange, så deltagerne kan følges ad og være fælles om det tema, der arbejdes med fra gang til gang.
- Forløbet er tænkt som en guide. Brug det gerne, som det er, eller tilpas det til jeres klub, jeres faciliteter og de nybegyndere, der deltager.

8 TRÆNINGSGANGE

GANG	FOKUS & TEKNIK	ØVELSER
GANG 1	FOKUS Intro til hop ski – komme op på dem TEKNIK • Lære at stå på skiene • Knees-trees-freeze position	ØVELSER 1
GANG 2	FOKUS Repetition af 'lære skiene at kende' TEKNIK • Samme som gang 1 • Intro til kølvandshop	ØVELSER 1, 2
GANG 3	FOKUS Sidehop TEKNIK • Repetition af kølvandshop • Intro til teknikken i sidehop	ØVELSER 2, 3
GANG 4	FOKUS Sidehop + fuldt hop TEKNIK • Repetition af sidehop • Intro til 'Hoppe hele vejen over hoppet'	ØVELSER 3, 4
GANG 5	FOKUS Hop + single skær TEKNIK • Repetition af almindeligt hop EVT. • *Intro til single skær*	ØVELSER 4, (5)

GANG	FOKUS & TEKNIK	ØVELSER
GANG 6	FOKUS Single skær TEKNIK • Intro til single skær EVT • *Sammensæt single skær med hop*	ØVELSER 5, 4
GANG 7	FOKUS Single skær med hop TEKNIK • Sammensæt single skær med hop	ØVELSER 4, 5
GANG 8	FOKUS Kick + stigende hastighed TEKNIK • Introducer kick på hoppet • Gå hastighed op – hvis det er aktuelt for den enkelte skiier.	ØVELSER 6

EFTER INTROFORLØBET

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

De har blandt andet:

- ✓ Opnået tryghed på hop-skiene og lært at komme op at stå.
- ✓ Lært knees-trees-freeze positionen.
- ✓ Trænet kølvandshop og sidehop.
- ✓ Prøvet at hoppe hele vejen over hoppet.
- ✓ Fået kendskab til kick og single skær.
- ✓ Prøvet at lave et single skær med hop.

Forløbet giver deltagerne et godt fundament for at fortsætte deres udvikling i vandski og hop. 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 introforløbet, 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 introforløbet. Brug den som støtte i planlægningen og under træningen.

NR.	ØVELSE	LINK TIL VIDEO
1	Intro til 'hop' disciplinen (Knees-trees-freeze position) + skæring	Video 1
2	Kølvandshop	Video 2
3	Sidehop	Video 3
4	Hoppe hele vejen henover	Video 4
5	Single hop med skær	Video 5
6	Afsæt og kick	Video 6

BANEDIAGRAM

