

**AKTIVITET**

Kontrollere hastigheden ved kørsel ned ad bakke samt standse helt op på signal

Nøgleord: Højt aktivitetsniveau, sikkerhed, plov (= pizzastykke eller isvaffel), parallelle ski (= pommes frites eller ispinde)

Lokalitet: En grøn piste med hældning nok til, at det er nødvendigt at bremse undervejs

Forudsætninger: Øvelserne kun relevante for nybegyndere

Tid: Ca. 30 minutter

Antal elever: 7 - 10 elever pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan glide ned ad bakken i plovstilling
- kan selv variere hastighed efter behov, gennem ændring af plovens størrelse
- kan bremse og standse på kommando

(FFM AI kropsbasis 2.-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
- Terrænvalg er med lav hældning og gerne fladt udløb
- Læreren stiller sig i bunden af bakken med front mod elevens spor, parat til at give feedback og evt. gribe dem
- Læreren kan evt. køre baglæns i plov foran eleven og hjælpe med at holde spidserne samlet

FORBEREDELSE

- Find det rette terræn. Det skal være lidt stejlere end ved "ligeudkørsel"

Udstyr og materialer

- Ski, støvler, hjelm og evt. stave til alle elever

Organisering

- Eleverne samles på det flade terræn, f.eks. i bunden af det valgte terræn
- Der kan køres med eller uden stave

FREMANGSMÅDE

I fladt terræn:

1. Løft en ski ad gangen ud til plovstilling
2. Glid skiene ud i plovstilling. (Pres hælene fra hinanden)
3. Hop skiene ud i plovstilling

Ved kørsel nedad:

1. Glid nedad med skiene parallelt og glid så skiene ud i plovstilling
2. Glid nedad med skiene parallelt og hop så skiene ud i plovstilling
3. Glid nedad med skiene parallelt glid så over i plov og varier plovstørrelse undervejs. Således at man skiftevis glider og bremser nedad bakken
4. Køb nedad bakken med højere fart, inden der bremses
5. Brems på signal fra underviser eller ud for en markering, f.eks. en stav eller lille kegle
6. Prøv øvelsen i stejlere terræn og med højere fart

Når eleverne kan standse helt op på kommando er de klar til at begynde at svinge – gå videre til (Se læringskort VF 16)

Når eleverne kan kontrollere deres hastighed og bremse, er det tid til at introducere liftkørsel. Tidspunktet afhænger af hvilket terræn, der tilbydes med/uden lift

EVALUERING

- Mens eleverne venter på tur fortæller de parvis hinanden om, hvordan de får skiene ud i plovstilling
- Underviseren giver løbende tilbagemelding på elevernes kørsel (fokus på rolige bevægelser og jævnt tryk)

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- kan selv få skiene i plovposition under kørsel
- kan justere plovens størrelse, så de ikke går i stå på bakken eller at skiene løber fra dem
- kan bremse op og standse på kommando

