

**AKTIVITET**

Langrend er en meget konditionskrævende idræt, som også kræver spændstighed og styrke. Disse øvelser imiterer langrendsteknikker og træner relevante muskler til langrend, som er med til at give bedre fraspark og fæste på ski

Nøgleord: Langrendsteknik, kondition

Lokalitet: Bakke helst i skov

Antal elever: 15 – 20 pr. lærer/pædagog

Tid: 30 – 40 minutter

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- har viden om fysiske love i forhold til kroppen
- har viden om eksentrisk/koncentrisk muskelarbejde
- har viden om basale bevægelsesmønstre i langrend

(FFM Idræt AI kropsbasis 2.-9., KTT Fysisk træning 2.-9., fagord og sprog 7.-9.)

SIKKERHED

- Find en bakke, hvor underlaget ikke er for ujævnt, så eleverne ikke vrikker om på foden
- Underlaget må meget gerne være blødt (grus/skovsti)
- Undgå trafikerede steder

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- Find en bakke på 40-80 meter med en hældning på 10-20 %

Organisering

- Evt. nogle kegler til at markere ruterne
- Evt. langrensstave til at gøre øvelserne vanskelige/hårdere

FREM GANGSMÅDE

Træningen er hård og kræver god opvarmning: Løb i jævnt tempo 10-15 min. gerne i ujævnt underlag. Variér med legeaktiviteter

Skigangintervaller

1. Gå først 3 gange op ad bakken i skigang
2. Spring derefter 4 gange op ad bakken i sprættende skigang. Se, hvor langt du kan komme på 20 skridt. Marker, hvor langt du kommer med en pind eller lignende. Prøv at forbedre din længde ved at ændre frekvens, skridtlængde eller hastighed. Pausen i intervallerne skal være 3-4 gange så lang som arbejdstiden
3. Gå herefter 3 gange op ad bakken i rolig skigang for at få løsnen op
4. Tag en ny runde med sprættende skigang med 4 gentagelser. Kommer du længere eller kortere end første runde?

Hinkehop

- Start med at hinke 2 x 10 hink på hvert ben på fladt underlag
- Hink 2 x 10 skridt på hvert ben op ad bakke – se hvor langt du kommer?
- Prøv at ændre skridtlængde og frekvens. Hvad sker der, hvis du hopper for langt i starten?

Frøhop

- Hop som en frø op ad bakke med samlede ben
- 4 x 10-15 hop. Hop så langt du kan i hvert hop
- Prøv at hoppe ned ad bakke 10-15 hop. Hvordan opleves forskellen mellem at hoppe op og ned ad bakken i musklerne? Hvad er hårdest?

Afslut med 10-15 min rolig joggetur

EVALUERING

- Hvad gav bedst resultat i forhold til skridtlængde, hastighed og frekvens?
- Hvad sker der, hvis du hopper for langt i starten? (Svar: Så bliver du meget træt efter 3-4 skridt. Hvorfor det?)
- I hvilke idrætsgrene har man brug for spændstighed? (Svar: Langrend, Atletik, Badminton, Fægtning osv.)

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- forstår, at øvelserne er hårde, og at det kan betale sig at rationalisere med kræfterne og holde lange pauser
- oplever, at deres præstation falder, hvis de bliver ved med at forsøge at slå rekorder
- eksperimenterer selv med teknik, frekvens og skridtlængde for at forbedre sig

