

**AKTIVITET**

De første erfaringer med alpine ski og støvler på fødderne. Tilvænnning til udstyr og bevægelseserfaringer med at holde balancen på ski i fladt terræn.

Lege og bevægelsesopgaver i forskellige planer.

Nøgleord: Balance, kantning, tilvænnning til ski

Lokalitet: Et fladt sneareal gerne præpareret

Tid: ca. 60 min.

Antal elever: 8 elever pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- har viden om udstyr og kan håndtere eget udstyr, herunder at spænde støvler, tage ski af og på i sneen
- kan bevæge sig med ski på i fladt terræn, og rejse sig når de falder
- kan holde balancen på ski, herunder bevæge sig i forskellige planer og skifte retning med ski på
- får positive erfaringer med skiløb

(FFM AI kropsbasis 2.-9. klasse, IR 7.-9. klasse)

SIKKERHED

- Der må kun køres på pisterne
- Sørg for ekstra væske (vand), solcreme og briller med UV-filter til alle pga. høj refleksion af lys fra sneen
- Husk opvarmning
- Køb altid med hjelm, briller og handsker

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- Find et helt fladt område, hvor eleverne kan stå uden at glide
- Check at udstyr er indstillet korrekt hos skibutik eller instruktør

Udstyr og materialer

- Ski, støvler og hjelm til alle elever
- Evt. toppe eller lignende til afgrænsning af området

Organisering

- Uden ski: Eleverne placeres på en række foran læreren, så alle kan se dig og omvendt. Afstand så de ikke vælter hinanden hvis de falder
- Med ski: Til efterfølgende lege kan området afgrænses med skistave eller små toppe

FREM GANGSMÅDE

Uden ski

1. Tilvænnning til at bevæge sig i skistøvler. Kort fangeleg, stafet eller evt. en lille sneboldleg (undgå vådt tøj og handsker)
2. Eleverne lærer, hvordan skiene tages på og af (OBS: Bagbindingen skal være slået op og støvlesålen skal være rensset for sne. Dette kan sparkes eller skrubes af på bindingerne)

Med ski

1. Gå frem og tilbage i samme spor
2. Gå skridt til siden
3. Hoppe med ski på
4. Gå rundt med 1 ski på
5. Kast handske eller snebold til hinanden i forskellige højder for at øve bevægelse i forskellige planer
6. Gå rundt på ski og saml ting op fra sneen
7. Gå sidelæns op ad en lille hældning (fokus på at "vinkle" skien så den står fast)
8. Gå sildeben op ad en lille hældning

Så snart eleverne har nogenlunde balance: gå videre til næste kort (Se læringskort VF 14)

EVALUERING

- Giv løbende feedback og positive tilbagemeldinger når eleven lykkes
- Lad eleverne tjekke hinanden: Kan de gå op ad en lille bakke med skiene på tværs, som om de gik op ad en trappe, dvs. skien står fast (den er vinklet)

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- er selvhjulpne med sit udstyr. Kan selv spænde støvler og tage ski af og på i sneen
- kan rejse sig med ski på ved egen hjælp og forklare principper herfor (dette er sværest i fladt terræn)
- kan bevæge sig i fladt terræn med ski på. Vende sig om, skifte retning og stå fast, når der trædes til siden

