

Tema/tittel for inspirasjonsøkta:

Kom i gang med rulleski

(enkel, «tabloid» og beskrivende tittel)

Beskrivelse av formål med økta:

(Innsalg til nyhetssak og SoMe)

Nyttige tips for å komme i gang med rulleskitrening. Passer for dei som ikkje har prøvd før.

Aldersgruppe 6 - 16 år

Formålet er å få hevet ferdighetene på rulleski opp frå helt nybegynner til litt øvet slik at man kan delta i ordinære treninger.

Mål: LUB(læringsutbytte):

(Teknisk forklaring av beskrivelsen)

Målet er å introdusere rulleskitrening til dei som ikkje har prøvd rulleski før. Heve ferdighetene opp frå helt nybegynner til litt øvet.

Øvelser

Tittel øvelse 1: utstyr

Tidsbruk: 15 min

Treningsform: sjekke utstyr

Beskrivelse:

Før man starter må man sjekke om brukbart utstyr er på plass.

Utstyr:

- Kombisko med ankelstøtte er påkrevd
- Hjelme, sørg for at hakestropp er festet og at hjelmen sitter godt til hodet.
- Refleksvest med gule farger og refleks er bra også på lukkede flater
- Hansker er bra, da blir det ikkje så lett skrubbsår på hendene
- Rulleski, lette jr ski er bra for enkel manøvrering
- Rollerblades kan benyttes, det gir bedre støtte og enklere manøvrering

Tittel øvelse 2: Start på mykt underlag

Tidsbruk: 15 min

Treningsform: på rulleski

Beskrivelse: Start økta på gress, kunstgress eller tartan.

Vi må lære å ta av og på ski og falle og reise oss selv.

Gå rundt på underlaget, finn balansen på skia

Stå i god balanse og svikt i knea.

Stå på ett bein

Hopp rundt "klokka" i kvarter og halv timer (90 grader og 180 grader).

Deretter beveger vi oss ut på asfalterte flater fortsetter balanseøvelser.

Utstyr: Rulleski

Tittel øvelse 3: Bruk enkle øvelser på asfalt for å trene inn balanse og ferdighet

Tidsbruk: 30

Treningsform: rulleski

Beskrivelse: Start med å øve inn øvelser som start og stopp.

Lag eller finn en strek man skal prøve å stoppe før.

Repeter øvelser fra det myke underlaget til asfalt.

Bruk gjerne matter for å hoppe på i starten.

Ulike leiker kan brukes for å trene start, stopp snu og skikontroll.

Plukke opp ting, terning, kort, bandy, fem trekksball etc

Utstyr: