



**TEMAHEFTE  
SNØSCOOTER**



## **Sammendrag**

Dette temaheftet er pensum for modulen «Snøscooter» på trener 1 – kurs i motorsykkelaktiviteter og snøscooter.

Det tar for seg den grunnleggende tekniske oppbygningen til snøscootere, gir en innføring i grunnleggende kjøreteknikk i de ulike grenene i modulen, gir tips til øvelser og metoder og skal være et verktøy for å utvikle ulike egenskaper og trenerstil når man skal ut i trenerrollen.

# Innhold

<b>Sammendrag</b> .....	<b>2</b>
<b>Innhold</b> .....	<b>3</b>
<b>1. Teknisk oppbygning av utstyr</b> .....	<b>4</b>
<b>1.1 Snøscootertyper</b> .....	<b>4</b>
1.1.1 Kort beskrivelse av snøscootere: .....	5
1.1.2 Sikkerhetsutstyr .....	5
1.1.3 Vedlikehold og verktøy .....	6
<b>2. Snøscooter – Grunnleggende teknikk</b> .....	<b>7</b>
<b>2.1 Kjørestilling</b> .....	<b>7</b>
2.1.1 Snøscootergrener (Snowcross, Snowdrag, Hillclimb):.....	7
<b>3. Innlæring av teknikk og kjøreteknisk ferdighet</b> .....	<b>14</b>
<b>3.1 Oppdagende metoder (Induktive metoder)</b> .....	<b>14</b>
3.1.1 Situasjonsbestemt metode.....	14
3.1.2 Oppgavebestemt/Problemløsende metode .....	14
<b>3.2 Instruksjonsmetoder (Deduktive metoder)</b> .....	<b>15</b>
3.2.1 Følg meg-metoden .....	15
3.2.2 Vis og forklare .....	15
3.2.3 Manuell metode/baning .....	15
3.2.4 Hel-del-hel – metoden .....	16
3.2.5 Del-hel-del - metoden .....	16
<b>3.3 Ulike øvelser</b> .....	<b>16</b>
3.3.1 Svingøvelser .....	16
3.3.2 Start –, akselerasjonsteknikk og bremseteknikk .....	17
<b>3.4 Variasjon</b> .....	<b>17</b>
<b>3.5 Fokus på lek og lekpregete øvelser og trening ved trening av barn</b> .....	<b>18</b>
3.5.1 Leikøvelser med snøscootere.....	18
3.5.2 Leikøvelser uten snøscootere.....	19
<b>4. Refleksjonstemaer</b> .....	<b>20</b>
<b>4.1 Viktigheten av å være reflektert som trener</b> .....	<b>20</b>
<b>4.2 Oppgaver til kommende trenere</b> .....	<b>20</b>
<b>Øktplan – Forslag</b> .....	<b>22</b>
<b>Øktplan - Mal</b> .....	<b>24</b>

# 1. Teknisk oppbygning av utstyr

## 1.1 Snøscootertyper

I denne delen beskrives den grunnleggende oppbygningen av ulike snøscootertyper.



**Bildene ovenfor:** Bildet øverst viser en snøscooter for barn. Disse er fysisk mindre enn vanlige snøscootere og er ofte noe enklere bygget opp. De to ulike typene (vist i midten og nederst) to ulike typer snøscootere, den øverste med korte belter og den nederste med lange belter. Fysisk størrelse på snøscooter, beltelengde og mønsterdybde (kamhøyde), motorstørrelse, sete/sadel, meiene, demperne og styret bestemmer også hvilket bruksområde snøscooterer fungerer best på.

### 1.1.1 Kort beskrivelse av snøscootere:

En snøscooter får framdriften sin av en forbrenningsmotor som går på ulike blandinger bensin eller metanol, avhengig av grenen man driver. Alle snøscootere som brukes i motorsport skal være laget av solide materialer tilpasset bruksområdet, belter og meier, har bremses tilknyttet beltedriften, dempere tilpasset det generelle bruksområdet, en sadel (sete) og styre. Foruten generelle trekk som er like for alle offroad motorsykkeltypene er de også ulike seg imellom slik som bildene ovenfor viser.

### 1.1.2 Sikkerhetsutstyr

Utstyr som er påkrevet for å holde på med snøscootergrener omfatter;

<b><u>TYPE SIKKERHETSUTSTYR</u></b> (Ajourført med NMF` reglement for de ulike grener)	<b><u>Snøscooter - grener</u></b>
<u>Godkjent hjelm</u>	•
<u>Øyebeskyttelse (googles) med splintsikkert glass.</u>	•
<u>Passende klær som beskytter mot kulde og skade i tilfelle påkjørsel (eks. bukse, overdel, hansker etc.)</u>	•
<u>Skulder-, bryst- og ryggbeskyttelse (skal dekke godt (inkl. korsrygg)).</u>	•
<u>Godkjente støvler (knehøye og forede støvler, eksempelvis en motocrosstype eller annen støvel med samme høyde og spesifikasjoner. Evt. kan snowboardstøvler med leggbeskyttere av kraftig type godkjennes).</u>	•

<u>Hoftebeskyttelse</u>	○
<u>Knebeskyttelse</u>	○
<u>Albuebeskyttelse</u>	○

- = 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.

### 1.1.3 Vedlikehold og verktøy

De ulike grenene innen snøscooter er avhengige av fungerende utstyr dersom man skal kunne drive aktiviteten på en god måte over tid. Det normale og jevnlige vedlikeholdet av snøscootere omfatter blant annet sjekk/vask/smøring, justering, reparasjon og utbytting av:

luftfilter,  
tennplugg,  
forgasser,  
bremser (vedlikehold av bremsesystem og utbytting av ulike deler (eks. bremseslanger og bremseklosser),  
oljeskift på motor,  
bytte av variatorreimer (kraftoverføringsreimer),  
gasswire,  
service og utbytting av deler på motor,  
beltedrift (stramming og utbytting av belte)  
Justering av kjede og bytting av olje på kjedekasse  
fjæring (ulike justeringer) og oljeservice på dempere  
lyddemper,  
belte og meier.

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 grenen innen snøscooter, enten man er trener, foreldre eller utøvere.

## 2. Snøscooter – Grunnleggende teknikk

Snøscootersporten har ikke i like høy grad som mange andre idretter vedtatte fasiter på hvordan teknikk utføres for å utføre en bevegelse eller forflytning i aktiviteten.

Nedenfor er derfor beskrevet noen generelle retningslinjer som kan hjelpe kommende trenere med å forstå noen grunnleggende teknikker som brukes i de aktuelle snøscootergrenene.

### 2.1 Kjørestilling

De ulike grenene innen snøscooter kan anvende ulike kjørestillinger seg imellom og innbyrdes avhengig av ulike føreforhold. Det finnes mange synspunkter på hva god kjøreteknikk innbefatter, og dette varierer av utvikling av forskjellig utstyr og utviklingen av de ulike grenene. Noen grunnleggende mål innen teknikktraining for offroad motorsykkelgrener bør uansett være å jobbe for:

- En «økonomisk» kjøretil, fysisk og psykisk.
- Opprettholde god sikkerhet.
- At progresjonen skal oppleves naturlig og enkel for utøveren.
- Skal gå raskest mulig og kunne anvende ulike teknikker for å oppnå dette.

#### 2.1.1 Snøscootergrener (Snowcross, Snowdrag, Hillclimb):

Avhengig av underlaget (løs og fast snø etc.) kreves ulike tilnærminger/teknikker for mest effektivt å komme seg rundt på banen.

Felles for ulike kjøreforhold er at man som fører har en velbalansert kjørestilling. Dette er avhengig av:

- Snøscooterens tyngdepunkt.
- Plassering og vinkler på armer og bein (herunder også om man kjører stående eller sittende).
- Snøscooterens oppsett (styre, fjæring, sete, belter og ulike justeringer).

Når man kjører snøscooter er det hovedsakelig tre trykkpunkt på snøscooteren; fotbrett, styre og sete. Ved å flytte kroppsvekten mellom disse tre oppnår du hele tiden god balanse under kjøring. Det er også mulig å bevege bena på fotbrettet.

Startteknikk ved løp: Snøscooteren pekes framover, tyngden framover og man er fokusert på lysene/startgrinden/startgaten. Beina plasseres på fotbrettet fothvilerne. Når starten går jobber man for å få maksimalt grep på scooteren sykkelen og finner raskeste vei fra start (punkt A) til inngangen på svingen (punkt B).

Akselerasjon og nedbremsing: Ved akselerasjon er det viktig å holde tyngdepunktet framoverlent (hodet langt fram, knærne tett på setet/tanken og albue delvis rettet utover). Dette gjøres for å opprettholde riktig balansepunkt under kjøring. Flytting av vekt bidrar å gjøre fører og utstyr til en «fungerende» enhet som jobber sammen for å forflytte seg på banen.

Dette er for å skape maksimal friksjon mellom underlaget og beltet, og dermed god akselerasjon.

Ved å flytte tyngdepunktet bakover etter hvert som snøscooteren akselererer skapes riktig tyngdepunkt i fasen etter forrige sving, samtidig som en forbereder seg på neste svingparti.

Grunnleggende akselerasjonsteknikk oppsummert:

- Tyngdepunktet langt fremme, deretter flyttes det noe bakover.
- Knærne tett inntil setet/tanken.

Når gassen slippes triller scooteren relativt lett på hardt underlag, mens i løs snø vil scooteren ha mer motstand pga. større friksjon i underlaget. Tilsvarende gjelder ved bruk av bremsen med den forskjellen at effekten forsterkes. Hvor mye avhenger av hvordan du bruker bremsen.

Ved nedbremsing på en snøscooter er bremsen knyttet til beltedriften. Bremsen har nok kraft til å låse beltet slik at det er viktig å være fintfølede på bremsehendelen for å få



ønsket bremskraft. Dersom beltet låses kan snøscooteren bli veldig ustabil fordi den ikke tar styring, og man kan oppleve at snøscooteren slenger eller i verste fall velter. I og med at underlaget alltid er i endring er det viktig å teste ut hvor mye bremseeffekt som er på dagens føre før man begynner å kjøre fort. Låsing av beltene medfører at snø lettere setter seg i beltet. Ved å pumpebremse i større grad kan man oppnå å bevare god bremseeffekt over tid, da man unngår at snø som reduserer bremseeffekten vil sette seg fast.

Plassering av tyngdepunktet ved innbremsing er viktig for å få optimal innbremsing. Ved riktig bremseteknikk treffer man ofte bedre med linjevalg slik at snøscooteren kan settes opp bedre for neste parti av løypa. Ved å skyve tyngdepunktet bakover ved innbremsing skapes det en bedre bremseeffekt, da man får økt trykk på underlaget og beltet.

I motsatt tilfelle, der tyngdepunktet ved innbremsing er flyttet langt fram vil man skape en situasjon der mer av kroppsvekten vil ligge på meiene. Med dette som fremgangsmåte kan man skape en situasjon der man får feil tyngdepunkt i snøscooteren, noe som bidrar til redusert bremseeffekt, som igjen kan bidra til at snøscooteren blir «satt opp feil» inn i svingen.

#### Grunnleggende bremseteknikk oppsummert:

- Gassen slippes og bremsen trykkes inn (vær følsom med hendelen for å få optimal innbremsing)
- Tyngdepunktet legges bakover for å få mest mulig trykk på underlaget.
- Knærne tett inntil setet/tanken.

Grunnleggende svingteknikk: For å kunne utføre en sving er det avhengig at det skapes et styreutslag og tyngdeoverføring som fører til en retningsendring av snøscooteren, eller at det gjennomføres en sladd med beltet som fører til retningsendring. Husk på å avslutt innbremsingen like før svingen.

Det er flere faktorer som påvirker en sving: Sentripetalkraften må overvinne sentrifugalkraften (sentrifugalkraften er den mekaniske kraften som vil dra oss ut av en

sving). Bedre grep (og da økende friksjon i underlaget) sammen med eventuelle doseringer gjør at man lettere kan overvinne denne kraften. Lavt tyngdepunkt gjennom sving reduserer også sentrifugalkraften sammen med det å få mest mulig trykk på underlaget. Den viktigste faktoren til å gå god fart gjennom et svingparti er at farten er avpasset etter forholdene, samtidig som flere faktorer som virker inn på optimal svingutførelse skal virke godt sammen som en helhet. Det er også viktig å ha tyngdepunktet mot innersving for å sikre balanse når man kjører på snø (som fører til at underlaget hele tiden varierer veldig). Ved å ha tyngdepunktet innover er det viktig å merke seg at det er ytterskien som svinger scooteren gjennom svingen gjennom at denne får godt marktrykk. Om skiene ikke er i kontakt med underlaget, er det balansepunktet på scooteren som styrer scooterens retning. Scooteren vil da svinge i den retningen scooterbeltet heller.

Et «fleksibelt kne» kan også brukes for å oppnå god balanse. Et fleksibelt kne er å bruke kneet inn og ut fra snøscooteren mot innersving for å bistå med å lage god balanse. Sammen med et «fleksibelt kne» kan man også bruke magen/buken aktivt sammen med en kontinuerlig forflytting av kroppsvekt for å få en optimal kroppsposisjonering tilpasset ulike svinger.

Ved forbikjøring på langside er man ofte avhengig av god fart ut av svingen. Det er derfor viktig å øve rikelig på den «optimale» svingen under ulike forhold for å lære riktig kjørestilling i utgangspunktet.

Ved sving i oppoverbakker, som ofte er mest brukt i Hillclimb-grener er det viktig å ha tyngdepunktet inn mot bakken ved kjøring sideveis. Styreutslaget ved kjøring i helling er også redusert, slik at det er viktig å planlegge kjøringen godt ved kjøring i bratte hellinger.

#### Grunnleggende svingteknikk oppsummert:

- Tyngde på framover og innover (mot innersving).
- Bruke et «fleksibelt kne» som justeres for å oppnå god balanse.
- Bruke magen/buken aktivt.
- Avslutt innbremsing like før svingen.
- Hovedsakelig kun ett styreutslag per sving (eller retningsforandring).

- Rett blikket ut av svingen.
- Snøscooteren retter så raskt som mulig opp i fartsretningen slik at akselerasjon kan gjenopptas.

Det kan forekomme situasjoner og baneforhold som tilsier at grunnteknikken i sving må modifiseres, men oversikten over er en grunnleggende tilnærming til svingteknikk for snøscootere.



**Bildet:** Snowcrossutøvere i farta. Riktig svingteknikk og forståelse for de ulike elementene som virker inn er en prosess som må øves mye på for å mestre.

Hopp: Ved hopp gjelder det å passere et hopp på en raskest og mest hensiktsmessig måte. Det kan skilles mellom ulike typer hopp:

- Grunnhopp: skjer mens føreren er stående, bena strekkes ut for å kunne ta imot støt ved landing. Jevn gass inn mot hoppet, og med noe avslag på gassen i luften. Gasspådrag rett før landing.
- Forhopp: dette hoppet gjøres for å komme over slag/dumper eller for gjøres før en hoppkant for å gi noe ekstra tid i luften. Snøscooterens dempere presses ned, og effekten av hoppet er virkningen av en fører som har positivt løft opp fra snøscooteren sammen med fjæring/dempere som gir noe positivt løft.

- Seatbounce/Kompresjon (Utnytting av fjæringen): Fjæringen kan brukes aktivt for å gi ekstra høyde, eksempelvis ved dobbelthopp.
- Diving (Stuplanding): Når man skal lande i helling/nedoverbakke er det viktig å gjøre justeringer på snøscooteren fra og med inngangen til hoppet og satsen fram til landingsøyeblikket. Ved landing i helling/nedoverbakke kan man bruke tyngdeforflytting i inngangen av hoppet og evt. nødvendige justeringer gjennom luften for å lande i riktig vinkel i forhold til underlaget. Man kan også bruke bakkbremsen noe for å påvirke vinkelen på snøscooteren (dette er dog ikke en optimal teknikk og innlæringsmåte, og kan i større grad benyttes til å "redde" seg inn dersom vanlig tyngdeforflytning gjennom luften ikke gir ønsket vinkling på snøscooteren).
- Avbøyning: avbøye/fjære av kroppen kan man forhindre at man hopper for langt med snøscooteren. I mange tilfeller er avbøyning tidseffektivt siden man sparer unødig tid i luften, og dermed kan bruke mer tid å akselerere på underlaget).

**Bilder fra snøscootercross grener med korte beskrivelser:**



Figur over: Slik kan en grunnleggende sittende kjøreteknikk se ut.



Figur over: Slik kan stående kjøring se ut. Ved mye dumper og ulendt terreng kan man kjøre raskere ved å kjøre stående, da man oppnår bedre fjæring og tilpasning til underlaget.



Figur over: Slik kan en grunnleggende svingteknikk se ut. Vekten er langt fram, og det innerste kneet er ute for å skape balanse.

## 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 aktivitetstil miljøet/baneområdet på en spesiell måte kan barna selv bli inspirert til å utforske på egenhånd uten særlig forklaring. En slik metode gjør at aktivitetstil miljøet 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 en kjeleløype på banen kan utøverne dersom det ikke finnes én riktig måte å forsere kjeglene på utforske forskjellige linjevalg og løsningsmuligheter. Gjennom å endre på kjeglene 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 skal denne svingen best mulig tas for å få høyest mulig fart ut på langsiden (under ulike forhold)?
- Hvordan kan starten tas på en best mulig måte (på ulike baneforhold)?

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 snøscootere for å varme opp, 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 snøscootere med samme utgangspunkt, der treneren vil vise enkle øvelser eller kjøreteknikk som er grensespesifikke.

### **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 øvelse der treneren i større grad «fører eller baner» utøverne gjennom riktig bevegelse. 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 snøscooteridrett.

- 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 står stille på motorsykkelen eller kjører i sakte fart for å hjelpe utøveren med å utvikle god teknikk.

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 kjøre en runde på en bane, så kan de forskjellige delene øves på hver for seg. Mot slutten kan man gjennomføre hele bevegelsen på nytt. For å få til en god innlæring er det viktig for utøvere å øve på enkeltdelene for å bli bedre på helheten.

### **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, for så å sette inn enkeltdelen inn i helheten (eks. dersom en har øvd på svingteknikk og setter dette inn i helheten (en hel runde på banen), får man fokus på å øve på det som utøverne ikke mestrer så godt. Ved deretter å gå inn på enkeltdelene igjen (eks. øve svingteknikk) kan man fortsette å øve på ulike teknikker. Dette kan så igjen gjentas.

## **3.3 Ulike øvelser**

Ved innlæring av grunnteknikk innen snøscootergrenene er det viktig at kjøreren får kjørt mye og dermed blir vant med utstyret og blir sikre på seg selv.

### **3.3.1 Svingøvelser**

Sirkel: Ved å legge opp til at utøverne skal kjøre sirkler eksempelvis gjennom å sette ut kjebler kan treningsgruppa trene på å finne riktig sittedekning og balanse, samt finne seg til rette med avpassing av fart med snøscooter.

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 at utøverne skal kjøre i åttetall eksempelvis gjennom å sette ut kjebler kan treningsgruppa øve på mange av forrige øvelse` elementer, men også å få mer øvelse i å finne balanse, øve på overganger og gass/brems. Størrelsen på åttetallet kan varieres. Gjennom de utfordringene som åttetallskjøring gir vil denne



øvelsen gi utøverne god mulighet til å bli kjent med utstyret og de ulike ferdighetene som kreves for å kjøre raskt i svinger samt overganger.

Slalåm: Ved å legge opp til av utøverne skal kjøre slalom eksempelvis gjennom å sette ut kjegler kan treningsgruppa øve på mange av forrige øvelse` elementer, men også å få mer øvelse i å finne balanse, øve på overganger og gass/brems. Som i sistnevnte øvelse gir denne øvelsen også utfordringer som vil gi utøverne god mulighet til å bli kjent med utstyret og de ulike ferdighetene som kreves for å kjøre raskt i svinger samt overganger.

### **3.3.2 Start –, akselerasjonsteknikk og bremseteknikk**

Ved å fokusere på de ulike metodene som er beskrevet ovenfor innen de deduktive og induktive metodene kan trenere ta i bruk ulike teknikker for at treningsgruppa skal få øvet på start –, akselerasjonsteknikk og bremseteknikk.

Treneren kan legge opp til ulike startøvelser som å jobbe med akselerasjonstrening og startteknikk.

Å øve på innbremsing kan gjøres ved at treneren stiller seg opp i ulike avstander til en sving. Ved å variere denne avstanden fra stor til mindre, og ved at utøverne i treningsgruppa får beskjed om ikke å bremse før etter at treneren er passert, vil utøverne måtte jobbe med å bremse med ulik hardhet, og dermed få øvet seg på å bli bedre kjent med svingteknikk og innbremsing.

Man kan bruke kjegler for å hjelpe utøverne til å teste ut ulike sporvalg gjennom ulike typer svinger og på den måten hjelpe de til å selv utvikle et «øye» for riktige sporvalg og idealspor. Det er viktig med tilbakemelding, arbeidsmål og instruksjoner underveis når man jobber med svingteknikk for å hjelpe utøverne til å «knekke kodene» med snøscooterkjøringen.

## **3.4 Variasjon**

Innen mange treningsmiljøer innen motorsporten er det mange som kjører rundt på banene i lengre perioder, men uten å fokusere på å jobbe spesifikt med trening på ulike arbeidsoppgaver knyttet utvikling av spesifikke ferdigheter. Dette er med på å hemme

den helhetlige utviklingen til mange motorsportutøvere, og henger ikke sammen med prinsippet om variasjon fra KAMPVISE.

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

### **3.5 Fokus på lek og lekpregete øvelser og trening ved trening av barn**

Ved å videreføre variasjonsprinsippet er det viktig for barn og unge at man både i snøscooteraktivitetene og utenfor kan få utforske lek og lekpregete øvelser. Ved å fokusere på dette kan man la barn være barn, samtidig som lek 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 lek både uten og med snøscootere som er gode for at barn skal få leke og ha det gøy, men også få øvet på ulike egenskaper (blant annet balanse/koordinasjon, fysiske, psykiske og sosiale ferdigheter).

#### **3.5.1 Leikøvelser med snøscootere**

Slangerunden: Treningsgruppa kan deles opp i to eller flere lag (ca. 3 – 5 per lag) og skal kjøre rundt på banen eller på et tilpasset område som en slange (ikke oppi hverandre, men med litt avstand). Førstemann lager spor og de andre følger etter. Ikke om å gjøre å kjøre raskest, men om å lage den beste slangen med hermebevegelser.

For en ekstra vri med litt progresjon kan man rygge snøscooterne når man gjennomfører øvelsen.

Kreativ kjøring: Så lenge det ikke går på sikkerheten løs kan man lage en lek der utøverne kjører rundt med egenvalgt kreativ kjørestil, evt. hermer etter hverandre på et gitt område.

#### Lag-stafett i Le Mans stil:

- På signal fra treneren løper 1. utøver på laget mot snøscooter sin (eksempelvis 20-40 meter),

- starter den (eller får hjelp av medhjelpere dersom han/hun ikke får det til)
- kjører en runde på banen,
- stopper snøscooteren på samme sted, og løper tilbake å veksler med neste person på laget.
- 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! Være kreativ!

### **3.5.2 Leikøvelser uten snøscootere**

[www.aktivitetsbanken.no](http://www.aktivitetsbanken.no) (se spesielt på øvelser på basistrening, men også inn under særiddrettene) 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.

Husk at det kun er fantasien som setter begrensninger ved bruk av leik vinterstid. Vær kreativ og bruk treningsområdet på nye måter!

## 4. Refleksjonstemaer

### 4.1 *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 snøscooteridretten.

#### **Noen huskereglar for trenere:**

- **Møt opp i god tid**
- **Ha på deg treningstøy 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.**

### 4.2 *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 motorsykelutstyr 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 morro».

- 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 trenere forholde oss til utøvere, foreldre og andre eksterne personer når man er «på jobb» som trener? Hva er forskjellen på deg som trener og som privatperson?
- 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

<b>Hva:</b> Trening i snøscooter	<b>Hvor:</b> På baneområdet til Rørvoll snøscooterklubb	<b>Hvem:</b> Barnegruppa 7 – 11 år.
<b>Når /Tid:</b> 01.jan. 2014 Klokka 18:00 – 19:30 (90 min)	<b>Utstyr:</b> Treningstøy, gule vester, hoppetau, penn og papir	<b>Mål/Intensitet (1-5):</b> Utvikle koordinasjon, ha det gøy gjennom leik og bli bedre teknisk på snøscooterne (fokus på sving)

Tid	Øvelse/Hva	Organisering/Hvordan	Hvorfor/Husk
5 min	<b>Innledning:</b> 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/ snøscooter)	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	<b>Hoveddel:</b> 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
10 min	<b>Avslutning:</b> 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 bevegelse og fleksibilitet i ledd.

## Øktplan - Mal

<b>Hva:</b>	<b>Hvor:</b>	<b>Hvem:</b>
<b>Når:</b>	<b>Utstyr:</b>	<b>Mål:</b>

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