

## Skianbefaling for å lære å hoppe på ski, f.o.m. hoppeskole

Ved oppstart på hoppeskole etter noe innføring i sittestilling og hoppeteknikk (imitasjonstrening) bør en begynne på vanlige små langrennsski i bakke K5m/K10m. Dette skaper god skifølelse og balanse ved at disse har tåbinding og en får bevegelig hel og ledig ankel.

Små alpinski er om mulig enda lettere å begynne på, men de gir ikke det samme utgangspunktet for "videre hoppfølelse" ved at foten er fast på skien med helen, og en får ikke beveget ankelen på samme måte. Før en går videre bør en kunne stå på disse skiene når en har "kjørt over hoppet" i de minste bakkene.

Som første "hopp ski" bør en gå over til Dragon-ski (Åsnes) som er en form for telemarkski med innsving og egen type støvel, med noe mulighet for å bevege ankelen (ikke stram øvre klype). Bindingen har helstropp og tåjern. Skiene har lengde fra 160 til 190 cm. Dette er den skien som NSF selger som rekrutteringsski. Dette bør være en av skitypene i bakkene K10 og K17(nybegynnerski). Et annet alternativ er samme skitype evt. Elanski med langrennsbinding, slik at utøveren kan benytte egne langrennstøvler.

Når en går over til tradisjonelle, små hopp ski i lengder fra 180 cm og oppover, bør dette gjøres i K17m før en vandrer opp i bakkestørrelse K27m slik at en har vendt seg til "ordentlig hopp utstyr" før større bakker. Disse krever som kjent mer av hopper, teknikk og utstyr, og standard utstyr faller her helt naturlig inn i progresjonen.

NSF har lengderegler for hopp ski. Disse må en i konkurransesammenheng begynne å ta hensyn til f.o.m. 13år/14 år og bakkestørrelse ca. K60m. I rekrutteringsfasen bør en alltid ta hensyn og utgangspunkt i den enkeltes skiferdighet når en velger utstyr og lengde på ski. Vi skal oppnå å skape "trygghetsfølelse" hos hopperen og for lange ski skaper ikke det. Det må være hopperen som bestemmer over skiene og ikke omvendt, slik at han ikke føler "at skiene kjører tur med en"!

Huskeregul! Rekrutteringsutstyr "vokser du ut av", ikke "inn i"! Lykke til!!!