

INTRODUKSJONSKURS BARN ALPINT

OM KURSET

- Beregnet på trenere/aktivitetslærere som skal lære barn og unge å stå på ski
- Lavterskel kurs tilrettelagt for gjennomføring i egen klubb/nærmiljø.
- Videre kurs på NSF's trenerstige anbefales dersom man begir seg inn på et fast engasjement som trener

MÅL

- Oppnå trygghet og forutsetninger for å gi alle som har lyst til å lære å stå på ski en god opplevelse.

INTRO - Ca 15 minutter

- Introduksjon av kurslærer(e) og deltagere
- Hvem er vi, hvorfor er vi her

INTRODUKSJONSKURS BARN ALPINT

DEL 1 - CA 1 T 45 MIN - PRAKTISK GJENNOMFØRING I BAKKEN MED BARN

A. TRENING FOR BARN - SUKSESSKRITERIER

- Trygghet - forutsetning for læring og idrettsglede
- Høyt aktivitetsnivå - mest mulig aktivitet, minst mulig prat
- Smil - Å ha det gøy skaper varing interesse

Snakk med kursdeltagerne om suksesskriteriene. Hvorfor er disse viktige? Hvordan kan vi oppnår disse? Forsøk å få til diskusjon og refleksjon.

Eksempel på gjennomføring:

- Del kursdeltagerne inn i 3 grupper, hver gruppe får et av suksesskriteriene som tema.
- Gruppene får 5 min der de skal diskutere 1) hvorfor dette er viktig og 2) hvordan man kan stimulere til dette.
- Etter diskusjon, skal hver gruppe presentere kort hva de snakket om og sine refleksjoner for de andre to gruppene.

INTRODUKSJONSKURS BARN ALPINT

B. LÆRINGSMÅL

- **Utstyr** - Ta på av/sko og stille bindinger (trenere).
 - a. Sko skal sitte godt rundt foten, men ikke gjøre vondt/ubehagelig.
 - b. Bindinger: Forovertrykk (avstand mellom for- og bakbinding, skal matche mm målene på skoen. Vise hvordan man finner/justerer dette, også med øyemål. Vekt, stilles inn iht barnas vekt. 30 kg = 3 osv.
 - c. Kursdetlagerne øver praktisk på å få bindinger og sko til å passe. Kan øves med kun utstyr, eller med barn + utstyr, der man også kan øve på å hjelpe barna på med utstyret.
- **Ta av og på ski** - Øve på å 1) hjelpe barna til å ta på og av ski og 2) å lære barna å gjøre det selv. Progresjon: På flate, i helling, utenfor preparerte løyper.
- **Reise seg etter fall** - Hvordan øver vi på/lærer vi barna å reise seg etter fall? Prinsipper: Få skiene parallelle, på tvers i bakken, nedenfor kroppen. Så reise seg. Progresjon: Utfordre stilling/terreng.
- **Ta heis** - Lokalt avhengig. Hvordan lære barna å ta heisen i det lokale anlegget. Av og påstigning. Heisvettregler
- **Bremse/stoppe** - Øve på å bremse/stoppe. Pizzastykke/plog & deretter hockeystopp
- **Tyngdeoverføring/svinge** - Plogsving (tyngdeoverføring) & parallell sving (kante). Følge etter kurslærer, barna oppdager hvordan de svinger på egenhånd.

INTRODUKSJONSKURS BARN ALPINT

DEL 2 - CA 1 T 45 MIN - PRAKTISK GJENNOMFØRING I BAKKEN MED BARN

PRAKTISK OPPGAVE - SITUASJONSSTYRT LÆRING

- Deltagerne skal lage en eller flere aktiviteter (løype, øvelse, eller annen aktivitet som:
 - Tar hensyn til suksesskriteriene
 - Stimulerer de 6 ulike læringsmålene
- ca 45 min. på seg å planlegge/tilrettelegge aktivitetene
- ca 60 min der de skal lede aktivitet med barn, ved bruk av de aktivitetene de har tilrettelagt.

INTRODUKSJONSKURS BARN ALPINT

OPPSUMMERING

- Hvordan kan vi oppnå suksesskriteriene?
- Hvordan kan vi jobbe med de 5 læringsmålene?
- Lokale hensyn?
- Tilbakemeldinger på kurset?

