

## TEMA ALPINT I 3 DELER ETTER ERFARING PÅ SKI

*Takk til Heming alpin for filmer*

### Del 1 -skikjøring for barn litt øvet

Lek øvelser for øve på trykk fremfot, komme på ytterski, bremse sidelengs og plogbrems-stopp, opp ned bevegelse.

**Alder:** Nybegynnere som har lært å kjøre ned og bremse selv i barnebakken

**Tid:** en trening på 45 min

**Tema:** Alpint -Utvikle skiferdigheter; øvelser for barnebakke

**Mål: LUB(læringsutbytte):**

kontroll på ski, posisjon, trykk på fremfot, trykk på ytterski, bremseteknikk, bli trygg

Treningsform	Tid	Beskrivelse	Utstyr
Øvelser Skiferdighet først kontroll i barnebakke	5-10 min	<p>1. <b>Hva: Hold på kne</b> når du kjører sving- posisjon.</p> <p><b>Mål</b> :å bøye kne/hofte og ha tyngde foran i sko</p> <p><b>Hvorfor:</b> når du er bøyd kommer du i en stødig grunnposisjon og du kan gjenvinne balanse enklere  <a href="https://drive.google.com/file/d/1k01pjjos4ObOv5Sc1VvrWkARmIDSlqE/view?usp=drive_link">https://drive.google.com/file/d/1k01pjjos4ObOv5Sc1VvrWkARmIDSlqE/view?usp=drive_link</a></p>	ingen
Øvelser skiferdighet først kontroll i barnebakke	5-10 min	<p>2. <b>Hva: Flyger</b> eller <b>banan øvelsen</b>. Hold en hånd opp mot himmel og en hand ned på kne- svinger mot høyre hold nede høyre kne og bytt når du svinger til venstre</p> <p><b>Mål:</b> øve trykk på ytterski når du svinger</p> <p><b>Hvorfor:</b> det blir lettere å svinge når trykket er på ytterski, og man motvirker å skli ut/miste taket på snøen</p>	ingen

		<a href="https://drive.google.com/file/d/1Nd8OD-98GYv7_IL5fhWwEmr3jeUlfFdy/view?usp=drive_link">https://drive.google.com/file/d/1Nd8OD-98GYv7_IL5fhWwEmr3jeUlfFdy/view?usp=drive_link</a>	
Øvelse skiferdighet først kontroll i barnebakke	5-10 min	<p>3. <b>Hva:</b> Å skli sidelengs og kante ski og stopp</p> <p><b>Mål:</b> bli kjent med kanten på skiene og hvordan man med mer eller mindre trykk styrer farten, bruke kanten på skiene til å bremse når man ikke klarer å plogbremse, øve komme ned en brattere bakke enn du klarer å kjøre.</p> <p><b>Hvorfor:</b> å ha en løsning for å komme ned en brattere bakke enn man klarer/tør kjøre, samt en annen måte å kjenne at du kan ta tak i snøen med kantene av skiene enn ved plogging</p> <p><a href="https://drive.google.com/file/d/1cFTH1NTovkLy97Poo37Lz7N03pSKWUY/view?usp=drive_link">https://drive.google.com/file/d/1cFTH1NTovkLy97Poo37Lz7N03pSKWUY/view?usp=drive_link</a></p>	ingen
		TIPS FLERE ØVELSER -ER IKKE PÅ FILM	
Øvelse skiferdighet gjøres først i barnebakke	5min	<p><b>Hva:</b> Øve brems og stopp: kjør i pizzastykke stilling og trykk hardt og bredt for å stoppe "parker mellom to brøytestikker eller markeringer på bakken, flatt</p> <p><b>Mål:</b> lære den mest grunnleggende bremseteknikken, samt klare å stoppe.</p> <p><b>Hvorfor:</b> trygghet for utøver og sikkerhet i bakken</p>	Brøytestikke tau, blåmaling, eller dusker
Øvelse skiferdighet gjøres først i barnebakke	10 min	<p><b>Hva:</b> Øve opp ned bevegelse; ta på dusker nede langs bakken og bjeller på pinne/balong oppe, eller en trener/leder holder "high five" oppe og nede, ev sette opp buer/portaler</p> <p><b>Mål:</b> kjenne på kontrasten mellom bøyd og strak kropp, kjenne at man har bedre balanse når bøyd</p> <p><b>Hvorfor:</b> når ben er bøyd, og tyngdepunktet er lavere har man bedre balanse, man klarer å hente seg inn lettere om man møter en utfordring i underlaget eller et hinder</p>	, ev dusker, bjeller, portaler (ballong)