

Hoppteknikk

Instruksjon og utdeling av "den evige hjemmelektse". Foreldre og hoppere får denne i bakken når en starter med hopping på snø. Det er viktig at foreldrene har den samme grunnoppfatning hva skihoppteknikk er og hva det skal føre til på sikt, som de som instruerer/hjelper til i bakkene på treningene. Husk det vanskeligste en trener har som oppgave er å kommunisere med utøveren slik at denne forstår hva hovedarbeidsoppgaven går ut på og hvordan den skal gjennomføres og løses. For mange oppgaver og feilkommunisering med hopperen skaper kaos i hodet og bringer konsentrasjonen bort fra oppgava. Da blir det ikke morsomt lenger. Mas ikke! Skap trivsel og motivasjon og kun én oppgave om gangen!

AW