



### AKTIVITET

Langrend er en meget konditionskrævende idræt, som også kræver spændstighed og styrke. Disse øvelser imiterer langrendsteknikker og træner relevante muskler til langrend, som er med til at give bedre fraspark og fæste på ski

**Nøgleord:** Langrendsteknik, kondition

**Lokalitet:** Bakke helst i skov

**Antal elever:** 15 – 20 pr. lærer/pædagog

**Tid:** 30 – 40 minutter

### LÆRINGSMÅL

#### Eleverne:

- har viden om fysiske love i forhold til kroppen
- har viden om eksentrisk/koncentrisk muskelarbejde
- har viden om basale bevægelsesmønstre i langrend

(FFM Idræt AI kropsbasis 2.-9., KTT Fysisk træning 2.-9., fagord og sprog 7.-9.)

## SIKKERHED

- Find en bakke, hvor underlaget ikke er for ujævnt, så eleverne ikke vrikker om på foden
- Underlaget må meget gerne være blødt (grus/skovsti)
- Undgå trafikerede steder

## FORBEREDELSE

### Udstyr og materialer

- Find en bakke på 40-80 meter med en hældning på 10-20 %

### Organisering

- Evt. nogle kegler til at markere ruterne
- Evt. langrensstave til at gøre øvelserne vanskelige/hårdere

## FREM GANGSMÅDE

Træningen er hård og kræver god opvarmning: Løb i jævnt tempo 10-15 min. gerne i ujævnt underlag. Variér med legeaktiviteter

### Skigangintervaller

1. Gå først 3 gange op ad bakken i skigang
2. Spring derefter 4 gange op ad bakken i sprættende skigang. Se, hvor langt du kan komme på 20 skridt. Marker, hvor langt du kommer med en pind eller lignende. Prøv at forbedre din længde ved at ændre frekvens, skridtlængde eller hastighed. Pausen i intervallerne skal være 3-4 gange så lang som arbejdstiden
3. Gå herefter 3 gange op ad bakken i rolig skigang for at få løsnen op
4. Tag en ny runde med sprættende skigang med 4 gentagelser. Kommer du længere eller kortere end første runde?

### Hinkehop

- Start med at hinke 2 x 10 hink på hvert ben på fladt underlag
- Hink 2 x 10 skridt på hvert ben op ad bakke – se hvor langt du kommer?
- Prøv at ændre skridtlængde og frekvens. Hvad sker der, hvis du hopper for langt i starten?

### Frøhop

- Hop som en frø op ad bakke med samlede ben
- 4 x 10-15 hop. Hop så langt du kan i hvert hop
- Prøv at hoppe ned ad bakke 10-15 hop. Hvordan opleves forskellen mellem at hoppe op og ned ad bakken i musklerne? Hvad er hårdest?

Afslut med 10-15 min rolig joggetur

## EVALUERING

- Hvad gav bedst resultat i forhold til skridtlængde, hastighed og frekvens?
- Hvad sker der, hvis du hopper for langt i starten? (Svar: Så bliver du meget træt efter 3-4 skridt. Hvorfor det?)
- I hvilke idrætsgrene har man brug for spændstighed? (Svar: Langrend, Atletik, Badminton, Fægtning osv.)

## TEGN PÅ LÆRING

### Eleverne:

- forstår, at øvelserne er hårde, og at det kan betale sig at rationalisere med kræfterne og holde lange pauser
- oplever, at deres præstation falder, hvis de bliver ved med at forsøge at slå rekorder
- eksperimenterer selv med teknik, frekvens og skridtlængde for at forbedre sig



**AKTIVITET**

Næsten alle elever har adgang til et løbehjul. Løb på løbehjul er rigtig godt til at træne balance og tyngdeoverføring, som er basale for god langrendsteknik. Her bruges løbehjulet til at få fart – ikke til tricks

**Nøgleord:** Balance, tyngdeoverføring, langrendsteknik

**Lokalitet:** Skolegård eller stille vej

**Antal elever:** 15 – 20 pr. lærer/pædagog

**Tid:** 30 – 40 minutter

**LÆRINGSMÅL****Eleverne:**

- kan basale langrendsteknikker på løbehjul med fokus på fart
- kan balancere i bevægelse på både højre og venstre fod
- har viden om, hvad tyngdeoverføring og balance er

(FFM Idræt AI kropsbasis 2.-7.)

## SIKKERHED

- Undgå trafikerede områder (brug skolegården, cykelstier eller stille veje omkring skolen)
- Brug hjelm og evt. knæ- og albuebeskyttere

## FORBEREDELSE

### Udstyr og materialer

- Find et område, der er forholdsvis plant og uden trafik
- Underlaget skal helst være godt asfalteret uden for mange huller

### Organisering

- Alle elever har hver sit løbehjul og hjelm på

## FREM GANGSMÅDE

Der er fokus på lange glidefaser og balance på et ben samt på at få sparket benet langt frem foran forhjulet:

- Løb mellem to kegler med færrest mulige fraspark (ca. 60-80 m)
- Løb med skiftevis højre og venstre ben som frasparksben, og find ud af hvilket ben, der er bedst (tag et par ekstra ture på det næstbedste)
- Løb mellem to kegler med så hurtige og korte skridt som muligt
- Løb let op ad bakke med færrest mulige fraspark og løb slalom ned
- Løb en tur på 2-3 km på sikre cykelstier
- Lav stafetter, fangelege og boldlege på løbehjul  
– Se læringskort VF 05, 06 og 07

## EVALUERING

- Hvordan opnår man højest hastighed på løbehjulet?
- Hvordan kan man bedst holde høj hastighed uden at blive træt?
- Hvad sker der, hvis du sparker med dit "dårlige" ben?
- Hvad sker der med farten, hvis du sætter "løbefoden" i foran eller bag standbenet?

## TEGN PÅ LÆRING

### Eleverne:

- glider langt på et fraspark
- sparker fra med begge ben
- varierer deres teknik afhængig af turens længde og hastighed



**AKTIVITET**

For at kunne løbe sikkert på langrendsski kræver det, at man har en forståelse for, hvordan skiene bremser og drejer. Derfor er det vigtigt at lære at kante skiene. Samtidig er det også vigtigt, at eleverne ikke er bange for at falde, fordi det kan bremse læringen

**Nøgleord:** Kantning, balance, tryghed

**Lokalitet:** Fladt og godt præpareret sneareal

**Antal elever:** 6 - 10 pr. lærer/pædagog

**Tid:** 30 - 50 minutter

**LÆRINGSMÅL****Eleverne:**

- kan rejse sig op med ski på
- kan bremse på ski
- kan kante skiene
- har viden om faldteknikker

(FFM Idræt AI kropsbasis 2.-7., natur og udeliv 7.)

## SIKKERHED

- Undgå trafikerede steder (fx starten af en skilift eller for foden af en bakke)
- Der må ikke være farligt terræn i nærheden (fx nedkørsler, veje, kløfter, åbent vand)

## FORBEREDELSE

### Udstyr og materialer

- Find et område, der er forholdsvis plant og uden trafik fra andre skiløbere
- Underlaget skal helst være forholdsvis godt præpareret

### Organisering

- Alle elever har skistave og langrendsski (med skismøring på, så de både kan stå fast og glide)
- Alle elever har tøj på, så de ikke fryser

## FREMGANGSMÅDE

### Faldøvelse

Eleverne samles på et plant underlag. De stiller op på en række ved siden af hinanden med god plads mellem sig. Der gives fælles instruktion til alle. Fra stående skal eleverne gå ned på knæ på sneen og rejse sig op uden at bruge skistavene – 10 gange. Herefter ned på knæ og rulle ned på hoften og op at stå igen – 10 gange. Øvelserne giver eleverne forståelse for deres tyngdepunkt og balance på skiene

### Kanttilvænnning

Uden at bruge skistavene skal eleverne gå sidelæns på kantede ski. De må gerne have stavene i hånden. Når de kan det, skal de gå forlæns og baglæns uden at glide på skiene. Herefter skal eleverne placere stavspidserne foran skispidserne og gå rundt om stavene i en cirkel. Gentag med stavspidserne bag skienderne. Til sidst skal de gå rundt i et ottetal på kantede ski uden at glide på skiene

### Plovbremse

Eleverne skal gå på kantede ski uden at bruge stavene op ad en lille bakke og plove (spidserne samlet – bagenderne fra hinanden) ned ad bakken med kantede ski. Når eleverne plover skal de have fokus på at trykke med forfoden og undgå at skiene krydser hinanden

### Forhindringsbane

Eleverne skal gå gennem en let forhindringsbane på kantede ski uden at glide. Banen skal både udfordre eleverne til at gå baglæns, forlæns, til siderne, op og ned ad let bakke. Banen kan være markeret med grankviste eller kegler

### Stagningsøvelse

Eleverne skal stage sig frem i et fladt område med parallelle stave. Sæt stavene i sneen ud for bindingerne. Når eleverne kan det, bliver de bedt om at stage sig rundt i et stort ottetal, hvor de skal kante skiene for at komme rundt i kurverne

### Diagonalgangsøvelse

Eleverne skal løbe/gå op ad en lille bakke med små skridt med vægt på fodballen uden at skiene glider og uden at bruge stavene. De skal gå med lodret krop – hvis de læner sig forover, glider de baglæns. Glid ned ad bakken og afslut med plovbremse

Herefter kan de løbe diagonalgang med stave på fladt underlag i en ottetalsbane, hvor de godt må glide på skiene. For at komme rundt i ottetallet er de nødt til at kante skiene. Diagonalgang er, når benene på skift sparkes bagud, samtidig med at den modsatte arm føres frem

Når eleverne kan ovenstående, kan de gå i gang med bold-, stafet- og fangelege, se læringskort VF 05, 06 og 07

## EVALUERING

- Hvordan begrænser man hastigheden på ski? (Svar: Kantning)
- Hvordan undgår man, at det gør ondt, når man falder? (Svar: Sætter sig så meget ned så muligt (sænker tyngdepunktet))

## TEGN PÅ LÆRING

### Eleverne:

- går rundt på ski på fladt terræn uden at falde eller glide baglæns
- stopper med plovbremse fra lav hastighed
- bevæger sig trygt (er ikke bange for at falde)



**AKTIVITET**

Det er svært at bremse effektivt på rulleski. Derfor er det meget vigtigt, at man lærer forskellige teknikker til at reducere sin hastighed og dreje. Samtidig er det også vigtigt, at eleverne ikke er bange for at falde, da det hindrer indlæring

**Nøgleord:** Tryghed, kantning, sving

**Lokalitet:** 3 forskellige områder fx græsplæne, parkeringsplads og asfaltsti med græsrabat

**Antal elever:** 6 – 10 pr. lærer/pædagog

**Tid:** 30 – 60 minutter

**LÆRINGSMÅL****Eleverne:**

- kan rejse sig op med rulleski på
- kan bremse på rulleski
- har viden om faldteknikker
- kan kante rulleskiene
- kan køre ud i græsrabatter/dårligt underlag på rulleski
- kan dreje på rulleski

(FFM Idræt AI kropsbasis 2.-7., natur og udeliv 7.)

## SIKKERHED

- Eleverne må ikke tage udstyret på uden vejledning
- Undgå trafikerede steder
- Brug hjelm og knæbeskyttere (evt. albue)

## FORBEREDELSE

- Find en græsplæne fx fodboldbane
- Find et område, der er forholdsvis plant og med god asfalt fx skolegården eller en parkeringsplads uden biler og trafik
- Find et område, hvor der er en klippet græsribat

## Udstyr og materialer

- Alle elever har rulleski på. Det kan både være skøjte og klassiske rulleski

## FREM GANGSMÅDE

Eleverne samles på en græsplæne fx fodboldbane med plant underlag. Eleverne bliver instrueret i at tage udstyret på, mens de står på græsset, så de ikke falder. De lærer at stå med vægten på stavene, når der gives instruktion.

### Faldøvelse

Eleverne stiller op på en række ved siden af hinanden med god plads mellem sig. Der gives fælles instruktion til alle. Fra stående skal eleverne gå ned på knæ på græsset og rejse sig op uden at bruge stavene – 10 gange. Herefter skal de gå ned på knæ og rulle ned på hoften og op at stå igen – 10 gange. Øvelserne giver eleverne forståelse af deres tyngdepunkt og balance på rulleskiene

### Kantningsøvelse

Uden at bruge stavene skal eleverne gå sidelæns på kantede rulleski på græsset. De må gerne have stavene i hånden. Når det sidder, skal de gå forlæns og baglæns uden at rulle. Til sidst skal de gå rundt i et ottetal. Når eleverne er trygge ved at bevæge sig på græsset gentages kantningsøvelserne på asfalt. På asfalt er det meget sværere at gå med skiene, uden at de ruller

### Plovbremse

Eleverne skal gå op ad en lille asfalteret bakke med kantede ski uden at glide og plove ned ad bakken. Plov på rulleski kræver en rigtig god kantning og en meget bred skiføring. Jo dybere du kan gå ned i knæ, desto hurtigere kan du bremse

### Stagning

Nu tages stavene i brug. Bed eleverne om at stå med samlede ben og bruge stavene til at skubbe sig frem. Stavene sættes i ud for bindingen. Få eleverne til at stage op af en lille bakke og køre ned i plov

### Nødbremsen

På rulleski er det rigtig svært at bremse hurtigt. Derfor er det ofte bedst at køre ud i rabatten eller andet langsomt underlag. Få eleverne til at køre fra asfalt ud i en græsribat med forskudte ben, således at vægten er på det bageste ben, og det forreste ben bruges til at "undersøge" det underlag, man skal ud i.

Når eleverne kan komme ned i nødbremseposition, er de klar til at øge farten og køre ud i vanskeligere og vanskeligere terræn. Jo dybere man går ned i benene, desto dårligere underlag kan man køre i uden at vælte

Når eleverne kan ovenstående, kan de gå i gang med bold-, stafet- og fangelege på rulleski (Se læringskort VF 05, 06 og 07)

## EVALUERING

- Hvordan begrænser man hastigheden på rulleski? (Svar: kantning eller ved at køre ud på dårligt underlag)
- Hvad gør man, hvis man er bange for at falde? (Svar: Øver sig i at falde på græs, tager sikkerhedsudstyr på)

## TEGN PÅ LÆRING

### Eleverne:

- går rundt på rulleski på fladt asfalteret terræn
- drejer og kanter rulleskiene
- stopper med plovbremse fra lav hastighed
- er ikke bange for at falde
- kører ud i græsribat/grus uden at falde





**AKTIVITET**

God tyngdeoverføring og balance på ski er altafgørende for at få sikkert og effektivt skiløb. Fangelege hjælper eleverne til at udfordre deres balance på ski, da fokus bliver flyttet fra skifærdighederne til enten at fange de andre eller undgå at blive fanget. Fangelege hjælper eleverne til at lære at bremse, dreje og vende på ski på plant terræn (fangelegene kan også laves på rulleski, rulleskøjter, isskøjter eller løbehjul)

**Nøgleord:** Balance, tyngdeoverføring, ski-kontrol

**Lokalitet:** Et fladt sneareal gerne præpareret

**Antal elever:** 7 – 15 pr. lærer/pædagog (sjovest når man er min. 7 personer)

**Tid:** 30 – 50 minutter

**LÆRINGSMÅL****Eleverne:**

- kan balancere og overføre tyngden på et ben med forskellige "glideredskaber"
- kan de primære bevægelser på ski
- kan udvikle og justere aktiviteten

(FFM Idræt AI kropsbasis 2.-7., natur og udeliv 7., IR Idrætten i samfundet og Normer og værdier 5.)

## SIKKERHED

- Undgå trafikerede steder (som ved starten af en skilift eller for foden af en bakke)
- Der må ikke være farligt terræn i nærheden, nedkørsler, veje, kløfter, åbent vand
- Undgå at bruge stavene til afgrænsning af området, da de knækker nemt

## FORBEREDELSE

- Markér området med flag, jakker eller kegler, eller brug naturlige afgrænsninger i forhold til, hvor der er træer, eller hvor det præparerede område ophører

## Udstyr og materialer

- Alle elever har ski på, men ingen stave. Skiene skal kunne glide og har evt. smøring på, så man kan stå fast
- Alle elever har tøj på, så de ikke fryser
- Gerne en farvet vest til fangerne

## FREMGANGSMÅDE

Øvelserne kan gennemføres både med skøjte teknik og klassisk teknik.

### Almindelig fangeleg

- 1 – 2 fangere afhængig af gruppens størrelse
- Man fanger en person ved fysisk berøring
- Når man har fanget en person, bliver denne person ny fanger, og man er selv fri (vær opmærksom på, at den samme person ikke er fanget for længe)
- Hvis man løber uden for det afgrænsede område, bliver man ny fanger

### Hjælpefangeleg

- Når man har fanget en person, fortsætter man selv med at være fanger – til sidst er alle fangere

### Kongeløber

- Fangelegen bliver organiseret med "helle"-steder, så man løber fra A-B, hvor man ikke kan fanges, når man er i "helle"
- Når man har fanget en person, fortsætter man selv med at være fanger – til sidst er alle fangere

### Kinesisk fange

- Som hjælpefangeleg, men med den tilføjelse, at de nye fangerer skal holde sig på det sted, de blev berørt på kroppen, mens de fanger

### Ståtrold

- 1 – 2 fangere
- Når man bliver fanget, skal man stå med hænderne op og spredte ben.
- Man befrier ved at glide mellem benene på den fangne. Man har "helle", mens man er ved at blive befriet
- Hver gang man fanger en person tæller man: Stå 1, Stå 2, osv. Når man har fanget et bestemt antal personer (fx 12), finder man nye fangere

### Varianter

- Man kan justere alle fangelegene:
- Ved at vælge mere udfordrende terræn (fx mere kuperet terræn eller dårligere underlag)
- Ved at give handicaps til nogle elever (fx tag den ene ski af, så er det nemmere at bremse og dreje, men man træner stadig balance og tyngdeoverføring)
- Ved at ændre størrelsen på området
- Ved at ændre på antallet af fangere

## EVALUERING

- Hvordan kan alle gøres aktive i legen? (Svar: Juster områdets størrelse, juster antallet af fangere)
- Hvordan kan legen gøres nemmere for dem, der ikke kan løbe på ski? (Svar: Tag den ene ski af, så man løber som på løbehjul)
- Hvordan kan legen gøres sværere for dem, der kan løbe på ski? (Svar: Find et mere udfordrende terræn med kupering)

## TEGN PÅ LÆRING

### Eleverne:

- vender rundt på ski
- stopper, når de vil
- laver hurtige accelerationer (mange af eleverne)
- laver hoppende vendinger i luften (få af eleverne)
- justerer selv legen





### AKTIVITET

I disse stafetlege er der dels fokus på at lære teknik og dels fokus på de basale balancefærdigheder. I stafetlegene er der også et element af fart, hvor eleverne kan måle sig mod hinanden. Samtidig kan de lære af hinanden ved at se, hvor forskelligt opgaverne løses. Stafetlege er gode til at øve specifikke teknikker (kan også laves på rulleski, rulleskøjter, isskøjter eller løbehjul)

**Nøgleord:** Balance, fartkontrol, teknik

**Lokalitet:** Et godt præpareret sneareal, forholdsvis plant evt. med en lille modbakke

**Antal elever:** 10 – 25 pr. lærer/pædagog

**Tid:** 30 – 40 minutter

### LÆRINGSMÅL

**Eleverne:**

- kan de basale teknikker på ski
- kan udvikle og justere aktiviteten
- kan bruge forskellige teknikker

(FFM Idræt AI kropsbasis 2.-7., Normer og værdier 5.)

## SIKKERHED

- Undgå trafikerede steder (som ved starten af en skilift eller for foden af en stejl bakke)
- Der må ikke være farligt terræn i nærheden (fx nedkørsler, veje, kløfter, åbent vand)

## FORBEREDELSE

- Marker banen med kegler eller kviste

### Udstyr og materialer

- Alle elever har ski, der kan glide og med smøring på, så de kan stå fast
- Alle elever har tøj på, så de ikke fryser

### Organisering

- Del gruppen, så der er 3-4 elever på hvert hold
- Definér et område, hvor stafetten skal foregå
- Afhold stafetterne i forskellige discipliner
- Aftal, hvor mange gentagelser der skal gennemføres i hvert heat

## FREM GANGSMÅDE

### Stagning

Eleverne stager med parallelle arme, vender rundt om en kegle og stager tilbage igen. Benene må kun bruges i vendingen

### Diagonal Stagning

Brug armene som i diagonalgang uden at bruge benene

### Diagonalgang uden og med stave

Der skal løbes diagonalgang først uden stave. Herefter kan man variere ved at bruge stavene

### Løb med en ski på og byt ski ved vendepunkt

Eleven har kun en ski på og ingen stave og skal bytte ski ved vendepunktet fra højre til venstre fod. Det gælder om at glide så langt som muligt på skien. Kan varieres ved, at man kun har en ski per hold, så eleverne skal bytte ski med hinanden. OBS! Det er vanskeligt at bytte ski i tøvejr, da sneen sætter sig fast i støvler og bindinger

### Løb op ad bakke og ned i forskellige varianter

Diverse teknikker op ad bakke (modbakke) fx stagning, diagonalgang, skøjt med og uden stave. I nedkørslerne giver man forskellige udfordringer fx slalom, stå på en ski, eller kø over hop etc.

### Forhindringer undervejs

Lav en forhindring undervejs i banen markeret med en kegle fx:

- De skal dreje 360 grader rundt om sig selv, når de kommer til en kegle
- De skal løbe baglæns fra keglen og hjem
- De må kun bruge det ene ben som et løbehjul, når de kommer til keglen

## EVALUERING

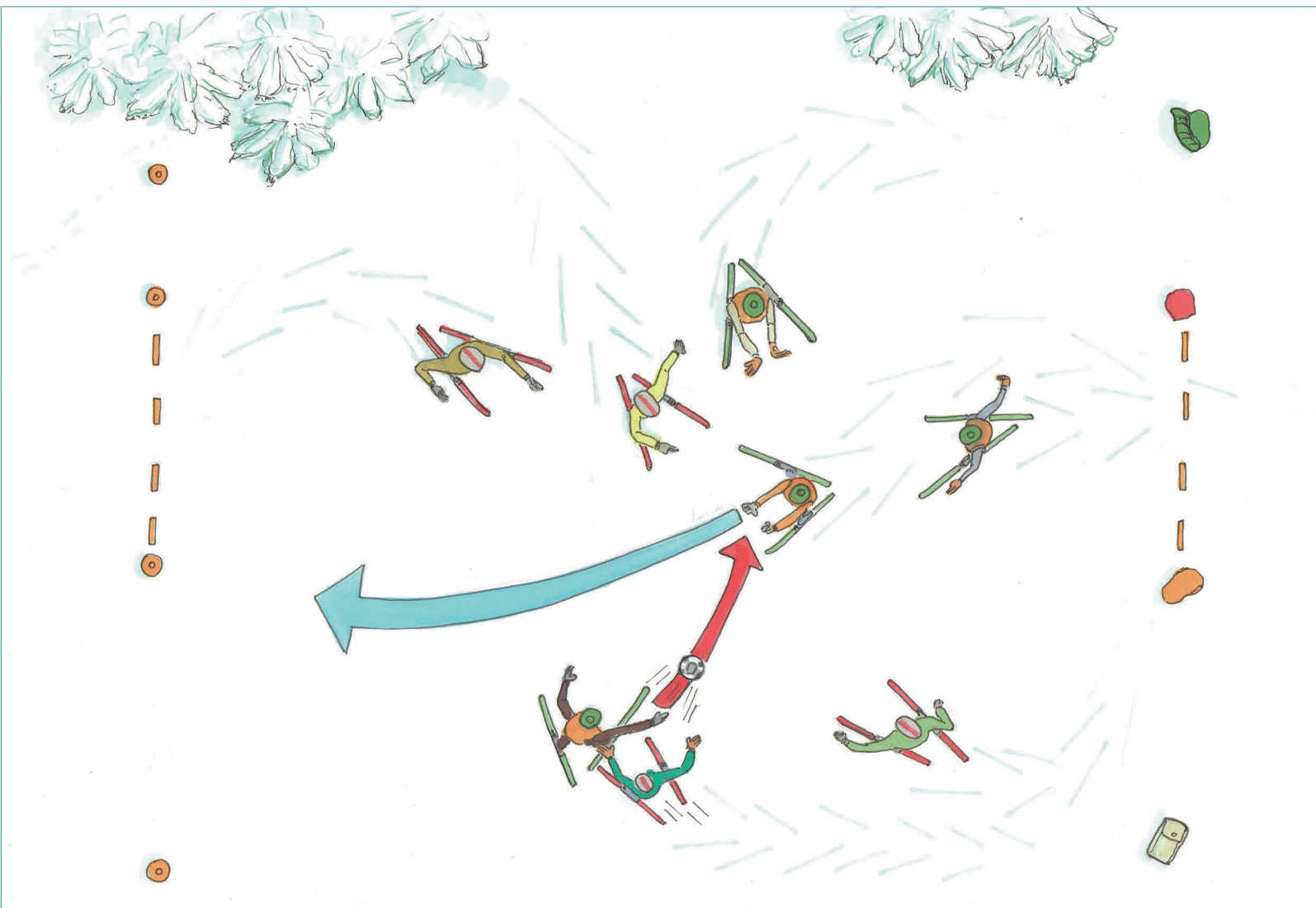
- Hvordan kan stafetterne justeres, så ingen fryser? (Svar: Gør banen kortere eller længere, juster størrelsen af holdene)
- Hvordan kan man justere stafetterne, så flere bliver aktive oftere? (Svar: Lav en bane uden vendepunkt)
- Evaluer hinanden: Hvordan løses opgaverne forskelligt?

## TEGN PÅ LÆRING

### Eleverne:

- bruger de basale teknikker
- ændrer deres egen teknik ved at se på andre
- justerer stafetten med ændring af hold, banelængde, teknik osv.



**AKTIVITET**

God tyngdeoverføring og balance på ski er altafgørende for at få sikkert og effektivt skiløb. At bruge en bold til skilege flytter fokus fra skifærdighederne til boldlegen. Boldlege på ski er en effektiv måde til at lære eleverne at bremse, dreje og vende på plant terræn (boldlege kan også laves på rulleski, rulleskøjter, skøjter eller løbehjul)

**Nøgleord:** Balance, tyngdeoverføring, ski-kontrol

**Lokalitet:** Et fladt sneareal gerne præpareret

**Antal elever:** 7 – 10 pr. lærer/pædagog

**Tid:** 30 – 40 minutter

**LÆRINGSMÅL****Eleverne:**

- kan de primære bevægelser på ski
- kan udvikle og justere aktiviteten
- kan placere sig i forhold til hinanden med forståelse af boldspil

(FFM Idræt AI kropsbasis 2.-7., boldbasis 5., natur og udeliv 7., IR Idrætten i samfundet og Normer og værdier 5.)

## SIKKERHED

- Undgå trafikerede steder (som ved starten af en lift eller for foden af en bakke)
- Der må ikke være farligt terræn i nærheden (fx nedkørsler, veje, kløfter, åbent vand)
- Undgå at bruge stavene til afgrænsning af området, da de knækker nemt

## FORBEREDELSE

- Markér området med flag, jakker eller kegler eller brug naturlige afgrænsninger i forhold til, hvor der er træer, eller hvor det præparerede område ophører

### Udstyr og materialer

- Alle elever har ski på, men ingen stave. Skiene skal kunne glide og har evt. smøring på, så de kan stå fast
- Alle elever har tøj på, så de ikke fryser
- Blød bold eller anden genstand, der er nem at gribe
- Veste med forskellig farve til holdinddeling

## FREM GANGSMÅDE

- Øvelsen kan gennemføres både med skøjte teknik og klassisk teknik
- Smørklæt**
- Udvælg to elever, der skal være i midten, og 4-5 andre der er udenfor, og som skal kaste bolden i mellem sig, uden at dem i midten får fat i den
  - Dem der er i midten, bytter plads med de andre, hvis de fanger bolden eller bolden tabes. Disse elever bytter med den elev, der mister bolden
  - Hvis der er for lidt bevægelse gøres området større, eller der ændres på fordelingen af, hvor mange elever der er i midten

### Partibold

- Eleverne inddeles i hold af max. 5 personer. Hvis der er flere end 10 personer bruges flere bolde (gerne 3 mod 3)
- Eleverne kaster bolden inden for holdet, hver aflevering tæller. Hvis bolden tabes på sneen, eller bliver taget af det andet hold, starter man forfra med at tælle
- Hvis et hold når at lave 10 afleveringer til hinanden får de et point, og bolden gives til det andet hold
- Man må ikke løbe med bolden, og den skal afleveres med det samme

### Touch rugby

Spilles som normalt touch rugby dvs.

- Bolden må kun kastes tilbage mod eget mål, når man kaster bolden til hinanden, dvs. man må ikke kaste bolden fremad, men bolden skal "løbes frem"
- Man markerer en mållinje i hver ende af banen. Det er vigtigt, at banen går bag om mållinjen
- Når man berører en modspiller, der har bolden, skal bolden afleveres til det andet hold

## EVALUERING

- Hvordan kan alle gøres aktive i legen? (Svar: Juster områdets størrelse, juster holdenes størrelse)
- Hvordan undgår man, at dem der har mindre skierfaring ikke kan deltage? (Svar: Tag den ene ski af, så den mindre erfarne løber som på løbehjul)

## TEGN PÅ LÆRING

### Eleverne:

- bremser og drejer på skiene
- fokuserer på spillet og ikke på skiløbet
- justerer selv boldspillet



**AKTIVITET**

I vinterperioden er det ofte svært at lave fysiske aktiviteter udenfor med eleverne. Hvis der er sne, er det oplagt at bruge kælken som træningsredskab. Det kan faktisk være hård intervaltræning, mens det opleves som leg

**Nøgleord:** Fysisk træning, intervalløb, tyngdeoverføring

**Lokalitet:** Kælkebakke eller skolegård

**Antal elever:** 15 – 20 pr. lærer/pædagog

**Tid:** 30 – 40 minutter

**LÆRINGSMÅL****Eleverne:**

- kan bremse og styre en kæl
- har viden om at bobslæde og kæl kan være hård og sjov fysisk træning
- kan udvikle og justere aktiviteten.
- kan forklare om fysisk træning og puls m.m.

(FFM Idræt AI kropsbasis 2.-7., KTT Fysisk træning 2.-7.)

## SIKKERHED

- Find en bakke, hvor der er god plads i bredden (så der er plads til, at man både kan løbe op og køre ned samtidig)
- Undgå bakker, der støder op til farlige steder (fx trafikerede veje, vandløb, søer)
- Undgå at køre med hovedet først, da det kan give alvorlige skader i tilfælde af styrt
- Husk cykelhjelme

## FORBEREDELSE

### Udstyr og materialer

- Eleverne skal min. have 1 kælk/bobslæde pr. 2 elever
- Man kan bruge små kegler til at markere baner og porte
- Man kan få brug for skovle til at flytte sne rundt, når banen bliver slidt

## FREMGANGSMÅDE

### Bakkeløb

1. Start som opvarmning med, at eleverne går op ad bakken, kører lige ned og bremser ved et aftalt punkt. Indsæt evt. nogle kegler, de skal styre rundt om, så de lærer at styre og bremse
2. Eleverne skal nu, som en konkurrence, alle sammen løbe op ad bakken og køre lige ned 2 gange i træk uden pause. Det må godt blive lidt kaos
3. Lav en stafet, hvor hold bestående af 2 elever går sammen om en slæde, og så skiftes til at løbe op og køre ned flere gange i træk afhængig af bakkens længde

### Slalombane

1. Eleverne løber op og kører slalom ned i en nem slalombane
2. Lav en stafet med 2-3 elever på hvert hold og en slæde. Kør slalom ned. Hvis man misser en port, skal man løbe en strafunde i bunden af bakken, før slæden gives videre til næste elev

### Tog og vifte

1. Lad eleverne gå sammen to og to med 2 slæder, og lad dem køre ned ad bakken på en række efter hinanden, hvor de holder i hinandens ben. Prøv at se hvor mange "vogne" der kan kobles på toget
2. Prøv at køre ned ad bakken ved siden af hinanden, og hold hinanden i armene/hænderne. Hvor mange kan I køre ned samtidig uden at vælte?
3. Prøv at køre ned ad bakken i vifteformation med en kælk forrest i midten og de andre på siderne skråt tilbage. Kobl slæderne på viften ved at holde med arme og ben. Giver det en bedre balance end at køre ved siden af hinanden?

### Forhindrengsbane i skolegård

1. Lad eleverne trække hinanden på et let kuperet underlag fx en fodboldbane, indlæg forhindringer som hop, slalombane etc. Banen skal max. være 100-150 m
2. Inddel eleverne i hold med 2-3 personer på hvert hold og en slæde. Brug banen til stafetter
3. Prøv at lade eleverne skubbe hinanden i stedet for at trække hinanden og se, hvad der er hurtigst

## EVALUERING

- Hvad er forholdet mellem indsatstiden i løb op ad bakken og pausen i nedkørslen? (hvad giver god træning? Og sjov aktivitet?)
- Hvordan kan man nemmest komme ned ad bakken, hvis flere skal køre sammen?
- Beskriv forskellen mellem at skubbe og trække en kælk. Hvad er hårdest?

## TEGN PÅ LÆRING

### Eleverne:

- kan bremse og styre en kælk ned ad bakke
- justerer antallet af gentagelser, banelængde eller farten i løbene
- justerer antallet af deltagere på stafetholdene
- finder selv på kælkelege





**AKTIVITET**

Eleverne skal bygge en sauna/svedhytte og afprøve den

**Lokalitet:** Et sted med en jævn overflade, hvor man må tænde bål

**Tid:** 3 timer

**Antal elever:** 2-12 pr. lærer/pædagog

**LÆRINGSMÅL****Eleverne:**

- kan samarbejde om at opsætte en sauna/svedhytte
- udviser tillid til hinanden, når de arbejder med farligt materiale
- kan håndtere varmt materiale forsvarligt, fx varme sten
- kan konstruere og opsætte en sauna/svedhytte

(FFM Idræt AI kropsbasis 2.-7.klasse)

## SIKKERHED

- Varm aldrig flintesten, de sprænger
- Brænd jer ikke på de varme sten
- Hold ikke hånden over de varme sten, når I hælder vand på, dampen kan være skoldende varm
- Hvor tæt må man sidde på stenene?
- Drik rigeligt med vand. Kroppen mister typisk ½-1 liter vand ved besøg i sauna
- Hvor må man lave den?
- Hvad gør man når man er færdig?

## FORBEREDELSE

### Udstyr og materialer

- 1-2 presenninger eller anden form for vandtæt "overtræk" og 4-8 træpæle. Eller iglotelt. Regn med ¾ -1 kvadratmeter per person. Snor eller reb
- 6-10 granitsten på størrelse med kålhoveder.
- Spade eller greb til at flytte varme sten fra bål til sauna.
- Bålsted, hvor sten kan varmes
- Grav hul til varme sten i sauna. En spand vand til at sprøjte på stenene lidt af gangen
- Byg en lav hytte hvor alle kan sidde

### Personligt udstyr:

Badetøj og håndklæde. Evt. klipklapper. Rigeligt med varmt tøj, handsker, huer m.v.

## FREM GANGSMÅDE

1. Lav et stort bål ca. 2 timer før saunaen skal være klar. Læg sten i bålet, når det brænder godt
2. Lav "skelettet" til saunaen:
  - A Bank eller grav 4 solide hjørnepæle i jorden
  - B Bind reb rundt om pæle øverst. Her skal presenningen hvile
  - C Dæk "skelettet" til med presenningen. Læg sten, rafter eller jord rundt på presenningen, så den ikke blæser op, og der trænger koldt luft ind
  - D Når saunaen er færdig, bær de varme sten ind og læg dem i hullet. Alle går indenfor og nyder varmen. Sprøjt af og til vand på stenene, så der kommer masser af damp

## Variation

Prøv skiftevis varme i sauna og kraftig nedkøling ved at I ruller i sne eller bader i koldt vand

Kan kombineres med læringskort VF 10

Tjek evt. [www.grejbank.dk](http://www.grejbank.dk) for leje af presenninger eller sauna-telt

## EVALUERING

Eleverne diskuterer i grupper:

- Hvordan gik samarbejdet i gruppen?
- Hvad skal man være opmærksom på, når man arbejder med varme materialer?
- Hvordan følte det at sidde i en selvlavet sauna?
- Hvordan følte skiftes fra koldt til varmt?

## TEGN PÅ LÆRING

### Eleverne:

- kan tale om følelser, der opstår, når kroppen oplever varme (og evt. kulde)
- har viden om varmes (og evt. kuldens) indvirkning på følelser
- kan vurdere kvalitetene ved vinterfriluftsliv
- kan samarbejde om at udvikle og opstille en svedhytte



**AKTIVITET**

Iført badetøj bader eleverne i det iskolde havvand eller søvand. Alternativt ruller eleverne sig i sneen iført badetøj

**Lokalitet:** Ved kysten eller ved en badesø

**Tid:** 45 minutter

**Antal elever:** Ca. 25 pr. lærer/pædagog  
(Max. 5 personer i vandet på samme tid)

**LÆRINGSMÅL****Eleverne:**

- opnår viden om regler og teknikker ved vinterfriluftsliv, herunder vinterbadning
- opnår viden om sikkerhed ved vinterfriluftsliv, herunder vinterbadning
- lærer de følelser at kende, der opstår når kroppen oplever kulde og varme
- kan samtale om følelser, der opstår, når kroppen oplever kulde og varme
- får viden om kulde og varmes indvirkning på følelser
- lærer at vurdere kvaliteterne ved vinterfriluftsliv (FFM Idræt Vandaktiviteter 5. Natur og udeliv 7.-9. og IR 7.-9. e)

## SIKKERHED

Alle raske personer kan tåle at bade i vinterkoldt havvand eller søvand. Elever der har feber eller føler sig utilpasse bør ikke deltage. Elever med hjerteproblemer eller for højt blodtryk må ikke deltage

Der bades altid, hvor eleverne kan bunde, max. dybde svarende til knæene på eleverne

Der skal altid være en voksen, der til hver en tid kan redde. Ingen elever bader alene eller uden voksenopsyn

Badeområde markeres med flydeline

Som ansvarlig skal du kende navnet på det præcise sted I bader, hvis du skulle have brug for opkald til 112

Vær sikker på, at eleverne får varmen igen efter badning. Fx ved løb, cykling eller en tur i sauna eller svedhytte

## FORBEREDELSE

- Informer forældre og skoleledelse og elever om sikkerheden inden aktiviteten begyndes
- Marker området, hvor der må bades med en flyde-line
- Undersøg vanddybden inden eleverne bader

### Udstyr og materialer

- Badetøj og håndklæde, evt. badesandaler
- Den ansvarlige voksne er iført tørdragt eller waders
- Opladt mobiltelefon, der holdes tør
- Flyde-line
- En waders/våddragt pr. lærer

### Organisering

- Max. 5 elever i vandet ad gangen
- Lån evt. saunatelt, mobsauna eller svedhytte. Se muligheder via QR-kode nederst på siden

## FREMGANGSMÅDE

Eleverne samles på et plant underlag. De stiller op på en række ved siden af hinanden med god plads mellem hver, og der gives fælles instruktion til alle

1. Informer eleverne om sikkerhed inden der bades, og vinterbadnings påvirkning af kroppen fx

*Turen i det kolde vand er en chokbehandling, idet kroppen nedkøles hurtigt og derved kommer kroppens forsvar på overarbejde. Blodkar trækker sig sammen og chokket udløser både endorfiner og adrenalin i blodet. Blodtrykket stiger og pulsen falder. Man føler et "kick" efterfulgt af fysisk velvære*

2. Fem elever klæder om til badetøj
3. De fem elever går i vandet under opsyn af en lærer/pædagog og indenfor det markerede område
4. Eleverne kan ca. holde ud at være i det kolde vand 30 sekunder
5. Når eleverne kommer op af vandet, skal de direkte i sauna eller motionere med tøj på, så kroppen bliver varm igen
6. Gentag øvelsen med de næste fem elever

## EVALUERING

To og to taler eleverne om:

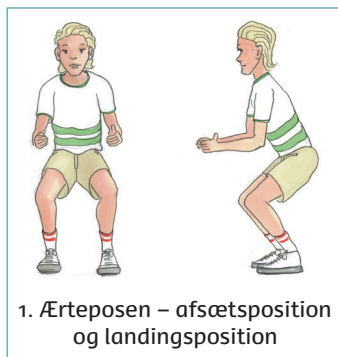
- De følelser der opstår, når kroppen oplever kulde og varme
- Man kan måle et temperaturskift i kroppen, når temperaturen skifter fra koldt vand til varme?
- Hvad sker der, hvis denne aktivitet gennemføres regelmæssigt?

## TEGN PÅ LÆRING

### Eleverne:

- kan reglerne om vinterbadning
- kan bade sikkert og tage de fornødne forholdsregler før og efter badning
- kender til kulde og varmes indvirkning kroppen
- kan sætte ord på følelser, der opstår, når kroppen oplever kulde og varme
- kan vurdere kvalitetene ved vinterfriluftsliv





1. Ærteposen – afsætsposition og landingsposition



Hoppebolden – hop over en gren:  
4. afsæt og landing på hvert sit ben



Hoppebolden – hop over sten:  
5. afsæt og landing på samme ben



Hoppebolden – hop over å:  
6. Afsæt og landing med samlet ben

## AKTIVITET

Skirelaterede fysiske træningsøvelser med hop, balance og styrke. Træning af udgangspose og balance relateret til skiløb. Fokus på excentrisk muskelarbejde.

**Nøgleord:** Udgangspose, balance, højt aktivitetsniveau, restitution pauser

**Lokalitet:** Udendørs i et område med mulighed for hop fra forskellige niveauer

**Tid:** 30 – 60 minutter

**Antal elever:** 30 pr. lærer/pædagog

## LÆRINGSMÅL

### Eleverne:

- kan holde balance ved landing efter hop
- kan lave hoppeøvelser med rolig overkrop
- forstår og erfarer grundlæggende principper for balance og udgangspose på ski: At benene gør arbejdet, og overkrop og arme holdes i ro
- får erfaring med kraftudviklingen ved excentrisk muskelarbejde, og herigennem de fysiske krav der er til at stå på ski

(FFM AI kropsbasis 2.-9. klasse, KTT fysisk træning 7.-9. klasse)

## SIKKERHED

- Opvarmning er nødvendigt pga. stor kraftudvikling i øvelserne
- Vælg et terræn uden store ujævnheder for at forebygge vridskader i ankler og knæ
- Husk nedvarmning

## FORBEREDELSE

### Udstyr og materialer

- Opvarmning af de store muskelgrupper: Ben, mave og ryg
- Gerne løbeopvarmning afsluttet med fangelege for at opvarme ankler, knæ og hofter

### Udstyr og materialer

- Evt. små kegletoppe til at lave baner

### Organisering

- Eleverne hopper med en afstand på ca. 5-6 hop, så de ikke skal forholde sig til den foran
- Returløb til start foregår i let løb

## FREMGANGSMÅDE

### Ærteposen

1. Sæt af fra jorden, hop så højt du kan. Retningen er opad og lidt fremad. Landing som en ærtepose: Stå helt stille med fødderne, når du lander
2. Hop fra lille højde fx fra skammel, stol, bænk, brede trappetrin eller træstamme
3. Hop fra større højde fx bord, plint, rækværk. Landingsområde kan være blødt for at mindske belastning fx madras eller sand

### Hoppebolden

1. Der hoppes på et ben fra side til side som en hoppebold. Kom så langt ud til siden, som du kan på hvert hop (stabilt underlag)
2. Der hoppes på et ben fra side til side som en stor, tung gummibold; langsomt og blødt
3. Der hoppes på 2 ben med samlet afsæt fra side til side. Hav fokus på højde og rolig overkrop

### Kombinationen

1. Der hoppes på 2 ben fremad, gerne lidt længere end før. Der laves et mellemhop, og på 2. landing standes bevægelsen som ved ærteposen. "Spring-hop-stop"

### Variation og "baner"

1. Lav forskellige springserier. (Fx hop-hop-hop, så en rotation på 90, 180 eller 360 grader, hop så videre 2 hop. Eller hop-hop-højre, venstre, højre, venstre og stop med ærteposen)

Differentiering: Eleven laver selv afsæt efter styrke og koordination og vælger selv højde til nedspring

## EVALUERING

- Makker kigger på udgangsposition ved landing og giver feedback
- Refleksion: Hvad er en god position ved landing efter hop? (Fødderne peger lige frem og er med skulderbredde afstand = Stor understøttelsesflade, knæ, ankler og hofter er alle bøjede, armene er foran kroppen)

## TEGN PÅ LÆRING

### Eleverne:

- kan holde balance ved landing efter hop
- kan vise en god udgangsposition ved landing efter hop



**AKTIVITET**

Løbessalom og hop på bakke mellem udvalgte genstande ("porte"): Træer, pinde, kegler etc.

**Nøgleord:** Balance, rytme, position, samarbejde, konkurrence, muskeludholdenhed

**Lokalitet:** Udendørs gerne på en bakke

**Tid:** Ca. 30 - 45 minutter

**Antal elever:** 24 pr. lærer/pædagog

**LÆRINGSMÅL****Eleverne:**

- kan opretholde god balance og løbe/hoppe i dyb position med rolig overkrop
- udvikler skirelevant styrkeudholdenhed, primært gennem excentrisk muskelarbejde
- kan anvende kropsbevidsthed og udvise samarbejdsevne i par, mens de udfører sammensatte bevægelser
- har viden om balance og kropsspænding

(FFM AI kropsbasis 2.-9. klasse, KTT fysisk træning 7.-9. klasse)

## SIKKERHED

- Underlaget vurderes for u hensigtsmæssige ujævnheder (så som store huller, f.eks. dyregrave)
- Bedst med stabile sko, der sidder godt fast på foden
- Husk grundig opvarmning med fokus på ankelled

## FORBEREDELSE

### Udstyr og materialer

- Pinde, kegler, træer eller andet til at opbygge et banemiljø med 2 baner med markerede porte
- Alle elever har tøj på, så de ikke fryser

### Organisering

- Eleverne placeres i 2 rækker, dvs. 1 række til hver bane
- Den næste elev i rækken sætter i gang, når den foran er ca. 3-4 "porte" nede af banen
- Man går baglæns tilbage til start i lige linje op ad bakken (ved siden af banen)

## FREM GANGSMÅDE

Eleverne samles på et plant underlag. De stiller op på en række ved siden af hinanden med god plads mellem hver, og der gives fælles instruktion til alle

1. Der løbes individuelt. Fokus på rytme og god og rolig position (forsøg at kigge langt frem)
2. Der løbes synkront på to ens baner (de to løbere efterligner hinandens tempo og bevægelser)
3. Der hinkes. Hop altid på det ben, der er længst fra porten, skift midt mellem to porte
4. Freestyle din egen bane og din egen stil
5. Der løbes "parallelsalomo" – stafetkapløb på de to baner. Individuelt eller hold.
6. Jagt-start. Der løbes om kap med "indhentning" i samme bane. "Haren" (den forreste løber) starter fx en port foran "Ræven" (makker, der skal indhente "haren")
7. Kapløb. Eleverne udfordrer hinanden enten med en jævnbyrdig modstander, eller en hvor der besluttes et forspring/handicap efter forventet behov

## EVALUERING

- Giv eleverne løbende feedback på deres udgangsposition. Fokuspunkter: Ankler, knæ og hofte skal alle være aktive, der søges en lav position. Armene er altid foran kroppen under løb for at understøtte mest mulig bevægelse i benene
- Diskuter udformning og udvikling af banen

## TEGN PÅ LÆRING

### Eleverne:

- kan tilpasse deres bevægelser, så der skabes og oprettholdes god balance i løb og hop i udfordrende terræn
- kan samarbejde, mens de laver sammensatte bevægelser
- har viden om effekten af excentrisk muskelarbejde





**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



**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 accelerer 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 ligeud
- 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)



**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 friter 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



**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")





**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")

## FREM GANGSMÅDE

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



**AKTIVITET**

Eleverne efterligner forskellige dyr, mens de kører på ski. Herigennem øves forskellige positioner og bevægelsesopgaver på ski

**Nøgleord:** Overdrive bevægelser, kreativitet, legende tilgang, indlevelse

**Lokalitet:** Grøn eller let blå piste

**Tid:** Ca. 2 timer inkl. liftkørsel

**Antal elever:** 8 elever pr. lærer/pædagog  
Lidt mindre ved uerfarne eller børn under 8 år

**LÆRINGSMÅL****Eleverne:**

- kan efterligne en række forskellige dyr, dels ved at efterligne lærer, dels frit efter egen fantasi
- kan bevæge sig på varierede måder på ski
- får erfaringsviden om hvilke bevægelser og positioner, der gør skiløbet nemmere
- kan leve sig ind i et fantasiunivers

(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
- Vælg overkommeligt og sikkert terræn, så der er overskud til at udføre og overdrive øvelserne
- Stå så vidt muligt, så du kan se eleverne hele tiden

## FORBEREDELSE

- Eleverne skal kunne kontrollere hastigheden gennem sving

### Udstyr og materialer

- Ski, støvler og hjelm til alle elever

## FREMANGSMÅDE

1. tur: Der aftales et dyr. Eleverne kører i slange (på lang række) efter læreren

Der køres en længere serie sving, så der er god øvetid

2. tur: samme dyr  
Læreren kører først og viser sin version af det valgte dyr. Herefter køres på signal enkeltvis ned til læreren og dyret efterlignes

### Øvelser:

1. Albatros – lav store 'vingeslag' med armene
2. Mus – køb helt sammenbøjjet og vær så lille som mulig
3. Giraf – stræk armene op som hals og vær så høj som mulig
4. Gorilla – klø i armhulerne, mens man vipper med benene og grynter
5. Kænguru – hop ned ad bakken, hop så højt som muligt
6. Næsehorn – gør jer så brede som muligt både med arme og ben
7. Antilope – bevæg jer lynhurtigt fra side til side for at undvige løver
8. Noahs Ark: Eleverne kører 2 på samme tid ned til underviseren og de andre elever, mens de viser ét dyr. De andre skal gætte, hvilket dyr der blev vist

## EVALUERING

- Lav en performancerunde, hvor holdkammeraterne skal gætte hvilket dyr, der efterlignes
- Giv feedback og opmuntring ift. at overdrive dyrebevægelser og lyde
- Refleksionsrunde: Hvilket dyr er nemmest at være, når man står på ski – eleverne hjælpes til at forstå hvilke bevægelser, der er mest hensigtsmæssige ift. skiløb

## TEGN PÅ LÆRING

### Eleverne:

- er i stand til at variere deres bevægelser og efterligne de forskellige dyr
- kan leve sig ind i legen og holde sig i historien om at være på ski i en zoologisk have

