

## **BVSI Stageverslag**

Naam: Herbert Peeters

e-mail:...Herbert.peeters@bvsi-abis.be

Uur: 1

Datum: 5/1/2002

Aantal leerlingen: 5

Leeftijdscategorie: +/- 30 jaar

Onderwerp: carving

### **Aanpak**

- Op een vlakke helling, bergwaarts wenden door inclinatie van de knieën (zowel bocht links als rechts)
- Twee bochten na elkaar met lichte hoogbeweging
- Bochten verder gaan doorsturen
- Sneller gaan skiën
- Steiler terrein
- Meer werken op angulatie
- Meer werken op retour d'angulation

### **Problemen**

- Leerlingen blijven vrij stijf op de ski's staan, weinig beweging in de knieën
- Bij meerdere bochten wordt veel gewerkt met het bovenlichaam
- Bij hogere snelheden wordt er te veel in rucklage geskied
- Laterale beweging loopt niet vlot

### **Didactische inbreng**

- Meerdere oefeningen gegeven om flexibiliteit te verhogen in knieën
  - Bergwaarts wenden, schuin voorwaarts afdalen
- Gebruik van guirlandes om angulatie te verbeteren
- Steken van gemakkelijke reuzenslalom om retour d'angulation te oefenen
- Vragen om tekening met ski's te zetten (treinsporen tekenen)

### **Handtekening verantwoordelijk**