

**AKTIVITET**

At øve effektive bevægelser med parallelle ski. Træning i at kunne bremse og arbejde hen mod serier af korte sving

Nøgleord: Styling og kantning af skiene fra fødderne, vægt ud over nederste ski, overkroppen ned mod dalen

Lokalitet: Først et sneareal med lav hældning derefter en blå eller rød piste

Tid: Ca. 45 - 60 minutter

Antal elever: 8 elever pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- bliver fortrolige med at arbejde med parallelle ski i stejlere terræn
- kan bremse hurtigt op med parallelle ski
- kan sammensætte enkelte opbremsninger til serier af opbremsninger, der bliver til korte sving
- kan styre og kante skiene med fødderne og skabe stort tryk på den nederste ski

(FFM Idræt Al 5.-9. kropsbasis)

SIKKERHED

- Man skal altid køre og bremse ned ved siden af en anden person/gruppe. Dette skal sikre, at man ikke kolliderer
- Det er forbundet med stor risiko at sprøjte med sne på andre. Hvis kontrollen mistes, vil det føre til farlig kollision
- Øvelserne bør ikke laves med for høj fart

FORBEREDELSE

- Alle elever har tøj på, så de ikke fryser

Udstyr og materialer

- Ski, støvler, hjelm og stave til alle elever
- Det gør øvelsen lettere, hvis skienes kanter er skarpe

Organisering

- Eleverne kører på samme tid i eget spor, hele tiden bag lærer og laver opbremsningerne med god afstand til hinanden. (Organiseringsformen kaldes "Hønsegård")

FREMGANGSMÅDE

1. Uden ski (i terræn med let hældning):
 - A Eleven står på sneen på støvlerne og har stave i hænderne, fødderne peger ned ad bakken. Der hoppes, fødderne drejes og der landes med fødderne på tværs af bakken. Prøv flere gange til hver side. (½ sving – 90 grader)
 - B Afsæt med fødderne fra tværstående på bakken med rotation af fødderne til den anden side (1/1 sving – 180 grader). Prøv flere gange

Fokus: At dreje fødderne og kontrollere kroppens position i landing. Brystet skal helst være vendt mod "dalen"

2. Med ski (terrænet må ikke være alt for fladt, da der er brug for energi, gerne blå eller rød piste):
 - A Efter introduktion af øvelsen, hvor der prøves enkeltvis, bør eleverne øve sig i eget spor, rytme og tempo
 - B Kør lige ned ad bakken ("i faldlinjen"). Efter et kort stykke laves en hoppende bevægelse, så skiene aflastes. Dermed er det muligt at dreje fødderne og skiene, så de kommer på tværs af bakken/faldlinjen
 - C Sving så skarpt du kan, så du standser"

Øvelsen kan gradvist prøves i stejlere terræn

EVALUERING

Eleverne går sammen i par og evaluerer en opbremsning:

- På skift forsøger eleverne at standse helt op ved at bremse sidelæns. Positionen holdes. Der reflekteres sammen over om eleven bliver stående?
- Hvis eleven kører fremad = bagvægt
- Hvis eleven kører baglæns = forvægt / overkroppen for langt forover
- Se på om armene er foran kroppen, og om vægten er på nederste ski
- Vis hinanden, hvor meget sne I kan få til at sprøjte op, når I bremser. I skiftes og følges ned ad bakken. Hvor hurtigt kan I stoppe op?

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- laver hockeystop til både højre og venstre side
- forklarer, hvordan man kan bruge et "hockeystop" som bremseteknik
- doserer trykket på skiene, således at der ikke bremses helt op, og hockeystoppene udvikles til korte sving med rolige op/ned bevægelser og kontrolleret kantvinkel

