

Lesvoorbereiding sneeuwspportles			
Naam: Dirk Verbandt		Datum: 16-10-2008	
Lesonderwerp: Verfijning Ploegbochten			
Beginsituatie: Ploegbocht			
Algemene doelen: Leren draaien in sneeuwploeg			
Specifieke doelen	Leerstof, lesinhoud	Didactische hulpmiddelen, terrein	Tijd
Leren draaien in sneeuwploeg. De eerste bochten leren maken om zo gecontroleerd een helling te kunnen afdalen. Leren stoppen door het bergwaarts draaien. Geleidelijk verhogen van de snelheid.	<p>1. Inleiding (opwarming, motivatie, herhaling, ...) In sneeuwploeg meerdere opeenvolgende richtingsveranderingen dicht bij de hellingslijn. (tussen 2 kegels).</p>	Lichte hellingsgraad, kleine piste. Kegels (2 stuks)	5' a 10'
	<p>2. Kern (technische uitleg, instructie, demonstratie, inoefening,...) Kleine piste. 1. In sneeuwploeg meerdere opeenvolgende richtingsveranderingen verder uit de hellingslijn draaien. (tussen 2 kegels). Individueel. 2. Idem, maar achter de leraar aan om zo naar de andere piste te gaan. In groep.</p> <p>Andere piste (steiler, langer). 1. eerste afdaling achter skileraar, dan pas individueel of per twee : tijdens het individuele of per twee kegels (6 stuks, recht in de hellingslijn, afstand = pilaren) klaarzetten. Werken op grote bochten. 2. na enkele afdalingen de kegels ongeveer 20 à 30 cm uit elkaar: nu werk je op stuurverfijning: leg wel uit wat ze precies moeten doen voor deze stuurverfijning : nl kniebeweging naar binnen Nadien de kegels nogmaals 30 cm verder uit elkaar zetten zodat ze nog beter moeten sturen 3. Meerdere gelinkte bochten, maar smallere ploegen met verbeteren van de stuurfase door efficiënter kantengebruik (voetrotatie). 4. Cursisten verdelen in 2 groepen en wedstrijd laten skiën tussen 3 kegels. (facultatief) 5. Achter de leraar aan meerdere gelinkte korte bochten. (facultatief).</p>	Lichte hellingsgraad, kleine piste. Daarna steilere hellingsgraad en langere piste. Kegels (2 stuks), bij langere/steilere helling 6 stuks.	15'
	<p>3. Slot (samenvatting, herhaling, evaluatie, cooling down, ...) Snellere en kortere ploegbochten maken. Zo gecontroleerd een helling te kunnen afdalen. Leren stoppen door het bergwaarts draaien.</p>		1'