

**Tema/tittel for
inspirasjonsøkta:****Øvelser og skilek for syns-og
bevegelseshemmede****Beskrivelse av formål med økta:***Øvelser for stående, sittende og synshemmede på langrenn, alle aldre på ski***Mål: LUB(læringsutbytte):***Stående og synshemmede; fraspark og gliøvelser**Sittende og stående og synshemmede; stake- og svingøvelser**Sittende; sporbytte, sving og brems og vending**Skilek for stående og sittende og synshemmede**12 øvelser(videoer), økt på 1 -1,5 time, ca 30-40 min øvelser og 1 t skilek*

Øvelser

Tittel øvelse 1: Stående og synshemmede- Sparkstøtting med hjelpestaur**Tidsbruk:** 5-10 min**Treningsform:** stå på 1 ski, sparke fra med sko, stå sammen med en og holde i staur, øver balanse og fraspark**Beskrivelse:** stå i sporet med skien, spark fra med andre ben ved siden av sporet, lagkamerat gjør det samme, stå ved siden av hverandre, begge holder i staur på tvers, bytte ski til 2 fot**Progresjon:**

1. først gå, så spark fra og stå og gli lenger
2. stå utenforspor
- 3 stå alene

Utstyr: pinner eller skistaver som staur, markere start og slutt**Tittel øvelse 2: Stående og synshemmede-Sparkstøtting****Tidsbruk:** 5-10 min**Treningsform:** stå på 1 ski, sparke fra med sko, øver balanse og fraspark**Beskrivelse:** stå i sporet med skien, spark fra med andre ben ved siden av sporet, bytte så ski og prøve andre fot, kan måle med seg selv om en kommer lenger**Progresjon:**

- 1 først gå, så spark fra og gli lenger og lenger på 1 fot
2. stå utenfor spor

Utstyr: markere start

Tittel øvelse 3: Stående, sittende og synshemmede-Trekke partner

Tidsbruk: 5 min

Treningsform: staking på video, men kan også gjøres både diagonalstaking og skøyting, styrkeøvelse

Beskrivelse: øvelse kalles også ofte for hest og kjerre, to og to eller tre sammen, utøver foran har tau rundt mage, utøver bak holder i tau mens uøver drar ved å stake, diagonalstake eller skøyte.

Utstyr: markere start, slutt/bytte, tau ca 5-6 meter pr par

Tittel øvelse 4: Stående, sittende og synshemmede -staking diagonal med 360 vending

Tidsbruk: 5 min

Treningsform: diagonalstaking(ben i ro for stående), øve runding , kan ha som styrke og som hurtighet

Beskrivelse: kan ha individuelt, som stafett(hurtighet), starte diagonalstaking ca 20-30 meter, vende rundt hver sin kjegle, fortsette diagonal staking rett frem til mål.

Utstyr: markere start og vendingskjegle og markering mål

Tittel øvelse 5: Stående, sittende og synshemmede -svingøvelse-8 tallsløype

Tidsbruk: 5 min

Treningsform: øver svingteknikk begge veier

Beskrivelse: kan ha som teknikktraining, kan ha som hurtighet og som intervall, filmen viser økt som intervall(del inn gruppen hvor de jobber 1 min hver før bytte) Lage flere 8 tall om mange utøvere, ca 3-4 stk pr 8 tall

Utstyr: kjegler for 8 tall, 12-14 pr runding- totalt 24-28 kjegler i 1 8 tall(diameter ca 7-8meter)

Tittel øvelse 6: sittende- sporbytte på stedet

Tidsbruk: 5-10 min

Treningsform: komme ut av spor med kjelke

Beskrivelse: len deg bakover samtidig som du styrer fra med stavene, stav settes ved binding, vri kropp og skyv fra mot den side du skal ut.

Sittende med ben rett frem kan ev. trenge hjelp av noen til å vippe opp

Utstyr: nei

Tittel øvelse 7: sittende- sporbytte i fart**Tidsbruk:** 5-10 ,min**Treningsform:** gjør det samme som når du tar sporbytte på stedet, litt vanskeligere i fart, øv i ro først, len deg bakover samtidig som du styrer fra med stavene, stav settes ved binding, vri kropp og skyv fra mot den side du skal ut. Ikke så bratt bakke i starten.**Utstyr:** markere start og slutt**Tittel øvelse 8: sittende- brems bruk av staver****Tidsbruk:** 5 min**Treningsform:** kjør en slak bakke først, snu staver opp-ned og bøy deg ned mot bakken, sett tupp av stav i snøen og brems med de, fordel med solide hansker

Tips; er det hard, isete snø, få hjelp av en stående som kan ha tau/ sele i utøver ned bakken

Utstyr: markere start og slutt

Kommentar: noen sitkjelker har også en «vinterbrems» som er en spake på kjelken mellom bena

Tittel øvelse 9: sittende-sving uten spor**Tidsbruk:** 5-10 min**Treningsform:****Beskrivelse:** len deg mot innsiden av svingen, hold staver bredt til siden ned i snøen, stav som er i ytterside av svingen støttes i bakken, og ev tar hurtig pigg-støtte, innerstav lett støtte i snø etter behov, kjelke med ben rett frem vanskeligere, underlaget -snø konsistens av gjør hvor utfordrende det er, er man litt mer øvet kan man få til å skrense svinge.**Utstyr:** markere start og slutt**Tittel øvelse 10: sittende- sving i spor****Tidsbruk:** 5-10 min**Treningsform:** sving nedoverbakke**Beskrivelse:** len deg inn i svingen, stav ytterside pigger kort og hurtig(støtte pigging), støtt med innerstav /hånd i snøen**Utstyr:** markere start og slutt

Tittel øvelse 11: sittende- vending på stedet**Tidsbruk:****Treningsform:**

Beskrivelse: len deg bakover, vipp opp ski, sett stavene i bakken og skyv sidelengs, Kjelke med ben rett frem litt mer utfordrende, hjelp gjerne med å dytte litt
Tips; lettere på slett underlag

Utstyr: nei**Tittel øvelse 12: Skilek; sittende, stående og synshemmede****Tidsbruk:** 1t**Treningsform:** prøver det en vil, øver mange ferdigheter, skape skiglede og trygghet

Beskrivelse: *Hvordan tilrettelegge for utøvere med ulike behov, øver ferdighetene; flytte tyngde, balanse, gli, svinge, koordinere, timing*
sparke ball i spor, stå på 1 ski, kjøre under portaler, flateslalom, ringkast, orgeltramp, flytte ball på markeringshatter, ev hopp

Utstyr: tennisballer, portaler, slalom-kortstaur, ringkast, orgeltramp, markeringshatter(til å legge tennisball på), spade, plugger, dusker, hopp
Beregne 1-2 timer rigg, lurt med flere trenerer-hjelpere