

Koronaøvelser fra Webinar med NSF 20.1.2021

Først Planlegg:

- Nivå på utøverne
- Tilgjengelig område
- Utstyr
- Hjelpere
- Sosiale møtepunkt

Viktig at man måler med seg selv, tid, lengde du glir, oppdagende læring bra for motorisk og psykologisk utvikling.

- **Sparkstøtting**(kan brukes på alt fra de yngste til de eldste)

Øver på balanse, fraspark og gli, og lene seg frem(tyngde på forfot), spisst kne

En ski i sporet og en fot uten ski

Progresjonsnivå

1	2	3	4	5	6	Kommentar
<i>Gå med 1 ski på og en av, den ene skien glir i sporet</i>	<i>Skli med ene skia og støtte med den andre</i>	<i>Skli med den ene skia i sporet og sparke fra med den andre</i>	<i>Skli med den ene skia og sparke fra med den andre benet, prøv å ta færre sparketak</i>	<i>Skli med ene, spark fra med andre, , merk område og prøv å få færre og færre tak</i>	<i>Skli med den ene skia utenfor sporet spark fra, merk område færre og færre tak</i>	<i>Kan ha separat eller som en del av en løype</i>

- **Skilek for et anlegg som ikke er preppa**(aguillity)

Sett opp kjepler m hull, pinner og tuster

Steg sidelengs over pinner, portaler ned en bakke

- **Balanseøvelser**

Kjøre ned kupert terreng, bygge ut øvelsen(slak bakke, så kupert terreng, så 1 ski, så lukke øyner

- **Stasjonsaktivitet**

Parallellslalom, 8-tall og baklengsport

Del gruppa i 3, aktivitet ca 10-15 min pr stasjon, avslutt ved å ta alle stasjonene etter hverandre, gå gjennom løypa ved å si følg etter meg,

- **Stafett**

Marker start, god avstand, rund bøye ved å ta til høyre, veksle ved å passere mellom to porter på siden

- **Flateslalom**

4-8 meter mellom portene, retur på sida opp bakken, padle/fiskebein

- **Billen**

Reise seg etter fall, flate, bakke, løssnø

- **Tut og kjør**

Klassisk løype man kan gå begge veier, enkel reaksjon, sving, smidighets øvelser

Fløytesignal starter; 5 meter mellom barna,

Eks: et kort blås i føyta = utøvere må snu og gå spr til høyre tilbake,

Eks et langt blås, ta en piruett og fortsette rett frem

Eks: Tre korte blås: gå 50 m fort