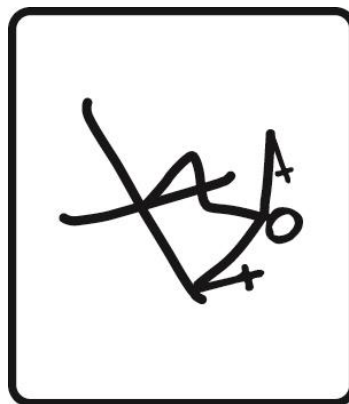


# Foreldremøte



11. september 2019

# Agenda

- Om Heming Adrenalin
- Om sporten vår – de ulike grenene i Adrenalin
- Praktisk informasjon
- Sportslig arbeid og treninger
- Viktige datoer – Årshjul
- Spørsmål?

# Visjon og mål

## VISJON

- ▶ Vi skal være den ledende klubben på Østlandet med et bredt sportslig tilbud for jenter og gutter innenfor action sporter som; freeski, snowboard og freeride.

## MÅL

- ▶ Gi et bredt sportslig og inkluderende tilbud til klubbens medlemmer.
- ▶ Legge til rette for å utvikle toppidrettsutøvere.
- ▶ Være en attraktiv "arbeidsplass" for trenere.
- ▶ Bidra til sikker utførelse av idretten og bygging av kultur rundt dette.
- ▶ Stimulere til et sosialt og trygt miljø for medlemmene.

# Verdier

▶ **HOLDNINGSSKAPENDE**

Vi oppfører oss hyggelig mot hverandre og viser respekt overfor treneren og treningskameratene – og alle andre som er i kontakt med idretten vår. Vi følger de retningslinjer som Heming har.

▶ **ENERGISK**

Vi er her for å trene, bruke kroppen vår, bli sterkere og komme i bedre form. Vi er slitne med en god følelse når treningen er ferdig.

▶ **MÅLRETTET**

En treningsøkt skal oppleves som meningsfylt, inspirerende og med klare mål.

▶ **INKLUDERENDE**

Vi er en gjeng som skal trene og hjelpe hverandre. Vi skal gjøre hverandre gode.

▶ **NYSGJERRIG**

Vi er positive til å prøve noe nytt og til å strekke oss lengre. Vi går inn for å mestre det vi trener på.

▶ **GØY** - Det skal være gøy å trene i Heming Adrenalin!

I Adrenalin er det utøverne  
som er i fokus!!

Til å utvikle utøverne har vi et fantastisk  
trenerteam!

# Om sporten vår – grenene våre

## Freeski

- Er organisert under Norges Skiforbund og har eget landslag. Slopestyle, big air og halpipe er både Worldcup- og OL-grener.
  - NSF arrangerer både Norgescup og Hovedlandsrenn

## Snowboard

- Er organisert under Brettforbundet og har også eget landslag. Slopestyle, big air og halpipe er både Worldcup- og OL-grener.
  - Brettforbundet arrangerer Norgescup for både junior og senior

## Freeride

- Er egenorganisert med lokale klubber og arrangører rundt i landet.
  - Norway Freeride arrangerer Norgescup for junior og senior
  - Freeride World Tour arrangerer Freeride Junior Tour, Freeride Qualifier og World Tour senior

# Kort om Heming Adrenalin

## GRUPPENE VÅRE

- Freeskigruppen vår var starten av Adrenalin omkring 2000 og vi har i dag mellom **120-140** utøvere på barmark og snø.
- Snowboardgruppen ble startet i 2011 og har i dag mellom **40-45** utøvere.
- Junior Freeridegruppen ble startet i 2015 og har i dag mellom **35-40** utøvere.
- Seniorgruppen (freeride) ble startet i 2012 og har mellom **10-20** utøvere.
- Jentegruppen ble startet i 2015
  
- Skicross og tradisjonell freestyle som kulekjøring ligger også under Adrenalin, men har i dag ingen lokale utøvere eller lokale treningsanlegg på vinterstid

# Kort om Heming Adrenalin

## Hvem gjør hva i Adrenalin?

- Pernille er adm. Leder i 80% stilling
- Stevje er sportslig leder i 100% stilling (sykmeldt)
- Tre hovedtrenere – Sebastian, Stian og Lars + Kaj
- Mange gode trenere med timebasert arbeid
- Frivillig styre – foreldre basert

## Styret:

- Hanna Høiness      Snowboard mamma og vår viktige ressurs på design med mer.
- Øystein Tamburstuen      Freeski pappa, sitter som leder av NorFreeski komiteen i NSF (vår rep.)
- Anders Hübert      Freeski pappa
- Espen Kronlund      Snowboard pappa, holder i kommunikasjonen med Brettforbundet
- Peter Sandrup      Snowboard pappa
- Benedicte Bakke      Freeride mamma
- Finn Morten Andresen      Freeride pappa, som også sitter i styret i Norway Freeride ("vår rep.")



# Kort om Heming Adrenalin

## Viktige dokumenter

- Heming's Lille Grønne må alle utøvere og foreldre lese/sette seg inn i. Denne er førende for hvordan vi deltar i aktiviteter i IL Heming (ligger på nettsiden)
- Adrenalins sportsplan er revidert og ligger på hjemmesiden vår. Sportsplanen er vårt overordnede styringsverktøy
- Retningslinjer – vinter trening
- Retningslinjer – barmark trening
- Egenerklæring

# Noen viktige forhold

## **Informasjon og kommunikasjon:**

- Vi sender ut viktig informasjon via mail. Det legges også ut påminnelser om påmeldinger, terminlister mv. i Facebook gruppene våre. NB – sørg for å bli medlem i gruppen!

## **Lisenser/forsikringer/egenerklæringer:**

- Det er sendt ut informasjon om egenerklæring, lisenser og forsikringer i egne e-poster. Denne informasjonen ligger også på vår nettside.

## **Frivillighet:**

- Vi trenger hjelp fra dere foreldre gjennom sesongen. Oppsett med oppgaver og tidspunkter kommer.
- Det er viktig at alle er med å bidrar, slik at treningskostnadene for utøverne holdes så lave som mulig. Alle foreldre må bidra i løpet av sesongen!

## **Gren ansvarlige i styret:**

- Styret har to foreldre representanter fra hver gren som vil ta ansvar for å følge opp informasjon om terminlister sammen med hovedtrenerne, bidra til å bygge miljøet blant både utøvere og foreldre, samt organisere felles turer til konkurranser og gren spesifikke samlinger.

# Sportslig arbeid og treninger!

- Adrenalin har siden starten vært det ledende miljøet for utvikling av trenere og trening innen våre grener
- Våre trenere er de beste i landet og har laget lære-/treningsplaner for freeski og snowboard
- Mange av trenerne i Adrenalin er selv utøvere
- Treningen har som mål å utvikle ferdigheter og forebygge skader

## Våre idretter, bakgrunn og filosofi

- Historikken rundt freeski, freeride og snowboard som idrett
- Hovedprinsippene som ligger til grunn for treningen vår
- Hva er Contestgruppen?

# Snowboard + Freeski

## Trenerne vår

### Barmark:

- Lek/moro/utfordringer/struktur/seriøsitet...
- Hvilke fokus har vi?
- Hvordan organiserer vi treningene?
  - Oppvarming – hoveddel - avslutning
- Hva gjør vi og Hvorfor gjør vi det?
  - Oppvarming
  - Balanse/koordinasjon
  - Styrke/spenst/stabilitet for kjernemuskulatur og bein.
  - Intervalltrening + trampet/trampoline
  - Uttøyning og rydding av hall

# Snowboard + Freeski

- Hva kreves spesielt for snowboard ?
  - Vi må lære oss terminologier – regular/goofy/switch/fronside/backside/cork/rodeo/underflip/180, 260,54,270/450 + boardslip/lipslide mv.
- Hva kreves spesielt for freeski?
  - Vi må også her lære oss terminologier –

## Vintertrening på snø:

- Ingen Alpin trening – 1 trener pr. gruppe – henge med gruppen
- Utfordringer gis kontinuerlig – bevisst og ubevisst
- Hopp, rails, hips, pipes – u name it
- Ingen står og forteller deg til enhver tid hva du skal gjøre
- Tenke selv og forstå/teste overførbarhet fra barmark til snø

# Freeride

Trenerne vår:

Barmark:

- Hvilke fokus har vi?
- Hva gjør vi, og hvordan organiserer vi treningene?
- Hvorfor gjør vi det, og hva kreves spesielt for freeride?

Vintertrening på snø:

- Hvilke fokus har vi?
- Hva gjør vi og hvordan organiserer vi treningene?
- Hvorfor gjør vi dette og hva kreves spesielt for freeride?

# Hovedaktiviteter 2019/2020

## Sesongene:

- Barmarkstrening (aug - des)
- Trening på snø (jan - april)
  - Konkurranser, Lavterskel på ukedager (Jib jam), evt. NC og andre big air-konkurranser i Wyller
- Barmarkstrening (april - juni)

## Terminlister:

- Terminlister – konkurranser + samlinger legges ut på nettsiden/fb grp når de foreligger.
- Årshjul / kalender - legges også ut på nettsidene våre.

## Noen viktige datoer:

- Heming skibytemarked (24. – 27. okt)
- Julesamling Vierli (13. – 15. des)
- Junior freeride samling Hemsedal (3-5 jan.)
- Jib Jam, lavterskel i OVP (tir 28/1 + ons 26/2 + tor 26/3)
- Sommer samling, Juvass/Fonna (første uke etter skoleslutt)





## Samarbeidspartnere

### Peak Performance®

- ▶ 20% rabatt i butikkene i oktober med rabattkort + klubbgjengere

### BRÅSPORT

- ▶ Handlekvelder og rabattavtale i butikk. 15% på alle varer, 20% på skirelaterte varer + gratis montering + 50% på verksted priser.



- ▶ Handlekvelder og rabattavtale i butikk. 20% på alle varer i butikk + gratis montering.

# Spørsmål?

- ▶ Treningstider og hallfordeling?
- ▶ Hvorfor foreldre ikke får være i hall eller bakke?
- ▶ Hvorfor vi ikke har mange, dyre samlinger?
- ▶ ??



# Takk for i dag!

Med håp om det lang, snørik og spennende vinter 😊