

### Hvordan vil vi gerne opfattes som klubinstruktører:

- 1) Smilende, glade, motiverede, udadvendte, deler glæden.
- 2) Præcise, forberedte, en rød tråd i undervisningen, en plan som er fleksibel.
- 3) Klubbens ambassadører på hele turen, uniform, skiklub påklædt preski/onski/afterski.
- 4) Kender sine elever (husk deres navne, noter gerne kendetegn for at lære navne og lyt).
- 5) Kender området og sætter sig ind i det.
- 6) Fagligt ansvarlige, sikkert terrænvalg, sikkerhed på pisten.

### Hvad er vigtigt at have styr på i forbindelse med undervisning:

- 1) Sikker kendskab til området, tlf. på skipatruljen, turleder, forældre og hotel – instruer eleverne i, hvad de skal gøre, hvis de bliver væk.
- 2) Hvad har du med på bjerget: Ekstra goggles/solbriller, solcreme, pistekort, liftkort, lille blok, blyant, telefonliste, sygesikringskort, halsedisse, telefon, penge, lommeskruetrækker, førstehjælpstaske.
- 3) Test af gruppens udstyr og påklædning – specielt ved børn!
- 4) Stop altid ved en skillevej.
- 5) Sikkerhed på bjerget, FIS-færdselsregler.
- 6) Tæl din elever ofte, så alle er med.

### Hvordan er vores fælles undervisningsprincipper:

- 1) Anerkendende pædagogik, forsøg altid at anskue det positivt.
- 2) Vi underviser ud fra laveste fællesnævner.
- 3) Vi starter altid nede fra og bevæger os op (skiene er det vigtigste).
- 4) For at behandle folk ens skal de behandles forskelligt. Vi skal kunne håndtere gruppeundervisning og undervisning for den enkelte inden for gruppen.

- 5) Når vi kommunikerer, ser vi folk i øjnene og er bevidste om vores kropssprog.
- 6) Vi stiller altid gruppen med ryggen til sol og vind og sørger for, at eleverne kan se vores øjne.
- 7) Vi skal huske; En gang er ingen gang – vise, prøve, forklare, øve. **Ikk så meget snakken, bare ned ad bakken!**
- 8) Vi vil forsøge at give eleven/gruppen en daglig udfordring.
- 9) Instruktører kører ikke med rygsæk i undervisningen. Det er vigtigt for eleverne at kunne se vores krop og bevægelser.

### Hvad gør du hvis uheldet er ude:

- 1) **Stands ulykken**, sikrer at der ikke kommer flere til skade, stiller ski op oven for ulykkesstedet. Sikrer din gruppe – **du er ansvarlig for hele gruppen, ikke kun den tilskadekomne!** Hvor alvorlig er skaden? Er det alvorligt ringes der efter hjælp.
- 2) **Giv livreddende førstehjælp.**
- 3) **Alarmer skipatruljen og/eller den lokale** redningstjeneste, her skal man som minimum oplyse: pistens navn/nummer, nærmeste pistemarkør/liftstolpe, skadens alvorlighed og omfang – brug evt. pistekort til at orientere dig, afmærk evt. stedet på pistekortet og send en elev ned til nærmeste lift med besked om, at der er brug for hjælp.
- 4) **Giv almindelig førstehjælp mens du venter på skipatruljen**, hold den tilskadekomne varm og forsøg at berolige vedkommende, undgå helst at løsne eller fjerne skistøvle, sørg for resten af dine elever.
- 5) Kontakt pårørende på turen og turlederen for at orientere om situationen.

# Øvelseskatalog

**Første dag på ski:** Vigtigt, alt laves med demo – og så i strøm!

1) Tilvænning:

- a. Tålmodighed er nøgleordet! Forklar, hvordan man tager skiene af/på, fortæl samtidig hvordan bindingen fungerer (bindingen skal være slået op, der må ikke være sne under støvlerne osv.).
  - i. Leg med børn, hvor instruktøren tager skien forkert på.
- b. Gå med ski på, start med en ski ad gangen (fladt terræn).
- c. Gå rundt om deres skispidser og rundt om bagenderne af skiene – her lærer eleverne om plov/omvendt plov.
- d. Løft ski (en ad gangen).
- e. Hvordan kommer man op efter et fald.
- f. Gå op ad flad bakke sidelæns (pomfritter) og i sildeben (isvaffel).

2) Ligeudkørsel:

- a. Glid ned ad flad bakke/knold til fladt område (**i et sikkert område!**) ned til instruktøren.
- b. Glid ned ad flad bakke/knold med en ski løftet/klappe til fladt område (**igen i et sikkert område**).
- c. Intro til plov/pizza – DEMO og individuel feedback.
  - i. Pizza kan forklares i en rundkreds, hvor alle står med spidserne mod hinanden og deler pizza op i mindre stykker. Jo større pizza, jo mere presser skiene.
  - ii. Brug stave som markering for pizza, som de kører henimod og bremser.
  - iii. Leg, hvor der puttes pizzatopping på børnenes pizza.

3) Glide-bremse-plov:

- a. Bed eleven om at skubbe skienes bagender fra hinanden, så de glider med skiene i en plov, eleverne skal lære, at jo mere de presser skiene fra hinanden, jo mere bremser de farten – DEMO og individuel feedback, en ad gangen.
- b. HØJT aktivitetsniveau! Øvetid er yderst vigtigt i denne del af forløbet!
- c. Sikkerhed, regler på pisten.

4) Plovsving:

- a. I starten beder du blot eleven om at svinge.
- b. Tag udgangspunkt i de bevægelser, eleverne kender – at skubbe skiene væk fra kroppen – fokus er nu kun at skubbe den ene ski væk fra kroppen.
- c. Når de har prøvet plovsving til begge sider, går du videre til at sammenkæde flere sving.
- d. Børn: DEMO på bane + kegler skaber univers for børn.
- e. Voksne: Bane + kegler kan give effektiv øvetid til voksne.

5) Liftkørsel:

- a. Lad eleverne bruge tid på at observere andre skiløbere benytte liften – hvis der er en løs T-lift eller tallerkenlift til rådighed kan dette være en stor hjælp (en skistav kan også benyttes).
- b. Fortæl, hvordan de skal køre i sporet, og **hvordan de skal forholde sig, hvis de falder af liften**. Her er det også vigtigt, at resten af holdet ved, hvordan de skal forholde sig, hvis en anden elev er faldet af liften.
- c. Husk at instruere **grundigt** i, hvordan de på toppen skal komme af liften og hvad de skal gøre, når de er kommet af.
  - i. Intro til lift/slæb børn: Vi står øverst og hjælper dem med at komme af liften!

### Pejlemærker for aktiviteter i forhold til niveau:

- 1) **Nybegynder:** Første gang på ski
  - a. Overordnet mål = at holde balancen, arbejde med udgangsposition, lære at køre plovsving, opleve og opdage, kilometer på ski!
- 2) **Begynder:** Kan kontrollere et plovsving i begynderområdet.
  - a. Overordnet mål = at holde balancen, arbejde med udgangsposition og styring.
- 3) **Let øvet:** Kan køre grundsving på blå piste til usikker basis parallel på rød piste.
  - a. Parallelføring af skiene, udgangsposition, styring, vertikalarbejde – og hermed efterhånden fokus på trykkontrol.
- 4) **Øvet:** Kan køre parallel på rød piste med sikkerhed.
  - a. Udgangsposition, styring, trykkontrol, kantning. Teknisk arbejde på de lidt nemmere pister og terrænudfordringer på de lidt sværere, stavisæt, vanskelige forhold som små pukler, is eller upræpareret nysne, kortsving/variation af svingbue.
- 5) **Meget øvet skiløber:** Behersker rød/sort piste med stigende grad af tempo, sportslighed og rytmik.
  - a. Individuelt orienteret undervisning baseret på det, eleven ønsker og kan forbedre ved sit skiløb. Porte, pukler, dybsne kan inddrages.

### Temaer i undervisningen:

- 1) **Balance/udgangsposition:** 1. Kørsel uden stave, 2. Køre med armene over kors foran kroppen, 3. Køre med armene samlet over hovedet, 4. Køre med armene samlet bag ryggen, 5. Åbne støvler, 6. én-ski-kørsel, 7. Synkronkørsel, 8. Kørsel i svært terræn.

- 2) **Styring:** 1. Øvelser, hvor overkroppen fikseres, 2. Stavene på tværs mellem hænderne, 3. Køre med stavene liggende løst oven på håndryggen, 4. TV-øvelsen, 5. Steve Smart-øvelsen, 6. Delfinøvelser, 7. Kortsvingsøvelser
- 3) **Trykkontrol:** 1. Kørsel i slange efter instruktøren, hvor eleven kan se instruktørens bevægelser, 2. Op-ned-bevægelser, 3. Klap med stavene over hovedet, når man er oppe og hold dem ud over yder skien, når man er nede.
- 4) **Kantning:** 1. Tryk yderskiens storetå ned i sneen, 2. Løfte yderskiens lilletå, 3. Hockeystop, 4. Sideværts rutsj-stop-rutsj, 5. Togsinner, 6. Kørsel i faldlinjen og kante skiene fra ankler og knæ, så der svinges på tværs af bakken og efterlades et carved spor.

### Øvelser til typiske udviklingspunkter:

- 1) **Flade ski:** 1. Bevidstgørelse om, at det er muligt at arbejde sideværts i fodledet, 2. Trykke yderskiens storetå ned i sneen, 3. Løfte yderskiens lilletå, 4. Skøjtetag på fladt terræn, 5. Hockeystop for at gøre eleven bevidst om fodledskantning, 6. Sideværts rutsj-stop-rutsj, 7. Køre på tværs af bakken og kante skiene, så der efterlades et carved spor.
- 2) **For stor skridtstilling:** 1. Fokus på at holde fødderne eller skispidserne ud for hinanden, 2. Hvis eleven er forvægtsløber, kan der fokuseres på at føre yderskien frem igennem svinget, 3. Hvis eleven er bagvægtsløber, kan der fokuseres på at trække inderskien tilbage, 4. Fokus på at afslutte hver sving med tryk på sweetspot, 5. Spænde støvler op, så det ikke er muligt at hænge i støvleskaftet igennem svinget, 6. Delfinøvelser (kræver et vist færdighedsniveau).
- 3) **Stive skiled:** 1. Mere oprejst position, da nogle løbere er så dybe, at de ikke kan bevæge sig, 2. Mere bøjede skiled, da nogle løbere er så

udstrakte, at de ikke kan bevæge sig, 3. *Køre på ski med fokus på at være så slasket som spaghetti*, 4. Fokus bløde og bøjelige skiled (vingummibamse, gorilla osv.), 5. *Kørsel i slange efter instruktøren, hvor eleven kan se instruktørens bevægelser*, 6. Mellemstore sving, hvor der fokuseres på bevægelser op og ned (op, op, op, ned, ned, ned), 7. *Hop på stedet inden kørsel*, 8. Små hop rundt i store sving, 9. *Skråfart i kuperet terræn*, 10. Spænde støvlerne op.

#### 4) **Uhensigtsmæssige bøjeforhold:**

a. **Knæforvægt, men rank oprejst overkrop:** 1. *Fokus på en højere og mere oprejst position*, 2. *Løfte hælen i støvlerne*, 3. *Fokus på at komme frem og stå på fodballen i stedet for at komme frem og trykke med skinnebenet*, 4. *Føre brystkassen frem over forbindingerne*, 5. *Køre med armene samlet bag ryggen* 6. *Køre med stavende bag ryggen*, 7. *Åbne støvler*.

b. **Fremme med overkroppen, men lodrette underben:** 1. *Fokus på mere rank overkrop*, 2. *Presse skinnebenene frem i støvlen (HUSK at dette er en øvelse)*, 3. *Få eleven til at forestille sig, at han/hun springer ned fra et bord, derefter skal eleven forsøge at køre på ski i samme position, som han/hun er landet i*, 4. *Løfte tæerne inde i støvlen*.

5) **Hofrotation:** 1. *Hænderne på siden af dalknæet*, 2. John T., 3. *Arbejde med moddrejning af hoften*, 4. *Fokuserer på at adskille over- og underkrop*, 5. *Lave piruetter*.

6) **Overkropsrotation:** 1. *Fokus på vertikalarbejde*, 2. *Fokus på at starte svinget med nye inderskulder længst fremme*, 3. *Lade inderhånden være længst fremme igennem svinget*, 4. *Styringsøvelser, hvor overkroppen fikseres*, 5. *Holde stavene på tværs mellem hænderne rettet mod dalen*, 6. *TV-øvelsen*, 7. *Fokus på stavisæt som drejehjælpemiddel*.

7) **Bagvægt:** 1. *Arme frem foran kroppen*, 2. *Presse skinnebenet frem i støvlen*, 3. *Dele foden op i 1-2-3, hvor 1 er fodballen og 3 er hælen*, 4. *Sørge for at opbevægelsen er fremadrettet*, 5. *Små hop rundt i store sving*.

8) **Indoverlæning:** 1. *Hænderne på siden af yderknæet*, 2. John T., 3. *Krop ud over yderskien*, 4. *Knække kroppen, så der skabes vinkel mellem lår og overkrop (delle-øvelsen)*, 5. *Små løft af hælen på inderskien igennem svinget*, 6. *Kørsel med løftet inderski*, 7. *Én-ski-kørsel*.

#### **Øvelser til undervisning af børn**

- 1) **Begynder:** 1. *Spaghetti og pizza (glide/bremse)*, 2. *Hænder på yderknæet*, 3. *Flyvemaskine*, 4. *Slalom mellem toppe osv.*, 5. *Hænge vasketøj op/spille basketball/plukke æbler*, 6. *Stafet på ski*, 7. *Politimand, vis om de skal dreje, køre lige ud eller stoppe*.
- 2) **Let øvet:** 1. *Flyvemaskine*, 2. *Kører racerbil*, 3. *Skyd din instruktør*, 4. *Travoltaøvelsen*, 5. *Brug terrænet*, 6. *Hop på stedet*, 7. *Klap med hælen på inderskien*, 8. *Klap med stavende over hovedet, når man er oppe og hold dem ud over yderskien, når man er nede*, 9. *Stafet på ski*, 10. *Baglænskørsel og piruetter*.
- 3) **Øvet:** 1. *TV-øvelsen*, 2. *Travoltaøvelsen*, 3. *Hop i og inden sving*, 4. *Klap med hælen på inderskien*, 5. *Tryk med storetåen på yderskien*, 6. *Styr skiene rundt*, 7. *Klap med stavende over hovedet, når man er oppe og hold dem ud over yder skien, når man er nede*, 8. *Stafet på ski*, 9. *Rytme og rytmeskift*, 10. *Baglændskørsel evt. på forskelligt underlag og piste stejlehed*, 11. *Se terrænet på pisten, vurder ens kontrolleret skiløb*, 12. *Balance kørsel på en ski*.