

TEMA ALPINT I 3 DELER ETTER ERFARING PÅ SKI

Takk til Heming alpin for filmer

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/1sAJilEp9Jul9Erzc0OJBaojLBahOrGx/view?usp=drive_link</p>	ingen

<p>Øvelse skiferdighet gjør først i barnebakke</p>	<p>5-10 min</p>	<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> <p>https://drive.google.com/file/d/1ShFjMHfeTvG54p-KRNLb_J_gTsZQ283g/view?usp=drive_link</p>	<p>ingen</p>
<p>Øvelse skiferdighet gjør først i barnebakke</p>		<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>	<p>ingen</p>
<p>Øvelse skiferdighet gjør først i barnebakke</p>		<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>	<p>ingen</p>
<p>Øvelse skiferdighet gjør først i barnebakke</p>		<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>	<p>ingen</p>