

IDRÆT

Skisport

HJEMMETRÆNING



Velkommen til School To Go og dagens undervisning!

Dette er et forløb i faget "Idræt" om "Skisport" i tre episoder, med de tre temaer "På pisten", "Hjemmetræning" samt "Vinter-Olympiske Lege". Der vil både være lytte-tekster og øvelser i episoderne.

Introduktion

Velkommen til dagens undervisning om hjemmetræning for skisport! I dag skal vi lære, hvordan vi kan forberede os til at stå på ski eller snowboard, selv når vi ikke er på pisten. Selvom det at stå på ski kræver masser af sjov på bjerget, er det vigtigt at have den rette fysiske forberedelse, så vi kan få mest muligt ud af det.

Skiløb og snowboarding kræver en kombination af styrke, balance, fleksibilitet og udholdenhed. Men vidste du, at du faktisk kan træne de samme færdigheder derhjemme? Vi skal se på nogle øvelser, der simulerer de bevægelser, du bruger på ski og snowboard, og som kan hjælpe dig med at forbedre din styrke og balance, så du er godt forberedt til din næste skiferie.

Er du klar til at lære, hvordan du kan træne de muskler, du bruger på pisten, og samtidig få sjovt med at forberede dig til vinterens eventyr? Lad os komme i gang med at udforske de øvelser, der kan gøre dig til en bedre skiløber eller snowboarder!

Lad os først høre læringsmålene for episoden.

Mål for undervisningen:

1. Jeg får viden om hvad der kræves for at blive god til at stå på ski og snowboard
2. Jeg får redskaber til at kunne lave en hjemmetræning der forbereder mig på at kunne stå på ski.
3. Jeg får færdigheder inden for emnet fysisk træning

Lad os nu gå i gang med emnet.

Hjemmetræning til ski og snowboard

At stå på alpinski og snowboard kræver en kombination af både fysiske færdigheder og mental skarphed. Selvom de to sportsgrene har nogle unikke krav, er der også mange fælles elementer, der gør dem til en fysisk udfordring. Det er derfor vigtigt at træne regelmæssigt og vedligeholde de fysiske færdigheder, der er nødvendige for at kunne klare sig godt på pisterne.

En af de vigtigste fysiske krav er styrke, især i benene. Når du står på ski eller snowboard, arbejder dine lår- og lægmuskler konstant. Det er især mærkbart, når du bremser, drejer eller hopper. En stærk kerne er også essentiel for at kunne opretholde balance og stabilitet, især når du kører hurtigt eller på ujævnt terræn. Selvom det meste af kraften kommer fra benene, vil en stærk overkrop også hjælpe dig med at styre bevægelserne, specielt hvis du bruger stave, som du gør i skiløb.

Ud over styrke er udholdenhed en vigtig faktor. At stå på ski eller snowboard i mange timer kan være fysisk krævende, og det er derfor nødvendigt med god kondition og muskeludholdenhed for at holde energiniveauet oppe hele dagen.

En anden vigtig færdighed er balance og koordination. For at kunne manøvrere effektivt på pisterne kræver det, at du kan holde balancen, især når terrænet ændrer sig hurtigt. Koordination er også afgørende, når du skal synkronisere bevægelserne mellem din overkrop og underkrop, for eksempel når du svinger eller laver spring.

Fleksibilitet er en anden vigtig fysisk egenskab, da det hjælper med at øge bevægelsesområdet og reducere risikoen for skader. Fleksible muskler og led gør det lettere at udføre hurtige manøvrer og gør dig mere smidig på pisten.

Reaktionshastighed er også en vigtig færdighed i ski og snowboard. Forhindringer og ændringer i terrænet kan opstå hurtigt, så det er nødvendigt at kunne reagere og justere din kørsel på et splitsekund for at undgå farlige situationer.

Mental udholdenhed spiller en stor rolle, når du står på ski eller snowboard. Det kræver koncentration og beslutsomhed at håndtere sværere pister, især når du bliver træt. At kunne fokusere og holde hovedet koldt under udfordringer kan være forskellen på at klare en vanskelig bakke eller ikke.

Derudover er spatial bevidsthed også vigtig, især når du er i luften under spring. At have en god fornemmelse af, hvor din krop er i rummet, hjælper dig med at lande korrekt og gøre præcise bevægelser.

En vigtig, men ofte overset færdighed, er risikovurdering. Det handler om at kunne vurdere terrænet, sneforholdene og dine egne evner. Dette giver dig mulighed for at tage sikre beslutninger og undgå farlige situationer på bjerget.

For at forbedre og vedligeholde disse fysiske færdigheder er det vigtigt at inkludere regelmæssig træning i din rutine. Øvelser, der forbedrer din kondition, balance, styrke og fleksibilitet, kan hjælpe dig med at blive en bedre skiløber eller snowboarder. Ved at træne disse færdigheder kan du blive mere komfortabel og sikker på pisten og få mere ud af din tid på ski.

Øvelser til forberedelse til skiferie

Hvis du gerne vil forberede dig til en skiferie eller en tur på pisten, er der flere øvelser, du kan lave derhjemme, som hjælper med at styrke de muskler, du bruger, når du står på ski eller snowboard. Disse øvelser simulerer de bevægelser, der kræves for at få succes på skibakkerne og hjælpe dig med at forbedre din balance, styrke og udholdenhed. Her er fem effektive øvelser, der kan hjælpe dig med at komme i topform til din næste skiferie:

En af de grundlæggende øvelser, som er rigtig god for benene, er squats. For at lave squats, starter du med fødderne skulderbredde fra hinanden og holder ryggen ret. Sænk dine hofter, som om du skulle sætte dig på en stol, mens du holder knæene bag tæerne. Denne øvelse styrker primært lår- og sædemuskulaturen, som du bruger meget, når du står på ski og snowboard.

En anden vigtig øvelse for styrke og stabilitet er planken. Læg dig på maven og løft din krop op, så du kun støtter dig på underarme og tæer, mens din krop danner en lige linje fra hoved til hæl. Hold denne position i 30 sekunder til et minut for at træne din kernemuskulatur, som er essentiel for balance og stabilitet på ski.

Lunge med rotation er en øvelse, der hjælper dig med at forbedre både benstyrken og fleksibiliteten. Start i stående position, tag et skridt frem med højre ben og lav en lunge. Når du er nede i lungepositionen, roter din overkrop til højre, og vend derefter tilbage til startpositionen. Gentag med det venstre ben og roter til venstre. Denne øvelse simulerer de svingbevægelser, du laver, når du kører på ski eller snowboard.

En single leg deadlift er fantastisk til at forbedre balancen og styrke baglåret. Stå oprejst og hold en vægt foran dig. Balancer på det ene ben og bøj dig fremad, mens du løfter det andet ben bag dig. Denne øvelse træner både baglår, balance og kernemuskulatur, som alle er vigtige for at holde balancen på pisterne.

Endelig er skater hops en sjov og effektiv øvelse, der træner agility og balance. Start på det ene ben og hop sidelæns til det andet ben, mens du lander med let bøjede knæ. Hop tilbage til startbenet og gentag. Denne øvelse hjælper dig med at udvikle din sidestabilitet og balance, hvilket er vigtigt, når du står på ski eller snowboard, især når du skal reagere hurtigt på ændringer i terrænet.

Ved at lave disse øvelser regelmæssigt, kan du styrke de muskelgrupper, der er vigtigst for skiløb og snowboarding, samt forbedre din balance og udholdenhed. Det vil hjælpe dig med at føle dig mere sikker og komfortabel på pisterne, så du kan få mere ud af din skiferie.

Lad os høre en historie: En uventet glæde

9.B sad i klasselokalet, og alle snakkede om den kommende skiferie. Nogle talte om de bjerge, de skulle besøge, mens andre diskuterede deres nye skiudstyr. I hjørnet af klassen sad Mads, som prøvede at skjule sin skuffelse ved at dykke ned i sin bog. Hans forældre havde for nylig fortalt ham, at de ikke havde råd til at sende ham på skiferie dette år.

Mathilde bemærkede det triste udtryk i Mads' øjne. Hun havde en idé og hviskede hurtigt noget til sin nærmeste veninde, Ida. De to piger begyndte at skitsere en plan.

Efter skole gik Mathilde hen til Mads. "Hej Mads," begyndte hun forsigtigt, "Jeg hørte, at du ikke kan komme med på skiferie i år, og jeg tænkte, om vi ikke kunne lave noget sjovt herhjemme?"

Mads kiggede op, en smule overrasket. "Som hvad?" spurgte han.

"Nu skal du bare høre," sagde Ida med et smil, "Vi har tænkt på at lave vores egen 'vinteruge' her i byen! Vi kan skøjte, lave snefigurer, drikke varm kakao og meget mere."

De næste par dage blev hele 9.B involveret i planlægningen af deres egen vinterfestival. De delte opgaverne imellem sig og forberedte alt fra hjemmelavet

kage til en skøjtetag i den lokale skøjtehal. Mads blev overrasket over, hvor meget hans klassekammerater støttede op om ham. Han følte sig ikke længere udenfor.

Endelig kom 'vinterugen', og Mads var spændt. Den første dag startede med en tur til skøjtehallen. Selv om de fleste af dem faldt mange gange, grinede de og nød hvert øjeblik.

Midt på ugen, da de sad i klassens yndlingscafé, sagde Mads: "Ved I hvad? Selvom jeg var rigtig skuffet over ikke at kunne tage på skiferie, har denne uge været helt fantastisk. "Tak, alle sammen."

Mathilde smilede og svarede: "Vi er en klasse, Mads. Vi er her for hinanden, uanset hvad".

Og med det lærte 9.B, at det ikke altid handler om, hvor man går hen, men om de mennesker, man er sammen med. Sammen skabte de minder, som de ville huske resten af deres liv.

Nu er det tid til at lave et par opgaver og tænke over hvad vi lige har lært.

Arbejdsopgaver

1. Udfør de nævnte øvelser fra episoden.
 - hvor kan du mærke din krop når du laver øvelserne
 - Hvilken øvelse er du bedst til?
 - Hvilken øvelse er sværest?
2. Undersøg hvad det vil koste at tage på en uges skiferie for en familie på fire. Du kan inkludere udgifter som transport, overnatning, skipas, udstyr osv.
3. Diskuter priserne og vær opmærksom på at ikke alle har råd til skiferie, og bevar den gode tone i jeres diskussion.
4. Undersøg og præsentere en sportsgren, som er mindre omkostningsfuld end skiløb, men stadig fysisk krævende. Hvordan kan man træne til denne sportsgren hjemmefra? Fortæl din sidekammerat, hvad du finder ud af.

Når I har besvaret disse spørgsmål, er episoden slut.

Her starter ideerne til lærerne.

Ideer til læreren

1. Fysisk Forberedelse: Øvelsesdagbog: Bed eleverne om at oprette en øvelsesdagbog, hvor de skal udføre og dokumentere 3-4 af de hjemmeøvelser, vi

diskuterede f.eks. squats, planks, skater hops. De kan beskrive, hvordan hver øvelse føles, og om de bemærker fremskridt over tid.

2. Kreative Opgaver: Min Drømme Skiferie: Bed eleverne om at skrive en kort historie eller lave en collage, der beskriver deres drømme skiferie. Hvor ville de tage hen? Hvem ville de tage med? Hvilke aktiviteter ville de deltage i?

Design Dit Udstyr: Lad eleverne designe deres eget ski- eller snowboardudstyr. Hvad ville være unikt ved deres design? Hvilke funktioner ville de inkludere for komfort, sikkerhed eller ydeevne?

3. Gæstetaler: Hvis det er muligt, inviter en lokal skiløber eller snowboarder til at tale med klassen om deres erfaringer, træning, og hvordan de startede med sporten. Dette kan give eleverne et førstehåndsindblik i sporten og dens krav.

4. Øvelsesdemo: Lad eleverne demonstrere en af øvelserne foran klassen og forklare dens betydning for skiløb eller snowboarding.

5. Diskussion & Debat: Sport og Økonomi: Organiser en klasse diskussion eller debat om emnet "Skal adgang til sport være baseret på økonomi?". Eleverne kan diskutere fordele og ulemper ved kommercielle sportsgrene vs. frit tilgængelige sportsgrene.