

# Rulleskiskolen 2024

## Forslag til metodikk og øvelser

HUSK Å GI POSITIVE TILBAKEMELDINGER, HIGH FIVE OG KNOKER!!!

LÆRINGSMÅL	INSTRUKTØRVEILEDNING	KURSDELTAKER
LÆRE NAVN	Bruke navnelapp på hjelm eller jakke.	Skrive navnet sitt tydelig på tildelt lapp
TA PÅ/AV SKI	Stødig horisontalt underlag. Gress/grus/tartan/kunstgress /matte.  Vise pinne under skisko – vise feste på ski – vise forskjellige bindinger.	- Ta på ski / ta av ski. Gjerne gå sammen to og to der de støtter hverandre.  - Ikke sikkert de minste klarer å feste/løsne bindingen selv.  - Bevege seg rundt og bytte ski med den man møter.  - Stafett: Starte med å ta på ski, legge fra ski etter 5m 10m, runde kjegle. Ta på ski på veien tilbake. Lag varianter.
FALLE/REISE SEG	Be de legge seg ned på bakken. Be de om å reise seg uten å få instruksjon. (du får flere løsninger) La enkelte barn vise hvordan de gjorde det. Og de andre prøver samme metode. Håndflatene i bakken og små skritt med de frem mot tuppene. Reiser seg med «telemarksnedslag» Du må vise.  Rødt og gult kort: De går frem til en kjegle som	- Legger seg ned på den måten de selv vil. - Reiser seg på «sin» måte. - Prøver de forskjellige metodene som kom frem under første forsøk - - Be alle gjøre det samtidig med instruktør.  - Stiller opp på linje på gressbane/kunstgress/tartan  - Starter å øve dette på gresset før man går over til å kjøre fra

LÆRINGSMÅL

INSTRUKTØRVEILEDNING

KURSDELTAKER

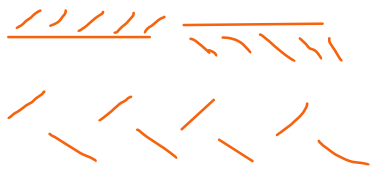
	<p>simulerer en «fotballmotstander» som takler de knallhardt. De faller og ruller avgårde som Neymar.</p> <p>Bjørnerulle. Lære de å reise seg raskt. Finne en skråning med gress/kunstgress: Rulle over skulder til rygg, samle skiene mot himmelen. Smelle de i bakken på skrå nedover og rulle videre</p>	<p>asfalt inn på gress og rett i Bjørnerulle. De tøffeste kan prøve på asfalt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En felles runde på hvordan de reiser seg på instruktørens kommando. Deretter kan vi finne sin egen metode og fart</li> </ul>
<p>KONTROLL PÅ SKIENE</p>	<p>Start på gress. Vise forflytninger. Sidevegs, rotere, forskjellig terreng, fiskebein i gressbakke.</p> <p>Baldissol er en liten sirkel med streker (se fig)</p> <p>Plassere kjepler i forskjellige farger rundt omkring på forskjellig underlag. Rope ut farge:</p> <p>Lage hinderløype med noe de må over, under, mellom, gjennom. Vise elementer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Forflytte seg på kommando: «fem skritt venstre» 90`180`360` Bak/fremover.</li> <li>- Baldissol: Jage hverandre rundt</li> <li>-</li> <li>- Stille seg midt på plassen. Gå, løpe, rulle til kjeqlen med riktig farge.</li> <li>- La de prøve elementer. Deretter gjennomføre som en runde. Eget tempo. Så mange runder du klarer</li> </ul>

## LÆRINGSMÅL

## INSTRUKTØRVEILEDNING

## KURSDELTAKER

LÆRINGSMÅL	INSTRUKTØRVEILEDNING	KURSDELTAKER
<p><b>RULLE PÅ EN SKI</b></p>	<p>Fortelle om de to tingene som kreves for å gå på ski. Rulle/skyve.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- For å rulle lenge må man være i god balanse</li> <li>- Spør: Hvordan står du best i balanse? Dytt på de i forskjellige retninger.</li> </ul> <p>Bøy i ankel, kne og lett foroverbøyd overkropp slik at du kan dyttes både fremover og bakover. Blikket i skiens rulleretning, noen meter frem.</p> <p>Start med bare en ski på</p> <p>Be de prøve å sette pers. Sett opp kjegler i forskjellig farge for hver to m så husker de hvor langt de kom. Still spørsmål: Stod du i din beste balanseposisjon?</p> <p>Kompisrulling. Begge har på en ski. Holde armen rundt hverandre. Samme utfordring som over. Sklir man lenger når begge har «ytterski»?</p> <p>Lag krittstreker på asfalten. Forskjellige lengder og overlappinger mellom H/V fot</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Start med å stå begge beina i så god balanse som de klarer. Hvor er trykket mot bakken? Hva skjer hvis du står på hælen? Hva har du gjort meg ankel og kne? Overkropp og blikk? Prøv det samme på en fot</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Skli så langt du kan fra A</li> <li>- Hva kan bli bedre? Ny pers?</li> <li>- Prøv å komme til «gul» kjegle</li> <li>- Gå sammen to og to. Begge tar av en ski. Hold rundt hverandre og rull så lenge dere klarer på hvert fraspark</li> <li>- Bytte fot</li> <li>- Bare lov å trække på streker som er krittet på bakken.</li> </ul>

LÆRINGSMÅL	INSTRUKTØRVEILEDNING	KURSDELTAKER
FRASKYV	<p>Kritt «halve fiskebein» på asfalt med rett strek inntil.</p> <p>Husk begge sider.</p> <p>Avslutt med skyv til begge sider.</p> <p>Sett ut flere kjegler med god plass rundt. Be de holde bakhjulet nedi hele tiden mens de tripper rundt svingen. Når øvelsen går greit ber du de legge mer trykk på ytterskien for å skyve utover og skape fart. (Ekstraspørsmål: Hvor er blikket nå?)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rulle på den rette streken uten å løfte skien. Skyve ifra med den andre skien på hvert fiskebein</li> <li>- Skøyte rundt vilkårlige kjegler (gjør at de må være obs på andre) Bruke bare ytterski til å skyve ifra rundt kjegele. De beste kan utfordres til å ha bakhjulet på den andre skien nedi til enhver tid.</li> </ul> 
BREMSE/STOPPE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vise forskjellige måter å bremse/stoppe på:</li> <li>- Kjøre ut på grus/gress. Den ene skien foran den andre.. og begynn å løpe.</li> <li>- Det er lov å avslutte med en Bjørnerulle.</li> <li>- Ploge</li> <li>- Skøytestopp.</li> <li>- Slide 45`</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rulle fra asfalt og inn på gress. En for foran den andre. Begynne å løpe</li> <li>- Ploge ved å bøye knær sammen, ned med rompa, innsiden av hjulene skal ha bakkekontakt</li> <li>- Skøytestopp brukes i lav fart. Trippe-ploge med en ski om gangen. Som etter tyvstart på skøyter.</li> <li>- Være kul og dra en ski etter seg i 90`</li> </ul>
UTNYTTE TERRENG OG TEKNIKK FOR Å SKAPE FART	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tegne opp forskjellige ruteforslag rundt en sving. Hva gikk fortest?</li> <li>- Sette mange «orgeltramp» ved siden av hverandre. Kjøre over på forskjellige måter. Pumpe, fjøre av, stive bein.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La de prøve rutene. Og gå videre til andre svinger.</li> <li>- Kjøre over på den måten instruktøren har bestemt, og rundt en kjegele og over fra andre siden.</li> <li>- La de prøve orgeltramp. Trenger noen ganger for å</li> </ul>

LÆRINGSMÅL	INSTRUKTØRVEILEDNING	KURSDELTAKER
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vise «pumping» i Orgeltramp</li> <li>- Plassere orgeltramp som dumper etter hverandre. Trykke på vei ned fra dump.</li> </ul>	<p>beherske den. Instruktør må kanskje gi en hand og løpe ved siden første gangen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utnytte stedets fasiliteter.</li> </ul>
STAVLENGDER	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anbefaling til din høyde:</li> <li>- Klassisk 35 cm lavere</li> <li>- Skøyting 25 cm lavere</li> <li>- Swix måler fra stropfeste</li> </ul>	
TA PÅ/AV STAVER	Vise hvordan ta på og justere håndtak på staver. Lære om hensiktsmessig lengde og pigg. Feste borrelås etter bruk	<p>Øve av og på. Løpe en løype med bare bruk av staver</p> <p>Det var nok det vi brukte staver til på dette kurset.</p>



*En perfekt bjørnerulle...*