

**AKTIVITET**

Sving på ski, med kontrol af fart og retning.

Når eleverne begynder at kunne svinge bliver behov for organisation og overblik større, da området vi bevæger os i bliver væsentligt større.

Nøgleord: vægtfordeling, bløde bevægelser, kroppsrotation

Lokalitet: Grøn eller let blå piste

Tid: 1 - 2 timer, indtil eleven kan kontrollere spor og hastighed.

Antal elever: Max. 8 elever pr. lærer/pædagog

Kortet her bygger videre på læringskort VF 13, 14 og 15

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan kontrollere sin fart gennem at svinge
- har forstået princippet for sving: at en ski der er kantet og belastet, kan dreje.
- kan selv variere svingets størrelse, så farten bevares gennem svinget
- kan køre sammenhængende sving på grønne og evt. blå pister

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
- Ved kørsel i større skiterræn skal organisationen være i fokus, så eleverne ikke bliver væk.
- Eleverne skal vide, at de altid skal blive bagved læreren, med mindre andet er aftalt.
- Eleverne skal kende færdselsreglerne på ski – se og hent illustreret udgave på: <http://www.skiforbund.dk/faerdselsregler-paa-pisten/>

FORBEREDELSE

- Eleven kan køre glide-bremse plov (VF 15)

Udstyr og materialer

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

Organisering

I øvelse 1+2 er lærer tæt på eleverne, og befinder sig hele tiden under dem i terræn. Der køres ned til lærer til standsning. Eleverne kører på lærerens signal.

I 3. øvelse varieres organisationsformen i følgende rækkefølge:

1. Enkeltkørsel ca. 6 sving, så lærer kan se, at eleven kan svinge
2. I slange (række) efter lærer ned ad bakken i samme spor. Sikkerhedsafstand mellem elever, så de kan undvige hinanden ved styrt.

FREMGANGSMÅDE

1. Sving ud af faldlinjen ("Fiskekrog" / halvt sving)
 - A Der køres i faldlinje ned mod læreren (der står i let hældende terræn).
 - B Den ene ski udploves og vægten lægges på denne ski. ("foden skal peges derhen, hvor du gerne vil dreje").
 - C Skiene drejes, indtil de står på tværs af bakken og der standses.
 - D Eleven går op igen. Der forsøges 2 gange til hver side.
2. Sving over faldlinjen (køres 2 gange til hver side)
 - A Skiene på tværs af bakken.
 - B Der startes ud i en lille plov, med kørsel skråt fremad/nedad. Vægten er mest på nederste ski.
 - C Vægten overføres til den anden ski (se illustration) og der drejes indtil skiene er på tværs af bakken til den anden side.
 - D Husk lidt fart, det hjælper løberen med at svinge
3. Sammenkædede sving
 - A Bevægelserne sammensættes, så der svinges skiftevis til højre og venstre uden pause imellem
Fokus: Ikke for stor plov
 - B Se under "forberedelse" for organisation.

EVALUERING

- Eleverne fortæller hinanden, hvilke bevægelser der hjælper mest med at svinge (Vægtoverførsel, drejning i fødderne, bløde op og ned bevægelser eller drejning i krop)

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- kan køre sammenkædede sving
- kan kontrollere hastigheden ved at svinge
- har forståelse for principperne bag et sving ("en ski der er kantet og belastet kan dreje")

