



TEMA ALPINT I 3 DELER ETTER ERFARING PÅ SKI

Takk til Heming alpin for filmer

Del 1 -skikjøring for barn litt øvet

Lek øvelser for øve på trykk fremfot, komme på ytterski, bremse sidelengs og plogbrems-stopp, opp ned bevegelse.

Alder: Nybegynnere som har lært å kjøre ned og bremse selv i barnebakken

Tid: en trening på 45 min

Tema: Alpint -Utvikle skiferdigheter; øvelser for barnebakke

Mål: LUB(læringsutbytte):

kontroll på ski, posisjon, trykk på fremfot, trykk på ytterski, bremseteknikk, bli trygg

Treningsform	Tid	Beskrivelse	Utstyr
Øvelser Skiferdighet først kontroll i barnebakke	5-10 min	<p>1. Hva: Hold på kne når du kjører sving- posisjon.</p> <p>Mål :å bøye kne/hofte og ha tyngde foran i sko</p> <p>Hvorfor: når du er bøyd kommer du i en stødig grunnposisjon og du kan gjenvinne balanse enklere https://drive.google.com/file/d/1k01pjjos4ObOv5Sc1VvrWkARmIDSlqE/view?usp=drive_link</p>	ingen
Øvelser skiferdighet først kontroll i barnebakke	5-10 min	<p>2. Hva: Flyger eller banan øvelsen. Hold en hånd opp mot himmel og en hand ned på kne- svinger mot høyre hold nede høyre kne og bytt når du svinger til venstre</p> <p>Mål: øve trykk på ytterski når du svinger</p> <p>Hvorfor: det blir lettere å svinge når trykket er på ytterski, og man motvirker å skli ut/miste taket på snøen</p>	ingen

		https://drive.google.com/file/d/1Nd8OD-98GYv7_IL5fhWwEmr3jeUlfFdy/view?usp=drive_link	
Øvelse skiferdighet først kontroll i barnebakke	5-10 min	<p>3. Hva: Å skli sidelengs og kante ski og stopp</p> <p>Mål: bli kjent med kanten på skiene og hvordan man med mer eller mindre trykk styrer farten, bruke kanten på skiene til å bremse når man ikke klarer å plogbremse, øve komme ned en brattere bakke enn du klarer å kjøre.</p> <p>Hvorfor: å ha en løsning for å komme ned en brattere bakke enn man klarer/tør kjøre, samt en annen måte å kjenne at du kan ta tak i snøen med kantene av skiene enn ved plogging</p> <p>https://drive.google.com/file/d/1cFTH1NTovkLy97Poo37Lz7N03pSKWUY/view?usp=drive_link</p>	ingen
		TIPS FLERE ØVELSER -ER IKKE PÅ FILM	
Øvelse skiferdighet gjøres først i barnebakke	5min	<p>Hva: Øve brems og stopp: kjør i pizzastykke stilling og trykk hardt og bredt for å stoppe "parker mellom to brøytestikker eller markeringer på bakken, flatt</p> <p>Mål: lære den mest grunnleggende bremseteknikken, samt klare å stoppe.</p> <p>Hvorfor: trygghet for utøver og sikkerhet i bakken</p>	Brøytestikke tau, blåmaling, eller dusker
Øvelse skiferdighet gjøres først i barnebakke	10 min	<p>Hva: Øve opp ned bevegelse; ta på dusker nede langs bakken og bjeller på pinne/balong oppe, eller en trener/leder holder "high five" oppe og nede, ev sette opp buer/portaler</p> <p>Mål: kjenne på kontrasten mellom bøyd og strak kropp, kjenne at man har bedre balanse når bøyd</p> <p>Hvorfor: når ben er bøyd, og tyngdepunktet er lavere har man bedre balanse, man klarer å hente seg inn lettere om man møter en utfordring i underlaget eller et hinder</p>	, ev dusker, bjeller, portaler (ballong)

Del 2 - skikjøring for barn mer øvet

Balanseøvelser på to og på en ski, hoppsvinger, kontrastøvelser

Alder: Litt øvet, de som har kjørt i litt større bakke enn barnebakke

Tid: en trening på 45 min

Tema: Alpint -Utvikle skiferdigheter; balanse, dynamikk, belastning(hvor en har tyngden)

Mål: LUB(læringsutbytte): balanse på ski, dynamikk, hvor en holder trykket i form av noen kontrastøvelser slik at utøver kan kjenne ulike måter trykk/tyngde, finne ut om de er bedre på ene foten

Treningsform	Tid	Beskrivelse	Utstyr
Øvelser Skiferdighet gjør først i barnebakke	5-10 min	<p>1. Hva: Hokey med hopp parallele ben- vippe opp tupper foran</p> <p>Mål: en av tre øvelser(kontrastøvelser), kjenne hva som er best, hvor det er best å ha trykk gir best kontroll når man hopper</p> <p>Hvorfor: erfare selv ulike posisjoner</p> <p>https://drive.google.com/file/d/1AjYLWHzxFryiwstxMhSQW7fBDN8oSf6d/view?usp=drive_link</p>	ingen
Øvelser skiferdighet gjør først i barnebakke	5-10 min	<p>2. Hva: Oppreist hopp, tupper opp</p> <p>Mål: en av tre øvelser(kontrastøvelser), kjenne hva som er best, hvor det er best å ha trykk gir best kontroll når man hopper</p> <p>Hvorfor: erfare selv ulike posisjoner</p> <p>https://drive.google.com/file/d/1sAJilEp9JuI9Erzc00JBaojLBahOrGx/view?usp=drive_link</p>	ingen
Øvelse skiferdighet gjør først i barnebakke	5-10 min	<p>3. Hva: Hopp- men holder tyngden midt over ski, hele si løftes opp samtidig</p> <p>Mål: en av tre øvelser(kontrastøvelser), kjenne hva som er best, hvor det er best å ha trykk gir best kontroll når man hopper</p> <p>Hvorfor: erfare selv ulike posisjoner</p>	ingen

		https://drive.google.com/file/d/1ShFjMHfeTvG54p-KRNLb_J_gTsZQ283g/view?usp=drive_link	
Øvelse skiferdighet gjør først i barnebakke		<p>4. Hva: Kjøre på 1 ski, svinge(balanse), gjøre med begge ben</p> <p>Mål: balanse trening, finne ut om man har bedre balanse på en av benene.</p> <p>Hvorfor: forbedre balansen</p> <p>https://drive.google.com/file/d/1AUbQc0eDWvdtkj9JF2kcwZnhRNfeKJBe/view?usp=drive_link</p>	ingen
Øvelse skiferdighet gjør først i barnebakke		<p>5. Hva: Hoppsving med staver (opp ned og krever litt styrke)</p> <p>Mål: variere teknikk for å svinge, øve på å være rask</p> <p>Hvorfor: om det er bratt er dette en enklere måte å få til å svinge på</p> <p>https://drive.google.com/file/d/1BOdUxTuM5bcnjgq4fnjffzTNpsUx81fz/view?usp=drive_link</p>	ingen
Øvelse skiferdighet gjør først i barnebakke		<p>6. Hva: Kjøre på en ski rett frem, hopp med en ski (øver balanse, styrke)</p> <p>Mål: utfordre balansen, og styrkeøvelse for ben</p> <p>Hvorfor: variasjon i trening samt ekstra utfordring for balanse med å lande på en fot, kan finne ut om en er bedre/dårligere på den ene foten</p> <p>https://drive.google.com/file/d/1VnhRZR-8m-xhpuASEjWngHp3b0FPF9G4/view?usp=drive_link</p>	ingen

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. Hva: Hold en stav foran stav byttes til side til side når en svinger</p> <p>Mål: øve trykk ytterski</p> <p>Hvorfor: 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>https://drive.google.com/file/d/1pslpDinCCOsefpEb_i_C_FfM2Yl6x8wZ/view?usp=drive_link</p>	ingen
Kan utføres i slakere bakke/parti først	10 min	<p>2. Hva: Løfte innerski etter sving</p> <p>Mål: øve trykke ytterski og timing</p> <p>Hvorfor: 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> <p>https://drive.google.com/file/d/16wAZXorYu6vE8ts4e6rmpaK2NBeC7Qsl/view?usp=drive_link</p>	ingen
	10 min	Kan øve på løfte <u>ytterski</u> etter sving også, dette for å kjenne det motsatte og hva som føles best.	ingen