|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tijd | Leerstof + aanbiedingsvorm | Organisatie | Didactische aanwijzingen | Opmerkingen |
| 10  10  10  10 | Welkom en voorstellen  Controle materiaal en uitleg  Uitleg indoorrolbaan principe  Gewenning: uitleg skihouding   * Tik je knieën aan * Tik je schoenen aan op schacht voor en achterkant * Tik de binding aan * Til je R/L been op   Zijwaarts stappen   * Begin onder de balk door * Leer sterstappen aan de balk   zijwaarts omhoog en naar beneden  Glijden in de vallijn   1. Vanuit zijwaarts omhooglopen   Balansoefeningen:   * Voor-, en achterbalans * Zijwaarts uit spoorstappen  1. Op draaiende piste   Ploegglijden en remmen   1. Standoefening ploeg 2. Aan de balk 3. Balk loslaten 4. Van benenden naar boven | Voor op het bordes  Voor op het bordes  Start op bordes en zijwaarts op de baan verplaatsen  Baan 2: in 4 tallen  Baan 1: in 2 tallen | * Hele voetzool staan * Buig je enkels, knieën * Vouw je heup * Handen voor * Sta op heupbreedte * Let op je skihouding * Druk je kanten in de mat * Enkels knieën richting de berg * Sterstappen naar ploegpositie * Hele voetzool en handen voor * Voor je kijken! * Duw de hakken naar buiten * Houdt de punten bij elkaar * Skies staan op de binnenkant | Let op: sta je collega niet in de weg  Idem  Sterstappen voordoen  Plaatje zijwaarts stappen  Meelopen om te ondersteunen  Eerste keer begeleiden om de snelheid te controleren  Leg nogmaals de noodstop uit  Voordoen! |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Naam leraar | Alberto Tomba | Datum les |  | Beginsituatie  Crossfit ploeg de fitte boys komen een proefles volgen bij SkiDiscovery. De gemiddelde leeftijd is 35 jaar. Ze zijn sportief aangelegd en conditioneel in orde. Ze willen graag op wintersport en gekozen voor SD om een lesje kennis te maken.  Ze zijn met 4 personen. |
| Lesopdracht | Geef een les aan cursisten die nog nooit geskied hebben | | |
| Lesdoel | Aan het einde van de les beheersen hebben de cursisten plezier in het bewegen op ski’s, kunnen zij verantwoord omgaan met het materiaal en skiën ze een gecontroleerde richtingsverandering, | | |

|  |
| --- |
| **Lesvoorbereidingsformulier** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tijd | Leerstof + aanbiedingsvorm | Organisatie | Didactische aanwijzingen | Opmerkingen |
| 10  10 | Ploegdraaien   1. Dicht bij de vallijn van boven naar beneden, steeds hoger startpunt 2. Verder uit de vallijn van boven naar beneden 3. In de breedte ploegdraaien   Uitskien en BEVO | * 1 skiër boven en 1 skiër beneden | * Blijf in de ploeg * Draai 10 tenen naar links en rechts * Handen voor * Voor je kijken * Vragen hoe de les was * Zullen ze vaker gaan skiën? * Volgende les(sen) | * Voordoen * Ondersteunen voor of op de baan * Afbakenen met pionnen * Helpen met op en afstappen of baan uitzetten |