

INTRODUKSJON

Nr.	Emne - Stikkord	Metode	Hjelpemidler
1	Presentasjon av instruktør og kvalifikasjoner	Meddelende	Evt. foil
2	Presenter/utlever kursopplegg/timeplan	Les	Timeplaner
3	Konseptet - Ny form på kurset - Mer dreining mot idrett - Utviklet og testet gjennom et par år	Meddelende	
4	Gjennomgå hovedmål med kurset (hovedmål 1 & 2 iflg. HM-kursplan)	Les Motta aksept	HM-kursplan
5	Gjennomgå forutsetninger og forberedelser før kurset	Spør/kontroller evt. les	HB, kap. 308, s. 320
6	Gjennomgå delmål for introduksjonen	Les Motta aksept	HM-kursplan
7	Hoppmesters ansvar og oppgaver - Skape trygghet/motvirke stress berolige - Alltid gjennomføre standardprosedyrer - Være faglig støtte - "kunne alt" - Bidra til å minske misforholdet mellom eleven og miljøet - Ved egen dyktighet bidra til å beholde og utvikle elevene i sporten	Spør Led inn på riktig tankegang	

TRENINGSLEDELSE - UNDERVISNINGSLÆRE

Nr.	Emne - Stikkord	Metode	Hjelpemidler
1	Trener/instruktør-begrepene - definer begrepene - de ulike rollenes betydning i fallskjermidretten - oppgavene til trener/instruktør i fallskjermidretten - gjennomgå rettigheter og forpliktelser for i3 - trenerrollen	Spør om rollenes betydn. Diskuter Meddelende	HB, kap 402.1, s. 406 og kap. 308.2 s. 321
2	Hvordan undervise - lederstiler/typer - autoritær/ladetskure/demokratisk - i fallskjermssammenheng - hva er best for elevene?	Spør Diskuter Konkluder	Praktiske eksempler
3	Undervisningsprinsipper - oppfatning, aktivisering, motivasjonspr., progresjonspr., integreringspr. - eksempler på hver av disse - <i>effekten av læring - platåer</i>	Spør om prins. og eksempler	
4	Undervisningsmetoder - meddelende, spørrende, demo, selvøvelse, drill - viktige momenter - ikke prate for mye - ledende spørsmål, ja/nei ved konklusjoner - video/gjentakelser for helhetsforståelse - drill - oppnå overlæring	Spør hvilken medtode du som instr. bruker	Plansje med læringskurve
5	Feilretting - typer - positiv og negativ - eksempler - hvor går grensen- hva er tillatt - viktig å påpeke løsninger og ikke bare feilene	Spør hvilke Diskuter	
6	F/NLF's kursmodell - 10/20/70-modellen - betydning - betydning for fallskjermkurs - metode - betydning i teoriopregede kurs	Spør om betydning i ulike kurstyper	Praktiske eksempler

7	Organisering - forberedelser - kjenne rammebetingelser - eks. Håndbok, hoppfelt, utstyr - elevgruppen - finne ut av - metoder - pass tiden - valg av sted - hjelpemidler- praktiske småting - etterarbeid - manifest, debrief, motivere, rapporter, sert.utvidelse, pakkehjelp, rydde, notere erfaringer	Spør om hva og hvordan	
----------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------	--

TRENINGSLÆRE

Nr.	Emne - Stikkord	Metode	Hjelpemidler
1	Hva skal trenes? - arbeidskravsanalyse - hvilke kvaliteter krever den spesielle idretten? - kapasitetsanalyse/-profil - utøverens egenskaper - styrker/svakheter - vanskelig å måle - forskjellig for ulike nivåer av idretten/utøverne	Spør hvordan og hva	Plansje med arbeidskrav og kapasitet for fallskjermhopper Heftet "Idretts-terminologi" NIF
2	Oppvarming - hvorfor varme opp - øke motivasjon, konsentrasjon, spenningsregulering, skadeforebyggende - ulike behov for oppvarming - generell/spesiell del - hvorfor? - tøyninger - rekkefølge i øvelsene	Spør hvorfor Diskusjon Konkluder	
3	Utholdenhetstrening - definisjon - aerob - øke evnen til oksygentilførsel/utnyttelse - anaerob - øke evnen til å inngå/tåle oksyngjeld - begrensninger - teknikk, aerob uth./kap., anaerob uth./kap., utholdende muskelstyrke - utholdenhetsbehov i fallskjerm - både ja og nei - gjennomgå figurene "knekkpunkt", "steady state", aerobe/anaerobe prosesser - Metoder - gjennomgå tabell	Spør Meddelende Demonstrasjon	Heftet "Idretts-terminologi" NIF Plansjer - knekkpunkt - steady state - metodeoversikt
4	Muskelstyrke - definisjon - evne til å skape spenning - gjennomgå typer av muskelstyrke ref. tabell - eks. - utholdende muskelstyrke - ref. uth.tren. - kapillærtettheten - individuelt - muskelbruk i fallskjerm, bakside, side, mage, armer - <i>agonist/antagonist - musklenes evne til å jobbe</i>	Spør Demonstrasjon Meddelende	Tabell muskelstyrke

<p>5</p>	<p>Bevegelighet</p> <ul style="list-style-type: none"> - definisjon - hovedgrupper aktiv/passiv - dynamisk/statisk - begrensninger - leddets oppbygning, sener/muskler, bløtdeler, forandring i leddbrusk, huden, ytre forhold - trening av bevegelighet - metodegjennomgang 	<p>Spør om hvilke metoder og hvordan</p> <p>Demonstrasjon</p>	<p>Plansje med metoder</p> <p>Tegning av ledd, ulike typer</p>
<p>6</p>	<p>Teknikk</p> <ul style="list-style-type: none"> - definisjon - løsning av bevegelsesoppgave - koordinasjon - sanse-, nerve- og muskelsystemets samspill med bevegelser - evnen til å lære teknikk - faser i teknikktraining - orientering, grovkoord., fin-koord., automatisering, drill - virkninger - frigjør mental kapasitet, bedre prestasjoner, "baning" av nerveimpulser - korrigerende - positiv og ikke for mye i starten - begrensninger - forståelse, tro på seg selv, interferens, negative opplevelser, mangler forutsetninger 	<p>Spør hva</p> <p>Spør hvordan og hvorfor</p> <p>Konkluder</p>	<p>Praktiske eksempler</p>
<p>7</p>	<p>Hurtighet/spenst</p> <ul style="list-style-type: none"> - definisjon - skape/oppretth.størst mulig hastighet - 2 typer - den vi kan sette kroppen i <ul style="list-style-type: none"> - den vi kan sette et redskap i - begrensninger - nerveprosessene, maks. muskelstyrke, elast./tøyelighet/avsp.evne/teknikk - <i>ulike typer muskelstyrke</i> 	<p>Spør Meddelende</p>	<p>Praktiske eksempler</p>
<p>8</p>	<p>Psykologiske faktorer</p> <ul style="list-style-type: none"> - ulike typer psykologisk trening - mental trening - mål - utvikle psyk.faktorer for å påvirke prestasjonene - for fallskjerm - eks. dirt-dive, innlæring av nye ting - autogen trening - mål - avslapning, psyk.hvile, økt konsentrasjon - hovedprinsipp - tankene påvirker kroppen <ul style="list-style-type: none"> - tilstanden vil spre seg i kroppen - kjennskap til andre psykologiske faktorer 	<p>Spør hva, når, hvordan</p> <p>Diskuter</p>	<p>Praktiske eksempler</p>

FALLSKJERM - FYSIOLOGI

Nr.	Emne - Stikkord	Metode	Hjelpemidler
1	Blodets oppgaver - frakte oksygen til og karbondioksyd fra kroppsvev - blodmengde ca. 4-6 liter avh.av kroppsstørrelse - kretsløpet- gjennomgå hva som skjer - blodprosenten - forklaring og betydning	Demonstrer Spør om hva som skjer og hvordan Konkluder	Plansjer/tegninger med - kretsløpet - forbrenningsprosessen - hemoglobin
2	Lungene/lufttrykket - oppbygning av lungene - oksygenmengde i lufta i ulike høyder - hvordan trykket i lungene påvirker oksygenopptaket - utveksling av oksygen/karbondioksyd i lungene	Spør - om navn - om sammens. - hvordan Demonstrer	Plansjer/tegninger med - lungene - utveksling av oksygen/karbondioksyd
3	Hypoksi - definisjon - for lite oksygen til vevene - hypoksisk hypoksi, tynn luft - anemisk hypoksi, lav blod% eller kullos/røyking - stagnasjonshypoksi, sjokk/høy G-belastning - blokkering av forbrenningsprosessen - symptomer : ser stjerner/trøtt,kvalm/tunnelsyn/sløv	Spør om hvilke typer som finnes og symptomer	Pensum s. 2-4
4	Hyperventilasjon - definisjon - puster dypere og raskere enn nødvendig - psykisk betinget - symptomer omtrent de samme som ved hypoksi - behandling - berolige/puste i plastpose for å få oksygen/karbondioksydbalansen tilbake	Spør om hva og hvorfor Hvordan behandle symptomene	
5	Mekaniske trykkskader - hulrom : bihuler, mage/tarm, ørekanaler, osv. - lufta utvider seg - lavere trykk utenfor kroppen - "ørepropper" - trykkutligningen skjer for langsomt i mellomøret - for trang gang - "valsavmanøver" - bihuler - vanligvis store nok - betennelse tilstopper	Demonstrer Spør hva som skjer og hvorfor	Plansjer med - kroppens hulrom - øret Vis valsavmanøver

6	Hvordan forebygge disse plagene? - følge Håndbokas sikkerhetsbestemmelser - kjenne etter symptomer (ikke overdriv) - vær fornuftig med matinntak, unngå kullsyre, kål, pølser osv.	Spør Diskuter	HB kap. 102.5.6 s. 116 og kap. 120, s. 123
----------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------	--------------------------------------------------

ELEVINSPEKSJON - DRILLING OG KONTROLL AV FERDIGHETER

Nr.	Emne - Stikkord	Metode	Hjelpemidler
1	Gjennomgå delmål for leksjonen	Les Motta aksept	HM-kursplan
2	Inspeksjon av elevbevis/sertifikat/loggbok - Få med viktige punkter om hvorfor dette gjøres - Bli kjent med eleven, kontroll av ferdigheter, hvem har tidligere instruert eleven, nivå i progresjonen osv.	Spør hvorfor og hva som er viktig	Evt. loggbøker med gode og dårlige eksempler
3	Inspeksjon av utstyr for line, fritt-fall, evt. for AFF-modifikasjon	Demonstrasjon	- HB, HM-instruks kap. 506, s. 522 - 523 - Rigg/line/håndtak
4	Betjening av FXC, samt virkemåte - Plassering i rigg - Hvordan kalibrere - Husk kun kronestykke er godt nok!	Demonstrasjon Spør om virkemåte, evt. forklar selv	- Rigg m/FXC - FXC-manual - Kronestykke
5	Elevinspeksjon - gjennomføring i praksis - 2 og 2 evt. 3 og 3 eller hva som er mest praktisk - alle prøver minst en gang hver	Selvøvelse	Rigger, liner og fritt-fall-håndtak
6	Drilling av elever - behold kontrollen over dem! - møte HM tid/sted - loggbok/rigg/annet utstyr - rekkefølge ved innlasting og forsiktighetsregler ved fly, propeller og utstyr (håndtak m.m.) - utsprangshøyder/spesielle øvelser - hoppdrill, drill av nødprosedyre	Spør - hva gjør du? Demonstrer riktig nødprosedyre	Treningsseletøy
7	Problemelever - nytenkning/erfaringer innen regelverkets grenser	Spør Gi eksempler	

INNLASTING OG OPPTREDEN I FLYET

Nr.	Emne - Stikkord	Metode	Hjelpemidler
1	Gjennomgå delmål for leksjonen	Les Mottak aksept	HM-kursplan
2	Nye elevers omgang med flyet - pass på vingespisser/propeller/dører - håndtak/gjenstander inne i flyet - understrek ulikheter mellom flytypene	Tegn, spør og forklar	Flip-over med tusjer
3	Forsiktighetsregler ved tar-mac, rullebaner, propeller, folk i cockpit, rullebrett, barn osv. Understrek HM's rolle som sikkerhetansvarlig/ "barnepike" her	Spør om hva som er fornuftig	
4	Uautoriserte personers adgang, rettigheter og behandling - tandempassasjerer - passasjerer - tilskuere/generelle whuffos - fotografer/presse	Spør Diskusjon	
5	Prinsipper for exit av elever med ulik hopptype på samme run - fritt-fall elever før liner eller ikke - line-elever høyere enn 3.500 fot - faremomenter	Spør Diskuter Konkluder	
6	Korrekt plassering i flyet - hensyn til flytype - hensyn til hopptyper - hensyn til elevenes erfaringsnivå - LIFO-prinsippet (last-in-first-out)	Demonstrasjon i fly, evt. tegn på tavle eller flip-over	Fly, evt. tavle/flip-over

<p>7</p>	<p>Festing av liner og beskyttelse av liner og håndtak ved innstabling</p> <ul style="list-style-type: none"> - feste og kontrollere sammen med elev - bruk av sikkerhetspinne - legge kroker og liner riktig og i rekkefølge - linene i midten - beskyttelse av liner og håndtak, hjelpe hverandre 	<p>Demonstrasjon</p> <p>Selvøvelse, minst en gang hver med fullt løft</p>	<p>Elevrigger med liner til fullt løft</p> <p>Evt. hjelpepersoner for å fylle flyet</p>
-----------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------

OPPSTIGNING OG UTSTABLING

Nr.	Emne - Stikkord	Metode	Hjelpemidler
1	Gjennomgå delmål for leksjonen	Les Motta aksept	HM-kursplan
2	Fastspenning under 1.000 fot - fasiliteter til dette bruk	Demonstrasjon	Fly m/fastspennings- anordninger
3	Briefing av pilot - avtale signaler og kommunikasjon på forhånd - eventuelt driver-run - bli enig om spot, vindretning og innflygingsretning - be om hensynsfull flyging - lastelapp	Spør hva som er viktig Meddelende	
4	Uforutsette situasjoner i flyet - glemte/mistede goggles/hansker osv. - endring i skyer, vind og vær - melding om skiftende bakkevindretning - endret vindstyrke	Spør Diskuter Konkluder	
5	HM's rolle overfor elevene - påvirke spenningsnivå, konsentrasjon og innsatsvilje positivt	Spør hvordan	
6	Farer ved feil opptreden - medfører usikkerhet og angst - kan føre til dårlige inntrykk og holdninger samt mangel på respekt	Spør hva, hvorfor og hvordan	
7	Utstabling av elever - hoppkommandoer og tegn - utstablingsprosedyrer for aktuelle flytyper	Demonstrasjon Selvøvelse med kombinasjon av inn og utstabling	Fly Rigger med line

SPOTTING

Nr.	Emne - Stikkord	Metode	Hjelpemidler
1	Gjennomgå delmål for leksjonen	Les Motta aksept	HM-kursplan
2	Prosedyre for driverkast - å finne utsprangspunkt - høydevindspåvirkning/retning, middelvindsgrense	Spør Konkluder	Plansje med flyplass tegnet inn
3	Siste kontroll av elever og utstyr - line/FXC/hjelm/briller/hansker/håndtak	Spør hva som skal sjekkes	
4	Korrigeringsstegn til pilot - lamper/korrigeringsknapper - håndtegn/grimaser - stemme	Spør om alternativene	Evt. vis fasiliteter i fly
5	Gjennomgå med eleven - oppmerksomhetstegn på run - hoppordretegn - øyekontakt	Spør Demonstrasjon	
6	Husk : elevens tidsbruk påvirker spotten - unngå stress, gi eleven tid - hvor mange elever på hvert run?	Meddelende Spør om antall elever på hvert run	
7	Løsning av liner - ikke løsne linene før alle elevene på run-et har hoppet - vær nøye med å løsne riktig line! - sørg for at fritt-fall elever ikke kommer i konflikt med liner!	Spør når linene skal løsnes Konkluder	Historier fra virkeligheten
8	Hoppvegning - hvilke alternativer finnes? - plassering av eleven - skru av FXC for nedstigning og bli med ned - berolige eleven - øyekontakt	Spør hva de vil gjøre	

9	Landing med elever - skru av FXC - bli med ned, spenn fast - behold plassene og sitt i ro til flyet har stoppet	Spør hva og hvorfor	
10	Repetér laveste utsprangshøyder for line/fritt-fall	Spør	HB, kap. 100.5.3 side 116
11	Passasjerer skal alltid være bundet fast	Meddelende	

NØDPROSEDYRER

Nr.	Emne - Stikkord	Metode	Hjelpemidler
1	Gjennomgå delmål for leksjonen	Les Motta aksept	HM-kursplan
2	Skjermåpning i fly - kontroll over skjerm - trekk cut-away - løsne LOR - land med flyet - stikker skjermen - kast eleven etter!	Spør hva som er fornuftig og sikkert Konkluder	
3	Slep i line etter fly - skjær eleven løs- uansett - FXC vil fange opp - Hopp etter for å bistå ved landing	Spør hva og hvorfor	
4	Motorkutt 500 - 1.000 fot - FXC off, hvis mulig - innta krasj-stilling - HM hopper og trekker reserve umiddelbart - bistå ved redning	Spør hva og hvorfor Konkluder	
5	Motorkutt over 1.000 fot - klarer med flyger - kommander "nødutsprang!" - ut fortløpende - FF-elever trekker reserve etter 1 sekund - FXC på - elever blir iflyet under 1.000 fot	Spør hva og hvorfor Konkluder	
6	Ulykker på hoppfeltet - flyhavari - kontroll/begrens skader/evakuer - benbrudd/forstuvning - utfør førstehjelp, tilkall ambulanse - ryggskade - ikke flytt den skadde, hold ham varm - radio/førstehjelpsutstyr/båre til ulykkessted	Spør Diskuter Konkluder	Tilgjengelig førstehjelpsutstyr

VURDERING OG KRITIKK

Nr.	Emne - Stikkord	Metode	Hjelpemidler
1	Gjennomgå delmål for leksjonen	Les Motta aksept	HM-kursplan
2	Kriterier for gokjent og underkjent - for elever på line- og fritt-fall progresjon - for AFF-elever på nivå 8 - tilvenning (- for elever på AFF-progresjon)	Spør om kriterier for begge typer elever	HB, kap 613 og 616.9
3	Husketeknikker - skriveblokk - nummer på hjelmen - spørre eleven	Diskusjon	
4	Farer ved å fortsette progresjon uten feilretting - anti-snillisme - urettede feil tidlig kan få konsekvenser senere - underkjenn hopp med god samvittighet	Spør om farer Diskuter følger	
5	Viktig å observere til hovedskjermen bærer - i tilfelle cut-away - i tilfelle ulykke - korrekt opptreden	Spør hvorfor og hva	
6	Postiv og negativ feilretting - eksempler på begge deler	Spør om eksempler	
7	Meld fra til HFL etter at elevene er ferdig vurdert - for riktig utfylt manifest - for statistiske formål	Spør hvorfor Konkluder	Manifest-skjema
8	Gjennomgå kriterier for FU	Spør om kriterier	HB, kap. 613, s. 636
9	Video av elevutsprang	Demonstrasjon Test	Video med utsprang Videospiller/TV

HOPPLEDERFUNKSJONEN - LOKALE AVTALER/FORHOLD

Nr.	Emne - Stikkord	Metode	Hjelpemidler
1	Gjennomgå delmål for leksjonen	Les Motta aksept	HM-kursplan
2	Gjennomgå HL-instruksen - utdyp ansvar og brgrensninger	Spør hvem	HB, kap 504 s. 512
3	Hendelsesrapporter - nærhell/uhell/ulykke/FU	Spør hva Demonstrer	Hendelsesrapport skjema
4	Handlingsinstruks ved ulykke - skal alltid være hengt opp i manifestet, med tlf.nr.	Spør hva, hvor og hvem	HB, kap. 509, s. 530
5	Gjennomgå lokal HL/HFL-instruks	Spør	HL/HFL-instruks
6	Andre lokale forhold - bruk av lokaler/arealer - rengjøring, avtaler/kontaktpersoner - flyvning, tidspunkter/støy/områder - opprettholde gode naboforhold	Spør Meddelende	Lokale instruks