

**AKTIVITET**

For at kunne løbe sikkert på langrendsski kræver det, at man har en forståelse for, hvordan skiene bremser og drejer. Derfor er det vigtigt at lære at kante skiene. Samtidig er det også vigtigt, at eleverne ikke er bange for at falde, fordi det kan bremse læringen

**Nøgleord:** Kantning, balance, tryghed

**Lokalitet:** Fladt og godt præpareret sneareal

**Antal elever:** 6 - 10 pr. lærer/pædagog

**Tid:** 30 - 50 minutter

**LÆRINGSMÅL****Eleverne:**

- kan rejse sig op med ski på
- kan bremse på ski
- kan kante skiene
- har viden om faldteknikker

(FFM Idræt AI kropsbasis 2.-7., natur og udeliv 7.)

## SIKKERHED

- Undgå trafikerede steder (fx starten af en skilift eller for foden af en bakke)
- Der må ikke være farligt terræn i nærheden (fx nedkørsler, veje, kløfter, åbent vand)

## FORBEREDELSE

### Udstyr og materialer

- Find et område, der er forholdsvis plant og uden trafik fra andre skiløbere
- Underlaget skal helst være forholdsvis godt præpareret

### Organisering

- Alle elever har skistave og langrendsski (med skismøring på, så de både kan stå fast og glide)
- Alle elever har tøj på, så de ikke fryser

## FREMGANGSMÅDE

### Faldøvelse

Eleverne samles på et plant underlag. De stiller op på en række ved siden af hinanden med god plads mellem sig. Der gives fælles instruktion til alle. Fra stående skal eleverne gå ned på knæ på sneen og rejse sig op uden at bruge skistavene – 10 gange. Herefter ned på knæ og rulle ned på hoften og op at stå igen – 10 gange. Øvelserne giver eleverne forståelse for deres tyngdepunkt og balance på skiene

### Kanttilvænnning

Uden at bruge skistavene skal eleverne gå sidelæns på kantede ski. De må gerne have stavene i hånden. Når de kan det, skal de gå forlæns og baglæns uden at glide på skiene. Herefter skal eleverne placere stavspidserne foran skispidserne og gå rundt om stavene i en cirkel. Gentag med stavspidserne bag skienderne. Til sidst skal de gå rundt i et ottetal på kantede ski uden at glide på skiene

### Plovbremse

Eleverne skal gå på kantede ski uden at bruge stavene op ad en lille bakke og plove (spidserne samlet – bagenderne fra hinanden) ned ad bakken med kantede ski. Når eleverne plover skal de have fokus på at trykke med forfoden og undgå at skiene krydser hinanden

### Forhindreingsbane

Eleverne skal gå gennem en let forhindreingsbane på kantede ski uden at glide. Banen skal både udfordre eleverne til at gå baglæns, forlæns, til siderne, op og ned ad let bakke. Banen kan være markeret med grankviste eller kegler

### Stagningsøvelse

Eleverne skal stage sig frem i et fladt område med parallelle stave. Sæt stavene i sneen ud for bindingerne. Når eleverne kan det, bliver de bedt om at stage sig rundt i et stort ottetal, hvor de skal kante skiene for at komme rundt i kurverne

### Diagonalgangsøvelse

Eleverne skal løbe/gå op ad en lille bakke med små skridt med vægt på fodballen uden at skiene glider og uden at bruge stavene. De skal gå med lodret krop – hvis de læner sig forover, glider de baglæns. Glid ned ad bakken og afslut med plovbremse

Herefter kan de løbe diagonalgang med stave på fladt underlag i en ottetalsbane, hvor de godt må glide på skiene. For at komme rundt i ottetallet er de nødt til at kante skiene. Diagonalgang er, når benene på skift sparkes bagud, samtidig med at den modsatte arm føres frem

Når eleverne kan ovenstående, kan de gå i gang med bold-, stafet- og fangelege, se læringskort VF 05, 06 og 07

## EVALUERING

- Hvordan begrænser man hastigheden på ski? (Svar: Kantning)
- Hvordan undgår man, at det gør ondt, når man falder? (Svar: Sætter sig så meget ned så muligt (sænker tyngdepunktet))

## TEGN PÅ LÆRING

### Eleverne:

- går rundt på ski på fladt terræn uden at falde eller glide baglæns
- stopper med plovbremse fra lav hastighed
- bevæger sig trygt (er ikke bange for at falde)

