



Balansetrening uke 48

Alder: 8 år ->

Tema for økta: Balanse og teknikk på lite snø i smal løype

Mål med økta: Trene balanse som er en av de viktigste ferdighetene for å klare delteknikker i klassisk

LUB (læringsutbytte): Bedre fraspark og feste på ski samt timing i tyngdeoverføringen

Treningsform	Tid	Beskrivelse	Utstyr
Intro	5 min	<p>Billen</p> <p>Lære å reise seg opp igjen etter fall</p> <ul style="list-style-type: none"> - Falle på siden med to ski og ingen staver. Rulle rundt på rygg riste med beina i været. Vende seg til siden og reise seg opp (Kan begynne med kun ei ski) - Falle på siden med begge ski og begge staver. Rulle rundt på rygg riste med beina i været. Vende seg til siden og reise seg opp. (Kan ta ett steg med to ski og en stav før denne) 	
Oppvarming	10 min	<p>Nøttesamleren uten staver</p> <p>Gruppen deles inn i to lag. I midten legger vi alt vi har av utstyr. Lagene står på hver sin side. Alle på laget skal nå løpe og hente en ting hver helt til det er tomt. Deretter må man stjele fra motstanderen. Vi jobber i 2-3 min og teller opp antall ting før vi gjentar en eller to ganger til</p> <p>http://aktivitetsbanken.no/ski/ovelsler/lek-opppvarming-nottesamleren/</p>	Kjegler Div utstyr
	10 min	<p>Parsisten uten staver</p> <p>Helt vanlig sisten, men alle har en partner som de holder i hånda (kan benytte en stav eller staur). De som "har den" skal prøve å ta et annet par som skal ha den.</p> <p>Paret som har 'n bør ha en vest eller noe annet som de kan gi videre slik at alle vet hvem som har 'n</p> <p>Kan også gjennomføres med at hver utøver kun har en ski</p> <p>Parsisten :: Aktivitetsbanken</p>	Kjegler Vester
	10 min	<p>Dansk stikkball med ei ski</p> <p>Utøverne har ikke staver og kun en ski.</p> <p>Alle mot alle innenfor et avgrenset område. En – tre baller alt etter hvor mange deltakere det er. Har du ballen i hånda har du kun lov til å «gå» tre skritt før du kaster, treffer du den du kaster på må den personen løpe til et gitt punkt og tilbake før den kan være med igjen. Klarer den personen du kastet på å holde ballen er det du som kastet som må løpe. Hodet er ikke fritt</p> <p>http://aktivitetsbanken.no/ski/ovelsler/stikkball-pa-ski/</p>	Ball Kjegler

	5 min	<p>Tut og kjør</p> <p>Velg en løype med spor begge veier. Gå med 3-5 meters avstand mellom utøverne. Terrenget avgjør hvilken delteknikk utøverne skal gå med. På ulike signaler fra trener skal alle utøverne gjøre ulike oppgaver:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Et kort fløytesignal – da skal alle vende 180 grader rundt og inn i motsatt spor (sporet på andre siden av traseen), og gå motsatt vei. • Et sammenhengende langt fløytesignal – da skal alle vende 360 grader rundt og fortsette videre i samme spor. • Tre korte fløytesignal – spurte 50 meter fremover i maks fart 	Fløyte
Teknikk	20 min	<p>Sparkstøtting på flatmark</p> <p>Uten staver med en ski</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ta av en ski, stå i det nærmeste sporet med skia og spark fra med skiskoen på utsiden av sporet, dette er viktig for å ikke ødelegge sporet med sparkene i snøen med skiskoen. Start med å ta ett spark for så å gli på skia lengst mulig, gjenta dette i ca. 60-100 meter. Bytt skia over på motsatt bein og gjenta øvelsen. Repetér øvelsen 2-5 ganger På de siste gangene – prøv å færrest mulig spark 2. Lag en strek med kinahatter ca. 20-40 meter fra der dere ønsker å starte. Utøveren går sparkstøtting og lager så stor fart han/hun klarer å oppnå frem til streken, når streken passerer er det kun lov å stå på skia og gli så langt man klarer uten at foten er i bakken. Sett et merke der man mistet balansen/stoppet opp (noe de kjenner igjen). Gå tilbake til start og prøv å stå lengre enn dit man kom /sitt eget merke. Prøv 2-4 ganger. Sett skia over på motsatt fot og gjør øvelsen på motsatt fot. 3. Jobb i par, hver sin ski i sporet, holde rundt hverandre, spark ifra med skiskoen på utsiden av sporet, jobbe for å finne felles rytme og sparke sammen fremover i sporet. Ta ett spark sammen for så å gli på skia lengst mulig Akselerer for å skape høyest mulig fart, spark sammen for å øke frekvensen og få fart. Repetér øvelsen 2-5 ganger på hvert ben. Kan også gjøres som nr.2 4. Som over, men nå er det kun den ene som har lov å sprake i fra, den andre bare står på skia. 5. <u>Pendelstafett</u>: 4-6 utøvere pr lag, velg en distanse som er mellom 60-100 meter lang. Del i lag, halve laget står på vendingspunktet (60-100 meter fra start). Når stafetten starter pendler lagene ved å veksle i hver ende av etappen Det er kun lov med sparkstøtting. Gjenta slik at utøverne får like mange ganger på hvert bein. 	Kinahatter

Hurtighet / balanse	15 min	Stafett – sparkstøtting slak motbakke <ol style="list-style-type: none"> Utøverne tar av ene skia og skal nå stake opp bakken. Ned igjen kjører de på ei ski. De bytter deretter ski og gjør det samme på andre beinet neste gang det er hans/hennes tur. <i>Alternativt:</i> starte på toppen, ta av ei ski som holdes i hånda. Ved kjeplen settes skia på – gå uten staver til veksling. NB! Bytte bein. 	Kinahatter
Hurtighet	10 min	Frekvensdrag Gjennomføres i slakt hellende terreng, utøverne går det raskeste de klarer diagonalgang <u>Å finne «husken» i diagonalgang/skidrill</u> <ul style="list-style-type: none"> Tørrtrene med apemetoden Slappe av i skuldre Øke hastigheten på armpendelen, imitere overgangen til bratt terreng Stigningsløp som hurtighet <ol style="list-style-type: none"> Begynn med to stigningsløp, hvor man gradvis går fortere Gå så fort du klarer – 5 repetisjoner Stafett hvor det kun er lov å gå diagonalgang både oppover og nedover Frekvensdrag :: Aktivitetsbanken	kinahatter
Avslutning	5 min	Gå uten staver i lett terreng i blinde -> trene på timing i frasparket	Blindebriller evt buff