



Invitasjon til hoppskole i Gjerpenkollen 2017

Hoppskolen for 2017 starter i Gjerpenkollen Hoppanlegg tirsdag 24 januar. Den går hver tirsdag utover vinteren så lenge det er forhold. Vi starter kl. 18 og holder på til kl. 19.30. Etter hoppingen er det tid for vafler.

Bakken ligger på Fjellsveien, retning Skoger. Vi bruker 8-metersbakken og 18-metersbakken.

Hva lærer man?

Hoppskolen gir en første opplæring i å hoppe. Vi legger vekt på at aktiviteten skal være tilpasset barn med preg av lek og tid til å være sammen med de andre. Barna skal bli trygge i bakken, lære seg sikker adferd og få en grunnleggende innføring i hoppeteknikk. Hver kveld har en seanse med informasjon og instruksjoner.

Hvorfor hopp?

Det korte svaret er: fordi det er gøy!

Barn som hopper får trent opp balanse, koordinasjon og reaksjonsevne. De må lære å konsentrere seg. I bakken strekkes grensene for hva de i utgangspunktet tror de tør. De får en god mestringsfølelse når de har fått til et godt hopp eller våget noe nytt; det gir mange store øyeblikk også for de voksne som ser på. Hopp er dessuten en sosial aktivitet hvor lek og samvær rundt bakken betyr mye.

Utstyr

Gjerpenkollen hoppklubb har hoppski, støvler og hjelmer til gratis utlån. Ta med langrennssko. Det trengs ikke noe spesialbekledning - bruk vanlige uteklær som gir god bevegelighet.

Trenere

Atle Nordvik, tlf 908 22 855, mailadresse atlenordvik1@gmail.com og Ellen Breivik, hjelpetrener

Pris og betaling

Prisen for hoppskolen er 400 kroner og gir ett års medlemskap i Gjerpenkollen hoppklubb.

Møt opp! Dersom du er interessert er det bare og møte opp!