Norges Motorsportforbund

TEMAHEFTE AQUABIKE

© copyright Norges Motorsportforbund
Ingen kan kopiere, publisere eller på annen måte utnytte dette regelverket uten forutgående skriftlig samtykke fra Norges Motorsportforbund (NMF). Forbudet gjelder ikke for medlemmer i klubber tilsluttet NMF for bruk av regelverket i forbindelse med aktiviteter underlagt NMFs jurisdiksjon. Utnyttelse eller bruk i strid med forannevnte kan medføre erstatningsansvar samt straffes med bøter eller fengsel.

Innhold

Innhold 3

1. Teknisk oppbygning av utstyr 4

1.1 Vannjet 4
1.1.1 Sikkerhetsutstyr 5
1.1.2 Vedlikehold og verktøy 8

2. Grunnleggende teknikk 9

2.1 Å starte kjøringen 9
2.1.1 Fra hukende til stående kjøring 11
2.1.2 Grunnleggende akselerasjon 11
2.1.3 Grunnleggende svingteknikk 11
2.1.4 Ved fall 13
2.1.5 Ilandkjøring 16
2.1.6 Løp og heatstart 18

3. Innlæring av teknikk og kjøreteknisk ferdighet 29

3.1 Oppdagende metoder (Induktive metoder) 29
3.1.1 Situasjonsbestemt metode 29
3.1.2 Oppgavebestemt/Problemløsende metode 29

3.2 Instruksjonsmetoder (Deduktive metoder) 30
3.2.1 Følg meg-metoden 30
3.2.2 Vise og forklare 30
3.2.3 Manuell metode/baning 30
3.2.4 Hel-del-hel – metoden 31
3.2.5 Del-hel-del - metoden 31

3.3 Ulike øvelser 31
3.3.1 Svingøvelser 32
3.3.2 Variasjon 33

3.4 Fokus på leik og leikpregete øvelser og trening ved trening av barn 33
3.4.1 Leikøvelser med vannjeter 33
3.4.2 Leikøvelser uten jetski 34

4. Refleksjonstemaer 36
4.1.1 Viktigheten av å være reflektert som trener 36
4.1.2 Oppgaver til kommende trenere 36

Øktplan – Forslag 38

Øktplan - Mal 40

1. Teknisk oppbygning av utstyr

1.1 Vannjet

I denne delen beskrives den grunnleggende oppbygningen av vannjetene. I Norge drives det kun med stående vannjet (figur 1) i organiserte former og ikke med sittende vannskuter (runaboat) (figur 2). Dette temaheftet vil derfor kun ha fokus på beskrivelser og innføring rundt stående vannjet (figur 1), men sittende vannscooter vil bli nevnt noe. Dersom det blir et større miljø som vil konkurrere i sittende vannjet vil det bli aktuelt å lage et tilleggs-kapittel for dette i temaheftet «Vannjet».

(Illustrasjonsbilde. Figur 1, stående vannjet).

(Illustrasjonsbilde. Figur 2, sittende vannskuter (runaboat).

Vannjetgrener for barn innbefatter blant annet:

- Knøttejet fra 7 – 9 år: Kjører med de samme vannjetene som øvrige klasser, men med en fartsbegrenser slik at hastigheten reduseres til max 38 km/t. Maskiner som brukes er eksempelvis Yamaha 650 eller Yamaha 701.
- Ski Junior 10 – 12 år: Kjøres på jet ski som stock lite. Maskiner med tilpasset kjøreegenskaper, ikke trimming. Maskiner er f.eks. Yamaha 701 og Kawasaki 800.

Det konkurreres i Norge hovedsakelig i closed-course (lukket bane) banekjøring og slalåm, men det finnes også konkurranser innenfor offshorekjøring og freestyle. De to sistnevnte er dog mer utbredt i andre land enn i Norge.

Kort beskrivelse av stående vannjet: En stående vannjet brukes både til fritidsbruk, trening og konkurranse innen ulike vannjet-grener. Mot vannflaten er et lite glassfiberskrog, mens det på oversiden er en styrebom og trau (fotbrett) i tillegg til et dekkende glassfiberskall. En stående vannjet får framdriften sin av en vannjet som er et system som lager en stråle av vann som gir skyvekraft. Vannjeten er koblet til en forbrenningsmotor som går på ulike blandinger bensin. Vannjeten har kort fortalt hovedkomponenter som et vanninntak, impeller (indre propell) og et munnstykke som en vannstrøm beveger seg gjennom i ulike hastigheter.

1.1.1 Sikkerhetsutstyr

I denne delen beskrives hvilket sikkerhetsutstyr som er nødvendig og påkrevet for å drive med vannjetsporten;

(Bilde: Hjellestad Jetski klubb. Figuren over: Vannjetutøveren har hjelm, flytevest og ryggskinne som er påbudt utstyr. I tillegg har vannjetutøveren hansker,

ansiktsbeskyttelse (googles) og dødmannsknappen festet i flytevesten.

Bilde: Ukjent fotograf. Figuren over: Husk alltid å påse at dødmannsknappen er festet til vannjetutøveren under kjøring!

TYPE SIKKERHETSUTSTYR: (Ajourført med NMF` reglement for de ulike grener, og dette gjelder både trening og konkurranse).	**Vannjet**
Godkjent hjelm (overvekt av synlighetsfarger)	•
Ryggskinne	•
Flytevest (PS: Flytevesten må ha skrittstopp og nakkekrage i klassen knøtt,	•

ellers vanlig flytevest som krav i de øvrige klassene).	
Våtdrakt	○
Hansker med godt grep	○
Ansiktsbeskyttelse (for vannsprut spesielt)	○
For sittende vannscooter (Runaboat): Krav om hofte- og leggbeskyttelse.	•

- • = Påbudt utstyr
- ○ = Ikke påbudt ifølge reglement, men kan anbefales.

Uten riktig og tilpasset nødvendig sikkerhetsutstyr påløper det en ekstra risiko for utøvere. Det er svært viktig at man som trener setter klare krav til at sikkerhetsutstyret skal være godkjent og trygt for motorsportbruk og den aktuelle grenen.

1.1.2 Vedlikehold og verktøy

En god utøvelse av de ulike vannjet-grenene forutsetter at man har en god fysisk form og god kjøreteknikk, men like viktig er at man trenger en vannjet som holder seg godt vedlike over tid for å kunne drive med aktiviteten på en god måte. Det normale og jevnlige vedlikeholdet av vannjeten omfatter blant annet sjekk/vask/smøring, justering, reparasjon og utbytting av:

Jevnlig skylling av vannjeten med ferskvann når vannjeten er brukt i saltvann (utenpå, inni, kjøleanlegget). Dette for å forlenge levetiden til vannjeten.
luftfilter,
tennplugger,
forgasser,
oljeskift
dødmannsknapp,
styrebom, styret og ulike vaiere,
service og utbytting av deler på motor,
vannjet – huset (blant annet inntaket, impeller, bakstykket) og evt. trimflaps
sjekk og service på skroget med fokus på å avdekke skader og slitasje.

Vedlikehold blir ikke beskrevet mer i detalj her, da fokuset på kurset ikke går inn på utvidelse av teknisk kompetanse. Det vil uansett være nødvendig å bygge seg opp en god teknisk ferdighet rundt utstyr og vedlikehold dersom man skal holde på med grener innen vannjet, enten man er trener, foreldre eller utøvere.

2. Grunnleggende teknikk

2.1 Å starte kjøringen

Start med knærne på trauet (fotbrettet) og hendene på styret (Figur 1) Styrebommen ligger da nede. Gi litt gass (gangfart som utgangspunkt), og når en har god nok stabilitet og balanse vil man prøve å komme seg opp fra knelende til stående kjørestilling (Figur 2). I det man reiser seg opp vil man dra styrebommen oppover fram til man har funnet den ideelle høyden.

Ideell kjørestilling: Den ideelle utgangs-kjørestillingen har man når knær er lett bøyde, ryggen er rett og armene er avslappede og lett bøyde (Figur 2). Føttene plasseres lengst mulig fra hverandre på trauet med stamfoten (den foten som føles mest naturlig å ha bakerst brukes bakerst (Figur 3), men det er også helt vanlig å bytte fotplassering underveis på trening og i løp. Her gjelder det å ha bakre fot ytterst i ulike svinger, altså at høyrefoten er bakerst i en venstresving, og venstrefoten er bakerst i en høyresving.

(Figur 1 – Foto: Hjellestad Jetski klubb).

(Figur 2 – Foto: Hjellestad Jetski Klubb).

(Figur 3 – Foto: Ukjent fotograf).

2.1.1 Fra hukende til stående kjøring

I en innlæringsfase kan overgangen fra å kjøre hukende til å kjøre stående på vannjeten være krevende, men her vil det være viktig å være tålmodig i innlæringsfasen. Rolige bevegelser når man prøver å reise seg opp, føtter som er riktig plassert på trauet, rolig gassbruk, samtidig som en retter blikket fremover er alle viktige momenter å huske på når vannjetutøverne skal lære inn denne kjøreteknikken.

2.1.2 Grunnleggende akselerasjon

Fra saktegående kjøring til hurtiggående kjøring kreves det en akselerasjonsfase. Ved å trykke inn gasshendelen gradvis responderer vannjeten med å gi en kraftigere vannstrøm, som igjen bidrar til å øke farten. I en akselerasjonsfase er det viktig for vannjetutøveren å påse at man har god fotplassering, lett bøyde knær og armer og et overblikk for farvannet foran vannjeten.

2.1.3 Grunnleggende svingteknikk

Man kjører vannjeten gjerne raskere før en sving enn den farten man klarer å opprettholde gjennom svingen. Som hovedregel gjelder da å redusere farten til en hastighet som vannjetutøveren klarer å holde gjennom svingen. Fra å holde en relativt vertikal kjøreposisjon (figur 4), vil vannjetutøveren lene vannjeten og kroppen inn mot svingen (figur 5) med en fart tilpasset svingen og vri styret. Det som skjer når en vrir styret endres vinkelen på munnstykket der vannstrålen kommer ut. Kombinasjonen med å vri styret og å lene kroppen og vannjeten inn i svingen vil i hovedsak være det som skaper retningsendringen.. I neste bilde (figur 6) ser vi at vinkelen på vannjeten og kroppsstillingen kan ha ganske ekstreme vinkler. Slik vinkler på vannjeten krever svært god ferdighet for å håndtere i høy fart. Vinkelen på beina og ekstreme kroppsutslag i sving styres i stor grad av farten på svingen. Som en generell regel vil man gå dypere ned jo høyere farten er gjennom svingen selv om dette ikke alltid er fasitsvaret.. Mot slutten av en sving vil man rette opp vannjeten og akselerere fram mot neste sving.

(Figur 4 – Foto: Hjellestad Jetski klubb).

(Figur 5 – Foto: Hjellestad Jetski klubb).

(Figur 6 – Foto: Hjellestad Jetski klubb)

2.1.4 Ved fall

Det viktigste å passe på når man faller av vannjeten er å se rundt seg for å påse at området er trygt. Er det ikke det, så fortsetter man ikke prosessen med å komme seg på vannjeten før området rundt er trygt. Husk å varsle redningsbåt eller redningsscooter. Figur 7 viser et eksempel på en redningsscooter som brukes på trening og i konkurranser.

Ved fall, enten det er ved et uhell, eller man faller som følge av at man kjører på noe, er å sjekke vannjeten raskt over og se at den er hel og ikke har noen synlige skader. I figur 8 har vannjetutøveren kjørt på noe gress som har tettet inntaket på trening. Han snur derfor vannjeten over på siden og prøver å fjerne gresset før han starter opp å kjører videre. Er framdriftssystemet i orden, så snur man scooteren tilbake til riktig posisjon (figur 9 og 10). Dersom man ikke får snudd vannjeten på én bevegelse, så sving den litt fram og tilbake før en snur den. Dersom det fortsatt ikke går kan man svømme til midt på langsiden på vannjeten for å få et annet grep på vannjeten.

(Figur 7 – Foto: Hjellestad Jetski klubb).

(Figur 8 – Foto: Ukjent fotograf).

(Figur 9 – Foto: Ukjent fotograf).

(Figur 10 – Foto: Ukjent fotograf).

2.1.5 Ilandkjøring

Når man nærmer seg land, enten det er snakk om et brygge- eller strandområde og man er ferdig med kjøringen er det viktig å sakke ned hastigheten på vannjeten. De siste meterne inn mot brygga eller stranda skal ikke hastigheten være stor (figur 11). I figur 12 kan vi se at vannjetutøveren har gått ned fra vannjeten og passer på vannjeten til noen kommer å hjelper seg. Pass på at utøverne lærer seg til å gå ned fra vannjeten på et trygt område der de kan stå. Andre måter å komme seg opp på land kan være å kjøre vannjeten rett opp på en brygge laget for vannjeter (for de klubber som har slike). Det er uansett viktig å lære de minste vannjetutøverne de viktigste basisteknikkene for å kommer seg av vannjeten før man lærer flere måter å komme seg i land på.

(Figur 11 – Foto: Hjellestad Jetski klubb).

(Foto 12 – Foto: Hjellestad Jetski klubb).

2.1.6 Løp og heatstart

Når man skal konkurrere, enten det er på trening eller i ulike konkurranser finnes det to ulike hovedkategorier startformer, enten fra startende i vannet eller fra brygge. Både barn og voksne bruker begge typer starter, og er avhengig av hvilke muligheter man på det aktuelle anlegget/treningsområdet og evt. hvilke konkurranseregler som gjelder.

Heatstart fra brygge

Ved start på brygger får de minste utøverne som regel hjelp av en medhjelper («holder») (dette gjelder ikke større utøvere, se figur 14). Dette for å sikre at alt går riktig for seg og er trygt for barna. Når starten går slipper «holderen» vannjeten, og utøverne skal på raskest mulig måte komme seg fra knelende til stående kjøreposisjon. I bildeserien under på 5 bilder, kalt figur 13, kan vi se en start fra brygge der man bruker «holdere».

107
331
NR2
25
25
107
331
NR2

(Figur 13 (Bildeserie á 5 bilder) – Foto: Hjellestad Jetski klubb).

(Figur 14 – Foto: Hjellestad Jetski klubb)

Heatstart fra vannet:

Ved start i vannet har man en medhjelpende person som kalles «holder» som assisterer. «Holderen» har grep om vannjeten mens man har vannstrøm kommende ut av bakstykket på vannjet-huset. I det starten går slipper «holderen» vannjeten og utøveren kaster seg på. I bildene som følger viser man at utøveren prøver å raskest mulig komme seg fra vannet, via knestående kjøreposisjon og oppi stående kjøreposisjon. Det kreves mye øvelse å få dette til på en rask og effektiv måte, og krever godt samarbeid mellom utøveren og «holderen». Bildeserien under illustrerer teksten over, og kalles figur 15. Etter dette er det lagt på et bilde (figur 16) som viser heatstart i vannet for våre minste utøvere. Disse starter med knærne på trauet, og ikke stående i vannet.

(Figur 15 (Bildeserie á 6 bilder)– Foto: Hjellestad Jetski klubb).

(Figur 16 – Foto: Hjellestad Jetski klubb).

For barn er det viktig å påse at sikkerheten er i høysetet. Dette kan blant annet gjøres ved å ha god kontroll på aktiviteten ved å ha en runaboat til å passe på, samt lede an kjøringen, se figur 17 og 18.

(Figur 17 – Foto: Hjellestad Jetski klubb).

(Figur 18 – Foto: Hjellestad Jetski klubb).

I noen løp kan forholdene være svært vanskelige, men blant annet bølger, regn og vind som ulike faktorer som kan gjøre løpene vanskelige (se figur 19). I tillegg brukes det også hindre i vannet i enkelte klasser som skal kjøres over som en del av en fullført runde (figur 20). I tillegg til de tekniske ferdighetene som skal læres på vannjeten er det også viktig å vurdere taktikk og andre forhold som kan være viktig e for å gjøre det godt i konkurranse. Her er det viktig at treneren (og foreldre) kan stå sammen med ulike utøvere å snakke om taktiske valg eller gi en hjelpende hånd når det trengs (se figur 21 og 22).

(Figur 19 – Foto: Hjellestad Jetski klubb).

(Figur 20 – Foto: Hjellestad Jetski klubb).

(Figur 21 – Foto: Hjellestad Jetski klubb).

(Figur 22 – Foto: Hjellestad Jetski klubb).

3. Innlæring av teknikk og kjøreteknisk ferdighet

Huskeregelen KAMPVISE bør ligge til grunn for all planlegging av aktivitet i tillegg til å kjenne til induktiv og deduktiv undervisningsmetode.

KAMPVISE = **K**onkretisering, **A**ktivisering, **M**otivering, **P**rogresjon, **V**ariasjon, **I**ndividualisering, **S**osialisering (Samarbeid), **E**valuering).

Induktiv undervisningsmetode er fokusert på problemløsning og at utøverne selv skal få utforske og oppdage. Deduktiv undervisningsmetode er fokusert mer inn mot formidling og instruksjon.

3.1 Oppdagende metoder (Induktive metoder)

3.1.1 Situasjonsbestemt metode

Ved at treneren tilrettelegger aktivitetsmiljøet/treningsområdet på en spesiell måte kan barna selv bli inspirert til å utforske på egenhånd uten særlig forklaring. En slik metode gjør at aktivitetsmiljøet som treneren har lagt opp til skal være motiverende – og gjennom eksperimentering er det «miljøet som underviser». Ved å gjøre endringer kan vanskelighetsgraden justeres opp eller ned.

- Eksempel: Ved å sette ut mange bøyer i et område, og barnas oppgave blir å trene på svingteknikk og å prøve forskjellige tilnærminger vil utøverne muligens lære å reflektere på egenhånd at det finnes forskjellige linjevalg og løsningsmuligheter til én bestemt oppgave. Gjennom å endre på bøyene eller oppgaven kan man endre miljøet og vanskelighetsgraden.

3.1.2 Oppgavebestemt/Problemløsende metode

Treneren gir forskjellige oppgaver til utøverne der det enten kan finnes eller ikke finnes fasitsvar til hvordan oppgaven skal løses.

- Hvordan kan starten bli best mulig for å få et godt utgangspunkt for resten av heatet?
- Hvordan kan det være lurt å posisjonere seg når man ligger i kjølvannet og vannspruten til vannjetutøvere som ligger foran seg?? (Her er det viktig at

utøverne selv uttrykker hva som er bra/dårlig, og ikke blir fortalt dette av treneren, for å bygge opp egen refleksjon).

- Hvordan kan vi kjøre vannjetene på en slik måte at vi unngår mest mulig stive og utslitte armer og bein på trening og i konkurranse? (Viktig for utøverne her å øve på forskjellige tilnærminger til kjørestil).

Ved å la barna selv få utforske forskjellige måter å gjøre ulike oppgaver kan de selv oppdage de gode måtene å kjøre på. Dersom de skulle slite kan man hjelpe til ved å spørre hva de evt. kan gjøre annerledes (få de til å reflektere selv) eller åpne for å være mer instruerende dersom det kan hjelpe utøveren.

3.2 Instruksjonsmetoder (Deduktive metoder)

3.2.1 Følg meg-metoden

En «hermegåsa»-instruksjonsmetode. Treneren viser og de andre hermer. En slik metode egner seg godt for enkle øvelser og kan brukes i ulike sammenhenger (blant annet for nye utøvere eller treningsgrupper og for å komme raskt i gang med økta).

En slik metode kan gjøres uten vannjeter for å varme opp på land, gjøre fysiske øvelser underveis eller avslutte en treningsøkt på forskjellige måter. Her kan aktiviteter fra leik og andre idretter være gode øvelser for å ha variasjon på helheten i økta.

En slik metode kan også gjøres med vannjeter med samme utgangspunkt, der treneren vil vise enkle øvelser eller kjøreteknikk.

3.2.2 Vise og forklare

Ved å la noen av utøverne vise fram en teknikk eller man gjør det selv (øvingsbilde) gjør dette at de andre i treningsgruppa kan høre og observere hva som vises. I etterkant kan alle utøverne gjøre det samme som øvingsbildet gjorde, mens treneren veileder hver enkelt underveis.

3.2.3 Manuell metode/baning

Dette er en metode der treneren i større grad «fører eller baner» utøverne gjennom de riktige bevegelsene. Denne er lettere å overføre til eksempelvis turn eller fotball der

treneren går inn og fysisk hjelper til med å utføre en bevegelse, men den kan også gjøres i vannjet.

- Dersom en utøver av ulike grunner sliter med teknikk og gjennomføring kan man rettlede utøveren ved å vri på skuldre, rette på vinkler på albuer og ledd etc. når utøveren eksempelvis står på vannjeten i tørrdokk eller at treneren kjører en sittende vannjet ved siden utøveren i sakte fart. Dette i et ledd for å hjelpe utøveren med å utvikle god teknikk når utøveren selv ikke «knekker kodene» og finner de rette bevegelsene.

NB: Vær alltid varsom og betenkt på de fysiske grensene mellom trener og utøver når man bruker metoder der man tar på utøverne sine!

3.2.4 Hel-del-hel – metoden

Ved å gjennomføre en helhetlig bevegelse, eksempelvis ved å la utøverne få kjøre en runde/løype som likner på en konkurransesituasjon i sin helhet, kan man etter dette dele opp seksjonen og la utøverne øve på de ulike delene. Mot slutten kan man gjennomføre hele seksjonen på nytt der man forsøker å forbedre de delene som har vært øvd på. For å få til en god innlæring i vannjet er det viktig for utøvere å øve både på helheten og de ulike delene for å utvikle seg videre.

3.2.5 Del-hel-del - metoden

Det samme prinsippet ligger til grunn i denne metoden som i hel-del-hel – metoden, brukes også her, men med en litt annen vinkling. Ved først å øve på enkeltdelene (eks. ulike svingteknikker eller en del av en bane), kan en senere sette dette inn i en større helhet (eks. kjøre hele runder/hele løypa)). Ved å øve spesifikt på enkeltdelene, for deretter å sette det sammen til en helhet, gir denne arbeidsmåten en god metode til å beherske vanskelige teknikker og sette dette inn i en større helhet.

3.3 Ulike øvelser

Ved innlæring av de grunnleggende ferdighetene og grunnteknikken i vannjetsporten er det viktig at føreren får kjørt mye og dermed blir vant med utstyret og blir sikre på seg selv, men samtidig får helhetlig stimulering gjennom stor variasjon i treningsarbeidet.

3.3.1 Svingøvelser

Sirkel: Ved å legge opp til at utøverne skal kjøre sirkler eksempelvis gjennom å sette ut bøyer kan treningsgruppa trene på å finne kjøreteknikk og balanse, samt finne seg til rette med avpassing av fart, vinkel på vannjet, fotplassering etc.

Små, middels og store sirkler kan lages til, og utøverne kan få små oppgaver underveis mens de holder på med øvelsen.

Åttetall: Ved å legge opp til av utøverne skal kjøre i åttetall eksempelvis gjennom å sette ut bøyer kan treningsgruppa øve på mange av forrige øvelse` elementer, men også å få mer øvelse i å finne balanse, øve på overganger og riktig gassbruk. Størrelsen på åttetallet kan varieres

Dette er en øvelse som kan gjøres uavhengig av hvilken klasse en tilhører da det er viktig uansett gren å bli svært godt kjent med og vant til de ulike vannjet-typene.

Slalåm: Ved å legge opp til av utøverne skal kjøre slalåm eksempelvis gjennom å sette ut bøyer kan treningsgruppa øve på mange av forrige øvelse elementer, men også å få mer øvelse i å finne balanse, øve på overganger og gassbruk. I denne øvelsen er det lettere å legge opp til kappkjøring. På denne måten kan man bli mer øvet i å kjøre sammen med andre og det å kjøre med varierende vann- og siktforhold grunnet at forholdene endres når man kjører foran, bak eller ved siden av andre utøvere.

Dette er en øvelse som kan gjøres uavhengig av hvilken klasse en tilhører da det er viktig uansett gren å bli svært godt kjent med og vant med de ulike vannjet-typene.

Røffe forhold: Så lenge det skjer under trygge og kontrollerte former kan det være hensiktsmessig å gjøre ulike øvelser på trening under røffe forhold, enten det er en del vind og krappe bølger eller det er store nedbørsmengder (Unngå å presse usikre utøvere til å gjøre noe de ikke er klare for samt det å unngå å kjøre når det er torden og lyn på vannet!). Dette får utøverne til å bli vant med å fungere under tøffe forhold, slik at dette ikke blir en ny situasjon for dem under konkurranse. Kjøring i røffe forhold (eksempelvis i krapp sjø) gjør at utøverne må lære å tilpasse bevegelsene og dermed utvikler mer helhetlige ferdigheter.

3.3.2 Variasjon

Innen mange treningsmiljøer innen motorsportforbundets grener er det mange som kjører svært mye med eksempelvis motorsykkel, gjerne uten at det jobbes spesifikt med ulike utfordringer som kan bidra til å utvikle utøveren videre. Nøkkelen er å fokusere på å jobbe på å utvikle enkeltferdigheter i tillegg til helheten på en variert måte. Kjørespesifikk trening må veies opp av blant annet leik og andre treningsformer (barmarkstrening, basistrening etc.) for å få til god mestring og læring og ikke minst barn som trives i treningsgruppa.

Det kan ikke understrekes nok av variasjonsprinsippet er svært viktig for at utøverne skal utvikle seg på en helhetlig måte.

3.4 Fokus på leik og leikpregete øvelser og trening ved trening av barn

Ved å videreføre variasjonsprinsippet er det viktig for barn og unge at man både i og utenfor vannjetaktivitetene kan få utforske leik og leikpregete øvelser. Ved å fokusere på dette kan man la barn være barn, samtidig som leik også er en veldig god måte å få innlæring av egenskaper som koordinasjon, balanse, samspill/samarbeid og utvikling av fysiske og psykiske egenskaper.

Nedenfor vil det skisseres noen få øvelser innen leik både uten og med vannjeter som er gode for at barn skal få leke (for lekens skyld), men også få øvet på ulike egenskaper (blant annet balanse/koordinasjon, fysiske, psykiske og sosiale ferdigheter).

3.4.1 Leikøvelser med vannjeter

Slangerunden: Treningsgruppa kan deles opp i to eller flere lag (ca. 3 – 5 per lag) og skal kjøre rundt i treningsområdet området som en slange (ikke oppi hverandre, men med litt avstand). Førstemann lager er kreativ og lager spor, mens de andre følger etter.. Her er det om å gjøre å lage den beste slangen med hermebevegelser, samt utfordre hverandre på en morsom måte til å uforske ulike kjøreteknikker og bevegelsesmønstre.

Balanselek: Utøverne spres ut på et område. De skal utfordre seg selv på å finne balansepunktet i vannjeten når man kjører sving, og prøve å komme så tett opptil fall som mulig uten å selv falle uti. Her der det viktig at utøverne får lov på en morsom måte å presse seg litt og kjenne på hvor langt man kan tøye strikken. Dersom man faller i

vannet kan man evt. la utøverne kjøre en strafferunde, at de får en bokstav (eks. G for GRIS eller et annet ord) eller noe annet morsomt. Ved å lage en ufarlig konkurranse ut av det kan man oppnå at man lager noe gøy ut av teknikktrening. MEN pass på å ikke lage det på en slik måte at noen faller seg utenfor, eller at man er åpen for å justere øvelsen dersom man merker noe til dette.

Om man er kreativ som trener kan man helt sikkert finne andre øvelser som følger samme tankegang.

Kreativ kjøring: Så lenge det ikke går på sikkerheten løs kan man la utøverne kjøre rundt med egenvalgt kreativ kjørestil, evt. herme etter hverandre. En slik «leik»-tilnærming kan føles ufarlig av vannjetutøverne, men kan bidra til at de kan utvikle hverandre gjennom å se, observere og evt. herme etter hverandres kjøreteknikker.

Lag-stafett:

- På signal fra treneren hopper 1. utøver i vannet og svømmer bort til vannjeten som ligger klar et stykke unna,
- starter den (eller får hjelp av medhjelpere som står på grunna dersom han/hun ikke får det til)
- kjører en runde på banen eller en del av banen,
- stopper vannjeten på en forsvarlige måte på samme sted, og svømmer tilbake for å veksle med neste lagkamerat.

Dette gjøres til alle har gjort det (enten 1, 2, 3… ganger, dette bestemmes på forhånd). Er det et eller flere lag med færre utøvere i forhold til andre lag, må noen ta to runder.

Det er kun fantasien som setter begrensninger på øvelsesutvalget, så lenge sikkerheten blir ivaretatt! Vær kreativ!

3.4.2 Leikøvelser uten jetski

www.aktivitetsbanken.no (se spesielt på øvelser på basistrening, men også inn under særidrettene) er én av flere internettressurser som kan brukes for å få variasjon inn i treningsarbeidet i klubben.

Ulike barneleker som enten barna i treningsgruppa eller man som trener kjenner til gir ofte bra suksess! Husk å la barna føle at de også kan bli hørt og bestemme iblant.

4. Refleksjonstemaer

4.1.1 Viktigheten av å være reflektert som trener

Det å ha en tanke bak hva en gjør er alltid lurt og nødvendig! Dette forutsetter at man tar valg på hvorfor noe er bra og ikke bra når vi velger øvelser, tilbakemeldingsform og hvordan vi oppfører oss på treninger.

I tillegg til at barn lærer av hva treneren legger opp til av øvelser etc. på trening, lærer barn også mye av hverandre. Dette er viktig å bruke som en ressurs, og å la de få se på hverandre, gi hverandre tilbakemeldinger bygger man også opp under at barn tar ansvar for deres egen utvikling og læring.

Barneidrettstreneren er en viktig person, da man skal forholde seg til ulike typer barn og unge som har ulike forutsetninger. Det er viktig at man som trener «ser» alle barna og prøver å gi de gode opplevelser med trialsporten.

Noen huskeregler for trenere:

- **Møt opp i god tid**
- **Ha på deg riktige klær for treninga slik at man er et godt forbilde for utøverne.**
- **Pass på hva du sier og gjør. DU er et forbilde.**
- **Mobiltelefoner slås av eller legges vekk.**
- **Møt opp forberedt til trening.**

4.1.2 Oppgaver til kommende trenere

1) Koordinasjon og balanse er fokuset på dagens trening. Hvordan vil du/dere jobbe med temaet gjennom økta med tanke på øvelser?
   (Tips å huske på: KAMPVISE, mestringsorientert treningsmiljø, aktivitet med og uten vannjetutstyr og en helhetlig plan for økta).

2) Lag en øktplan for en treningsgruppe i deres idrett med utgangspunkt i forrige spørsmål. Dersom dere lagde en øktplan med temaet «koordinasjon og balanse» i forrige spørsmål kan man her lage en ny øktplan med temaet «leik og moro».

3) Hvordan bør man gå fram for å lage øktplaner som passer for ulike ferdighetsnivåer?

4) I trenerrolle – modulen ble «mestringsorienterte miljøer/mestringsorientering» nevnt som et av grunnprinsippene man jobber ut fra som barneidrettstrener. Hvordan påvirker dette hvordan man gir tilbakemeldinger til utøvere?

5) Hvordan bør vi som trener forholde oss når vi er trenere og ikke privatpersoner som trenere i klubben?

6) Hva kan en treningsgruppe som har en felles trener og jobber sammen i et team tjene på kontra de situasjoner der far/mor og sønn gjør ting på egenhånd på banen uten å være med på den faktiske treningen?

Øktplan – Forslag

Hva: Trening i jetski	**Hvor:** På baneområdet til Rørvoll jetskiklubb	**Hvem:** Barnegruppa 8 – 11 år.
Når /Tid: 01.jan. 2014 Klokka 18:00 – 19:30 (90 min)	**Utstyr:** Treningstøy, gule vester, hoppetau, penn og papir	**Mål/Intensitet (1-5):** Utvikle koordinasjon, ha det gøy gjennom leik og bli bedre teknisk på vannjetene (fokus på sving)

Tid	Øvelse/Hva	Organisering/Hvordan	Hvorfor/Husk
5 min	**Innledning:** Snakke om dagens trening	Samle gruppa i en sirkel.	Forklare hva som står på programmet i dag og hva som er målet med økta
10 min	Oppvarmingsleik (med fokus på koordinasjon)	Dele gruppa i 4. Fokus på å tilrettelegge for at alle har mye aktivitet og underveis.	Gjennom leik får de varme opp godt med en aktivitet som er lystbetont.
10 min	Hermegåsa (m/ jetski)	Dele gruppa i grupper på 3/4 stk. La de bytte på å lede an rundt på banen (De som ikke leder følger bevegelsene)	Spesifikk oppvarming før man begynner på hoveddel.
5 min	**Hoveddel:** Gå gjennom fokuset i hoveddelen. Komme med tips og fokusområder til utøverne. La utøverne komme med et ønske om en aktivitet.	Snakke til hele gruppa (i en sirkel vil man kunne se alle)	Å gi konkrete arbeidsoppgaver gjør det lettere for utøverne å bli bedre.
40 min	Kjøretrening på banen Samling med alle halvveis i denne bolken.	Utøverne kjører maks 5 (evt. 10 minutter) runder før de stopper å hviler raskt før de går videre på kjøring. Gi konkrete tilbakemeldinger til alle utøverne underveis (1 og 1). Gi fellestips på samling etter ca. 20 minutter.	Ved å se på alle og gi konkrete oppgaver vil alle føle seg sett og får noe konkret å jobbe med videre.

10 min	«Utøvernes ønske» (Utøvernes egen aktivitet som de foreslo tidligere i økta)	Følge med og følge opp slik at alt går «smertefritt».	Viktig at utøverne selv kan påvirke treninga. Viktig for motivasjon
	Avslutning:		
10 min	Avsluttende leik/øvelse	Dele i 2/4 lag og ha samarbeidsøvelser/samarbeidsleik (fokus på samarbeid og mestring i kontra konkurranse)	Ved å bryte opp motorsporttreningen får man også fokus på øving av generelle ferdigheter
10 min	Samling og tøyning	Sirkel, evt. annen samlingsmåte Snakke om dagens økt, få innspill fra utøvere og si noe kort om neste økt seinere i uka.	Viktig med bevegelighet og fleksibilitet i ledd.

Øktplan - Mal

Hva:	**Hvor:**	**Hvem:**
Når:	**Utstyr:**	**Mål:**

Tid	Øvelse/Hva	Organisering/Hvordan	Hvorfor/Husk
	Innledning:		
	Hoveddel:		
	Avslutning:		