



1. Ærteposen – afsætsposition og landingsposition



Hoppebolden – hop over en gren:
4. afsæt og landing på hvert sit ben



Hoppebolden – hop over sten:
5. afsæt og landing på samme ben



Hoppebolden – hop over å:
6. Afsæt og landing med samlet ben

AKTIVITET

Skirelaterede fysiske træningsøvelser med hop, balance og styrke. Træning af udgangspose og balance relateret til skiløb. Fokus på excentrisk muskelarbejde.

Nøgleord: Udgangspose, balance, højt aktivitetsniveau, restitutionspauser

Lokalitet: Udendørs i et område med mulighed for hop fra forskellige niveauer

Tid: 30 – 60 minutter

Antal elever: 30 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL

Eleverne:

- kan holde balance ved landing efter hop
- kan lave hoppeøvelser med rolig overkrop
- forstår og erfarer grundlæggende principper for balance og udgangspose på ski: At benene gør arbejdet, og overkrop og arme holdes i ro
- får erfaring med kraftudviklingen ved excentrisk muskelarbejde, og herigennem de fysiske krav der er til at stå på ski

(FFM AI kropsbasis 2.-9. klasse, KTT fysisk træning 7.-9. klasse)

SIKKERHED

- Opvarmning er nødvendigt pga. stor kraftudvikling i øvelserne
- Vælg et terræn uden store ujævnheder for at forebygge vridskader i ankler og knæ
- Husk nedvarmning

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- Opvarmning af de store muskelgrupper: Ben, mave og ryg
- Gerne løbeopvarmning afsluttet med fangelege for at opvarme ankler, knæ og hofter

Udstyr og materialer

- Evt. små kegletoppe til at lave baner

Organisering

- Eleverne hopper med en afstand på ca. 5-6 hop, så de ikke skal forholde sig til den foran
- Returløb til start foregår i let løb

FREMGANGSMÅDE

Ærteposen

1. Sæt af fra jorden, hop så højt du kan. Retningen er opad og lidt fremad. Landing som en ærtepose: Stå helt stille med fødderne, når du lander
2. Hop fra lille højde fx fra skammel, stol, bænk, brede trappetrin eller træstamme
3. Hop fra større højde fx bord, plint, rækværk. Landingsområde kan være blødt for at mindske belastning fx madras eller sand

Hoppebolden

1. Der hoppes på et ben fra side til side som en hoppebold. Kom så langt ud til siden, som du kan på hvert hop (stabilt underlag)
2. Der hoppes på et ben fra side til side som en stor, tung gummibold; langsomt og blødt
3. Der hoppes på 2 ben med samlet afsæt fra side til side. Hav fokus på højde og rolig overkrop

Kombinationen

1. Der hoppes på 2 ben fremad, gerne lidt længere end før. Der laves et mellemhop, og på 2. landing standes bevægelsen som ved ærteposen. "Spring-hop-stop"

Variation og "baner"

1. Lav forskellige springserier. (Fx hop-hop-hop, så en rotation på 90, 180 eller 360 grader, hop så videre 2 hop. Eller hop-hop-højre, venstre, højre, venstre og stop med ærteposen)

Differentiering: Eleven laver selv afsæt efter styrke og koordination og vælger selv højde til nedspring

EVALUERING

- Makker kigger på udgangsposition ved landing og giver feedback
- Refleksion: Hvad er en god position ved landing efter hop? (Fødderne peger lige frem og er med skulderbredde afstand = Stor understøttelsesflade, knæ, ankler og hofter er alle bøje, armene er foran kroppen)

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- kan holde balance ved landing efter hop
- kan vise en god udgangsposition ved landing efter hop

