

**AKTIVITET**

De første erfaringer med at køre ned ad bakke med parallelle ski. Arbejde med udgangsposition og balance, mens skiene glider.

Nøgleord: Udgangsposition, balance, sikkerhed og højt aktivitetsniveau

Lokalitet: Terræn med svag hældning, der flader ud i bunden, evt. med en modbakke til sidst

Tid: 30 - 45 minutter

Antal elever: 8 elever pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan opretholde balancen i lav fart, ved hjælp af en hensigtsmæssig udgangsposition og en passende understøttelsesflade (afstand mellem skiene er tilpas stor til at balancen kan opretholdes og at det samtidig er muligt at bevæge sig)
 - kan bevæge sig i forskellige planer ved kørsel nedad og reflektere over, hvordan det påvirker balancen
 - føler sig trygge ved kørsel ned ad bakke
 - kan kante og belaste skien
- (FFM AI kropsbasis 2.-9. klasse)

SIKKERHED

- Der må kun køres på pisterne
- Sørg for ekstra væske (vand), solcreme og briller med UV-filer til alle pga. høj refleksion af lys fra sneen
- Husk opvarmning
- Køb altid med hjelm, briller og handsker
- Terrænvalg er helt essentielt i denne øvelse. Find et sted med lille hældning og et fladt udløb. Eleven må ikke kunne køre for langt
- Instruktøren placerer sig med front mod eleven og er klar til at tage imod dem, hvis de accelererer for hurtigt
- Man kan evt. køre baglæns i plov foran eleven for at skabe yderligere tryk og sikkerhed

FORBEREDELSE

- Eleverne har arbejdet med kort AS03

Udstyr og materialer

- Ski, støvler og hjelm til alle elever
- Evt. toppe/kegler/flag til markering af bane
- Evt. div. genstande til at samle op under kørsel på ski

Organisering

- Lav en rektangulær bane, som følger bakken, brug stave, toppe eller lignende til markering

FREMGANGSMÅDE

1. Eleverne kører én ad gangen på lærerens signal. De følger det samme spor direkte ned mod læreren. Når eleven er standset, træder de ud til siden, hvorefter de går sidelæns op ad bakken tilbage til start
2. Fokus er på: Let bøjede skiled (ankler, knæ og hofte), armene foran kroppen og åben skiføring (skulderbred afstand mellem skiene)

Når eleven er fortrolig med at glide nedad, stilles opgaver, der udfordrer balancen og styrker udgangspositionen.

Læreren viser øvelsen

1. Vippe i skiled med små bevægelser
2. Bevæge sig op og ned med store bevægelser (rør sneen og op at stå med strakte arme)
3. Læne sig skiftevis langt frem og tilbage
4. Små hop under kørsel
5. Træde og hoppe ud af spor sideværts
6. Køre med forskellig afstand mellem skiene
7. Samle ting op fra sneen under kørsel
8. Løfte én ski under kørsel
9. Glide ski frem og tilbage under kørsel

Det er fysisk krævende (og kedeligt) at gå mange ture op ad bakke. Det er vigtigt med opmuntringer og opfordringer til at gøre sig umage og tage imod udfordringerne. Når eleverne kan bevæge sig uden at miste balance, forsættes til (Se læringskort VF 16)

Der er meget vigtig læring og træning ved at gå op, når der er fokus på, at eleven får skien til at stå fast (kantvinkel) og på tværs af bakken (faldlinjen)

EVALUERING

- Eleverne reflekterer parvis over bevægelsernes betydning for balancen. Dette gøres løbende, hver gang en ny opgave er gennemført
- Underviseren og eleverne giver løbende feedback og positive tilbagemeldinger, når opgaverne lykkes

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- kan holde balancen ved kørsel lige ud
- kan variere positioner og bevægelser gennem øvelser under kørsel lige ud
- føler sig trygge ved kørsel nedad og ved standsning
- tør udfordre sig selv og miste balancen
- kan træde sideværts op i bakken uden at den nederste ski glider (= de kan kante og belaste skien)

