

Ukas økt: Ut på ski; teknikk og balanse

Alder: 6-16

Tid: 1,15 – 1,45

Tema: Benytte ulike teknikker i ei leikprega økt.

Mål: Ei økt som gir kondisjonstrening (langkjøring) kombinert med hurtighet. Økta har fokus på prøving av ulike teknikker. Balanse og trening med og uten staver. Få skifølelse.

LUB(læringsutbytte): Kjenne til ulike teknikker, trene opp balanse. Akselerasjon og skikontroll.

Treningsform	Tid	Beskrivelse	Utstyr
Oppvarming	15 - 20 min	<p>Sisten</p> <p>Gjennomføres uten staver, innenfor markert område med kjegler. Varier terreng og muligheter. Området sisten holdes i tilpasses til antall utøvere, ferdighet. Større område gir stor fart og høg aktivitet. Når en blir tatt må en ut i strafferunde som kan være rundt noen kjegler, evt opp en bakke etc , bruk fantasien og mulighetene. Etter gjennomført "straff" er utøver inn på banen igjen. Varier hvem som har den og hvor mange som har den.</p> <p>Siste del av oppvarming er forflytning til neste oppgave</p>	Kjegler til markering av område
Ulike teknikker	20 – 40 min	<p>En markerer deler av en bakke med kjegler. Her skal ulike teknikker prøves. Legg gjerne inn differensiert lengde der utøverne sjølv velger lengde på dei ulike delene. Hver delteknikk går 4 til 6 ganger i markert bakke.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Staking ○ Dobbeldans ○ Padling ○ Padling uten staver <p>Forflytning til neste "post"</p>	
Balanse	10 min	<p>Balanse på ei ski</p> <p>Marker ett område i en nedoverbakke, nokså lang gjerne litt slak. 30 – 50 m, gjerne med sving. Oppgaven er å ta fart og kjøre ned bakken mest mulig på ei ski. Veksle mellom begge bein annenhver gang. Bakken kjøres ned 4 – 6 ganger. For å øke vanskelighetsgraden kan man legge til porter der man kjører slalom på ei ski.</p>	
Hurtighet	15 - 20 min	<p>Terningstafett</p> <p>Stafett der en legger inn terning som bestemmer hvordan deler av løypa skal utføres. Lag en løype der det først går ett rett strekke frem til terningene. Terningen kastes og antall øyne bestemmer hvilken teknikk som skal benyttes på ett gitt strekke av etappen. For eksempel.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Slås det 1-2 så går det staking i merket område. • Slås det 3-4 går padling i merket område • Slås det 5 og seks går det dobbeldans i merket område 	

		<p>En kan variere utfallet av terningen med ulike løyper, ulik lengde etc.</p> <p>En tilpasser antall pr lag til ønsket innsats/hvile. For eksempel to eller tre pr lag. Kjør to runder pr løper pr stafett. Kjør flere stafetter, men bytt gjerne på laga underveis. For eksempel, bakerste løper rykker mot venstre.</p>	
Avslutning:	15 min	<p>Skihockey</p> <p>Hockey på ski uten staver. Tilpass banen til antall og ferdighet. Marker banene med kjebler. Mål er kjebler eller små hekker.</p> <p>For å gjøre aktiviteten mer variert og utforsigbar legges terningstafett frå tidligere i økta inn som ett moment. Når treneren roper "terning" går alle av banene bort til terningene kaster denne og utfører teknikk i henhold til øyne på terningen. Spillet på banen går, ballen legges på midten av spilleflata mens utøverne er ute og går. Førstemann inn har ballen.</p>	<p>Landhockey sett, bruk gjerne tennisball til "puck" på snø.</p>