

## TEMA ALPINT I 3 DELER ETTER ERFARING PÅ SKI

*Takk til Heming alpin for filmer*

### Del 3- barn som har stått en del på ski

**Øve trykk på ytterski, sette trykket til riktig tid(rytme)**

**Alder:** erfarne barn

**Tid:** 45 min

**Tema:** Alpinøvelser for barn/ungdom; øve trykk ytterski i slak bakke,

**Mål: LUB(læringsutbytte):** få til trykk øver ytterskien og time det riktig, kjenne etter hvordan der er å være på innerski og ytterski.

Treningsform	Tid	Beskrivelse	Utstyr
Kan utføres i slakere bakke/parti først	10 min	<p>1. <b>Hva:</b> Hold en stav foran stav byttes til side til side når en svinger</p> <p><b>Mål:</b> øve trykk ytterski</p> <p><b>Hvorfor:</b> når en får trykk på ytterski klarer en holde svingen bedre, skape bedre fart, særlig på vanskelig underlag kan man falle om ikke trykket er over ytterski</p> <p><a href="https://drive.google.com/file/d/1pslpDinCCOSefpEb_i_C_FfM2Yl6x8wZ/view?usp=drive_link">https://drive.google.com/file/d/1pslpDinCCOSefpEb_i_C_FfM2Yl6x8wZ/view?usp=drive_link</a></p>	ingen
Kan utføres i slakere bakke/parti først	10 min	<p>2. <b>Hva:</b> Løfte innerski etter sving</p> <p><b>Mål:</b> øve trykke ytterski og timing</p> <p><b>Hvorfor:</b> når en får trykk på ytterski klarer en holde svingen bedre, skape bedre fart, særlig på vanskelig underlag kan man falle om ikke trykket er over ytterski, å sette trykket til riktig tid når en skal svinge</p>	ingen

		<a href="https://drive.google.com/file/d/16wAZXorYu6vE8ts4e6rmpaK2NBeC7Qsl/view?usp=drive_link">https://drive.google.com/file/d/16wAZXorYu6vE8ts4e6rmpaK2NBeC7Qsl/view?usp=drive_link</a>	
	10 min	Kan øve på løfte <u>ytterski</u> etter sving også, dette for å kjenne det motsatte og hva som føles best.	ingen