

## Alpint skiløb – skriftlig opgave

- 1) Definér og forklar hvad alpint skiløb går ud på samt nævn hvilke alpine skidiscipliner der findes. Hvilke skidiscipliner i øvrigt er ikke alpine? Forklar hvilke snowboard-discipliner, der findes?
- 2) Bevægelsesanalyse – storslalom

På billederne nedenfor ses det meste af et højre og venstre alpint storslalomsving. Nummerer billederne fra 1-7 oppefra. Angiv svingenes faser og fortag en analyse af bevægelserne i faserne mellem de 7 billeder – hvilke muskler er aktive og hvordan er disse musklers arbejdsform?



- 3) Hvilke fysiske og psykiske krav stilles generelt til slalomløbere der tilhører eliten?
- 4) Skitsér kort hvordan sådanne løbere skal træne.
- 5) Hvordan skal en motionist træne sig op for at få fuldt udbytte af én uges skiløb?

**Besvarelsen må gerne foretages i grupper (max 4) og uploades enten i Lectio, hvis du har Internet, eller på USB-stik i bussen ved afgang lørdag!! Skilærerne...**