

Lesvoorbereiding sneeuwspportles			
Naam: <b>Dirk Verbandt</b>		Datum: <b>26-11-2009</b>	
Lesonderwerp: <b>Verfijning Basis-Parallelbocht</b>			
Beginsituatie: <b>Basis-Parallelbocht</b>			
Algemene doelen: <b>Verkleinen van de bochtradius om zo toch kortere bochten te komen</b>			
Specifieke doelen	Leerstof, lesinhoud	Didactische hulpmiddelen, terrein	Tijd
Werken naar korte bochten. Duidelijk hoog-laagbeweging met stokinzet. Ritme aangeven. Schaduwskieën. Geleidelijk verhogen van de snelheid.	<p>1. Inleiding (opwarming, motivatie, herhaling, ...)</p> <p>Grote bochten basis-parallel met duidelijk hoog-laagbeweging en stokinzet. Naar middelgrote bochten overgaan.</p> <p>Daarna overgaan van middelgrote naar korte bochten.</p>	Grote piste, vanaf heuveltje. Van groot naar middelgroot tot halverwege piste, stoppen, daarna rest van middelgroot naar klein.	5' a 10'
	<p>2. Kern (technische uitleg, instructie, demonstratie, inoefening,...)</p> <p>Steeds erop letten dat de bochten slippend gebeuren (nog geen kanten), snelheid doseren dmv bergwaarts wenden, niet traverseren, duidelijk hoog-diepbeweging, breedsporig, stokinzet !!!</p> <p><b>Grote piste.</b></p> <p>1. In basisparallel met duidelijke hoog-laagbeweging en stokinzet van groot naar middelgroot (tot halverwege piste). Voorskieën en leerlingen één voor één evalueren.</p> <p>2. Van middelgroot naar klein overgaan (vanaf halverwege piste). In groep. <b>Let op: niet versnellen, duidelijk hoog-laag, stokinzet, bergwaarts wenden. Geen snelheidsverandering, geen hockeystop (wel bergwaarts wenden) !!!</b></p> <p>3. Tweede afdaling starten met oefening op ritme. Traverseren met veren (hoog-diep) op ritme. De leerling zelf ritme laten roepen. Daarna dezelfde oefening maar dan met stokinzet (enkel dalstok). Symetrie. Tot aan heuveltje grote piste.</p> <p>4. Vanaf heuveltje tot beneden: Per twee synchroon skieën. De eerste geeft <b>radius</b> aan (groot naar middelgroot naar klein). <b>Let op: geen snelheidsverandering !!</b></p> <p>5. Derde afdaling tot heuveltje: synchroon achter elkaar, tweede persoon is nu eerste. Vanaf heuveltje tot beneden in groep achter leraar: korte bochten met hogere snelheid.</p> <p>6. Vierde afdaling: synchroon naast elkaar, korte bochten met hogere snelheid. Linkse persoon geeft snelheid aan. Nadien rechtse persoon snelheid laten aangeven. Eventueel variatie (extra afdaling) radius en snelheid.</p> <p><b>Let op: steeds stoppen door bergwaarts wenden, geen hockeystop !!!</b></p>	Grote piste, deel voor en na heuveltje.	30'
	<p>3. Slot (samenvatting, herhaling, evaluatie, cooling down, ...)</p> <p>Variatie in radius en snelheid, constant ritme aanhouden eens radius/snelheid bepaald is. Zo gecontroleerd een helling te kunnen afdalen. Leren stoppen door het bergwaarts draaien.</p>		1'

## Opmerkingen/aanwijzingen:

Dit gedeelte is geen onderdeel vd lesvoorbereiding maar geeft weer waar je moet op letten bij deze les als je dit moet geven als (her)examen didactiek.

Niet aangegeven in de cursus maar wel belangrijk is dat je de nadruk legt op het ritme en de trechtervorm.

Alvorens het synchroon skieën zeggen dat de leerling dezelfde bocht op hetzelfde moment moet maken, dus NIET achter elkaar skieën maar SYNCHROON. De leraar skiet als eerste, IEDEREEN volgt (dus NIET 2 per 2), de leraar ROEPT (links, rechts, links, rechts, ...) Zodoende worden de leerlingen meer verplicht om te luisteren en de acties uit te voeren zoals gewenst.

Laat iedereen eens als eerste achter je aan skieën, dus niet steeds dezelfde persoon.

Laat de leerling vooruit kijken (en niet naar zijn/haar skies). Daardoor MOET de leerling de leeraar volgen/naapen.

Trechtervorm duidelijk aangeven. Bijv. in Peer laten richten op een eindpunt en zeggen waartussen je skiet. De lampen bovenaan de hal geven een indicatie.

Dus grote bochten = tussen de buitenste lampen, middelgroot = tussen de middelste en buitenste lampen.

Op een outdoorpiste kan je werken met een trechter als je op een weggetje uitkomt, dus van piste naar weg.

Eventueel afbakenen, alleen zie ik je dat nog niet zo direct doen op een grote/drukke piste.

Einde piste/remmen: LET OP, de leerlingen kennen GEEN hockeystop (pas in cursus Instructeur !!!). Dus eindigen vd afdaling (of stoppen) doe je door bergwaarts wenden. Geef vooraleer je start DUIDELIJK aan wanneer je gaat afremmen. Dus: *“Wanneer ik mijn stok omhoog steek maken we nog 2 bochten en daarna bergwaarts wenden...”* .

Dit laatste was mijn laatste vraag bij het (her)examen.

Tereinkeuze: om het gedeelte “ritme” aan te leren hebben wij de kinderpiste gebruikt (met natuurlijke uitloop). Zodoende moest de leerling zich enkel concentreren op het ritme.

Als de kinderpiste echter bezet is (of te druk), dan maak je gebruik van de grote piste (Peer) tot aan het heuveltje.

Dit gedeelte traverseer je 3x (1x enkel veerbeweging), (2x met DALstok, dus symmetrie toepassen).

Zodoende eindig je op het heuveltje vanwaar je verder kan met het ritmisch skieën, anders is het heuveltje een lastig obstakel dat je ritme breekt.

Let ook heel goed op je eigen snelheid. Ikzelf heb mijn (her)examen net over de middag moeten doen, dus heel de voormiddag RUSTIG geskied.

Het was toch veel te druk om zot te doen en zodoende was ik kalm en rustig om mijn examen te doen.

Ook opletten wat je zegt. Het komt regelmatig voor dat de examiner nadien zegt: *“Wat je zegt dat je gaat doen moet je ook laten zien !!”*.

Dus gewoonweg niet veel blabla, gewoon voordoen. Als je daarna iets vergeten bent uit te voeren (lees demonstreren), dan kan men het vorige niet aanbrengen bij de evaluatie.

Zeg dus NIET: hoog-diep, breedsporig, ... EN niet duidelijk hoog-diep, breedsporig demonstreren ? Je krijgt het gegarandeert nadien te horen.

Dit is een dankbare les aangezien men al kan skieën, dus alles nog eens herhalen is niet nodig en daar kan je dan ook niet de mist mee ingaan.

Breng een vleugje humor in je les: *“aangezien het mooi weer is gaan we er van genieten en gaan we wat meer schwung erin brengen ...”*

Hiermee geef je wat meer sfeer en relax in de groep (en bij de examinatoren !!).

Succes en laat me weten of dit document handig is geweest (of nog bijwerkingen nodig heeft).