

An aerial photograph of a snowy mountain slope. Several skiers are visible, moving down the slope. A yellow race flag is visible on the right side, and a red race flag is visible on the left side. The snow is white and shows tracks from previous skiers.

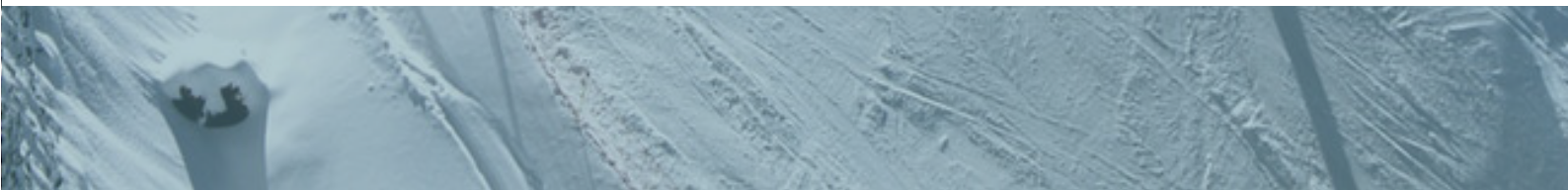
Loser Altausse, Østrig

VMSE SKITUR

2020

INFO OM TUREN

VMSE // Program // Undervisning // Kontakt

A partial view of the same snowy mountain slope, showing the bottom edge of the frame.



SKITUR MED VMSE

KORT OM TUREN

Som du måske allerede har opdaget, så er vi på vej afsted på tur med Vestbirks Musik- & Sportsefterskole på deres årlige skitur.

Skituren er en skide hyggelig tur, som vi i mange år har haft fornøjelsen af at være med på som instruktører - og den er faktisk kun blevet bedre med årene.

Eleverne er enorm passionerede og søde - og selv, hvis de går lidt i stå med deres skiudvikling, så plejer det at være en fornøjelse, da det netop er nogle dejlige elever.

Fra instruktør siden af tingene er, man også fint stillet. Udover de fire timers undervisning dagligt, så er man stort set fristillet resten af dagen på nær et kort dagligt møde og et halmøde, hvor dagen vendes og daglige udmelding gives til elever og lærer.

KORT OM VMSE

Vestbirks Musik- & Sportsefterskole (VMSE) er en hyggelig og alsidig efterskole. Dens elever er en skør og dejlig blanding af musikere, ridepiger og alverdens andre linjer, som på en eller anden måde ender ud med at falde harmonisk sammen.

Med et elevtal på lidt omkring 200, så er efterskolen tilpas lille til, at man når at lære ansigterne at kende og til at eleverne lærer dig at kende.

LIDT PRAKTISK VIDEN

Turen ligger fra den 17. januar til den 23. januar og består af fem dage på ski i Loser Altaussee i Østrig. Skiområdet er ikke noget voldsomt stort område, men det er ganske fint til at undervise en efterskole, da vi får området næsten udelukkende for os selv, hvilket gør det hyggeligt og nemt at finde hinanden.



PROGRAM

Hér er hovedpunkterne af programmet. Bemærk, at der udover programpunkterne nedenunder også vil være et dagligt møde hvor undervisning og elevrotation vil diskuteres; et dagligt møde i hallen; samt nogle sportsturneringer som ikke står på programmet, da de ikke er fastlagt tidsmæssigt.

FREDAG DEN 17. JANUAR

- 12:30 Afgang fra VMSE
- 13:30 Afgang fra Fredericia togstation

LØRDAG DEN 18. JANUAR

- 07:00 - 12:00 Forventet ankomst på JUFA Altaussee
Morgenmad på JUFA
Omkklædning i fællesrum
Hjælp elever med at få udstyr og liftkort
Undervisning
- 16:00 Tjek ind på værelserne

SØNDAG DEN 19. JANUAR – TIRSDAG DEN 21. JANUAR

- 10:00 - 12:00 Skiundervisning
- 13:00 - 15:00 Skiundervisning

ONSDAG DEN 22. JANUAR

- 10:00 - 12:00 Muligvis "Valgfags"-skiundervisning
- 13:00 - 15:00 Formegentlig ingen undervisning
- 15:00 el. senere Afgang mod Danmark

TORSdag DEN 23. JANUAR

- 10:00 - 11:00 Hjemkomst hos VMSE (Tidspunkt kan variere)

UNDERVISNINGS- INFO



DYNAMISK UNDERVISNING

Vestbirk afholder skituren hér med henblik på at give deres elever en fremragende og sjov uge på ski, hvor eleverne ikke bare skal få muligheden for at nyde skiløbets glæder - eleverne skal også have en rig mulighed for at møde og bonde med nogle af de elever, de måske ellers ikke får set så meget til.

Det har vi sammen med VMSE koordineret, at det skal opnås ved at lave noget, man godt kan kalde “flydende grupper”. Kort sagt betyder det, at I kommer til at have en del bevægelse imellem grupper der ligger på fortrinsvis identisk niveau.

Som udgangspunkt betyder det, at I skal forvente at halvdelen af jeres elever roterer over til en anden gruppe i samme niveau efter de første to dages undervisning - netop så de kan få mulighed for at tilbringe dagene med en større variation af andre elever, som de ikke normaltvis ser meget til.

Rotationen skal selvfølgelig koordineres, og det vil blive gjort på det daglige aftensmøde med VMSE's skiundervisningsansvarlige.

HJÆLPSOMHED OG GODT HUMØR

Det er vigtigt, at vi som instruktørtrup sørger for at skabe et godt miljø for undervisning - ikke bare i på vores eget hold, men på tværs af alle hold. Det betyder, (1) at vi er der for hinanden og for eleverne, hvis der er nogen der lader til at have brug brug for hjælp og (2) at vi sørger for at nyde undervisningen og gøre den sjov for både undervisere og elever.

Det koster ikke mange sekunder at hjælpe en falden elev op eller at arrangere et slalomløb mod ét af de andre hold.

VÆR ET GODT FORBILLEDE

Husk som altid, at I kommer til at blive mange af elevernes ski-forbilleder, og det er på både godt og ondt. Hvis I praler om at køre 120km/t på jeres Ski Tracker app, kører uden hjelm eller laver hockeystop sne-sprøjtninger på eleverne, så vil eleverne synes det er sejt og efterlave det.

I skal være velkomne til at køre stærkt, og lave hockeystop, men sørg for at I forklarer eleverne, hvilke farer der er og præcis, hvorfor nogle af de ting I gør er farligt, når man ikke er en ekspertskiløber. Det er vigtigt, at eleverne forstår, hvorfor I godt må gøre visse ting, som de ikke må.

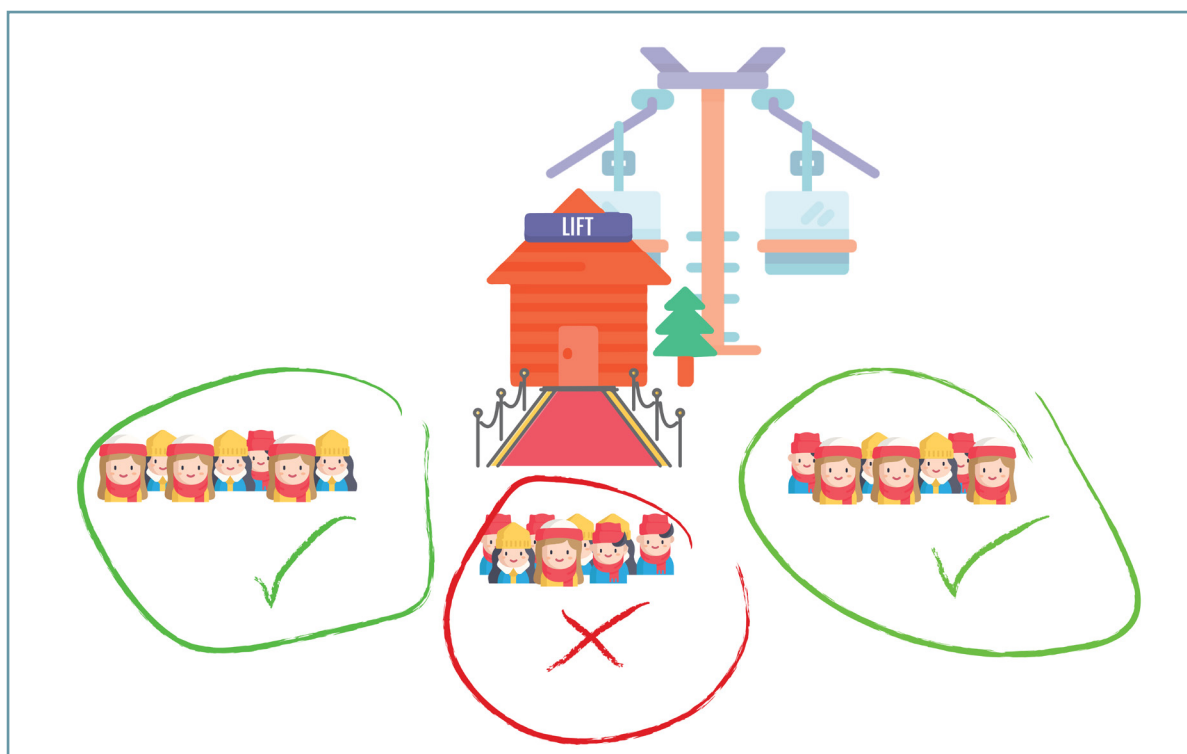
UNDERVISNINGS- PRINCIPPER

For at gøre det mere smertefrit at lave roteringer på tværs af grupper - og samtidig også for at skabe et godt undervisningsfundament - har vi opstillet tre enkelte undervisningsprincipper, som vi alle skal prøve at indføre på vores hold.

1

VENT ALTID VED SIDEN AF LIFTEN

Det er en af naturens grundlove at en skiskolegruppe naturligt drages til det dårligst mulige sted, man kan vente i forbindelse med både ankomst i bunden og i toppen af en lift.



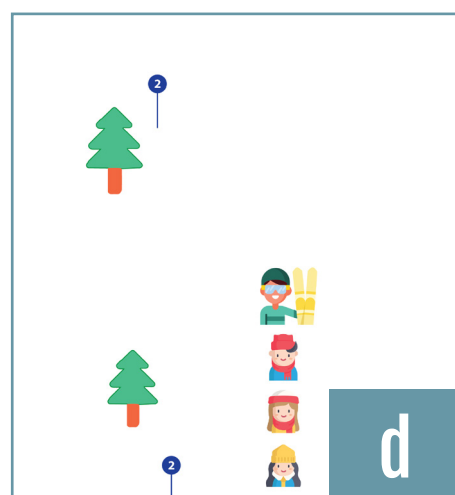
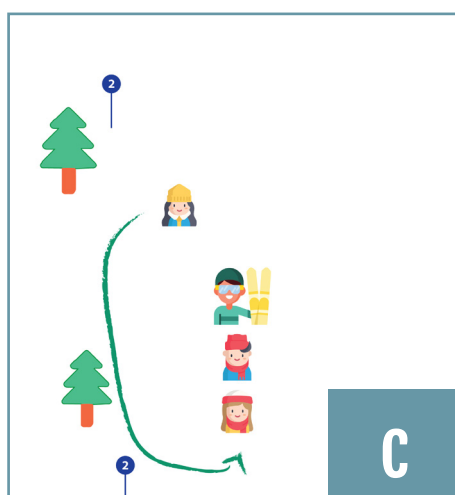
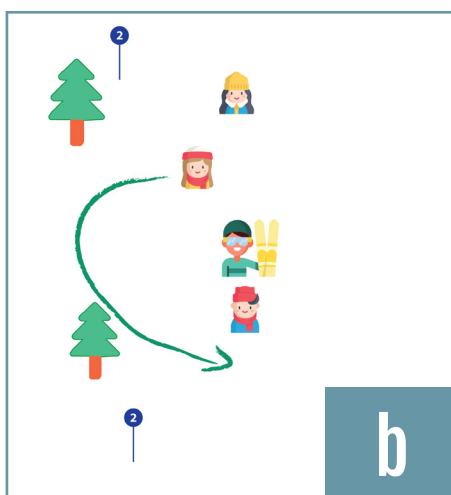
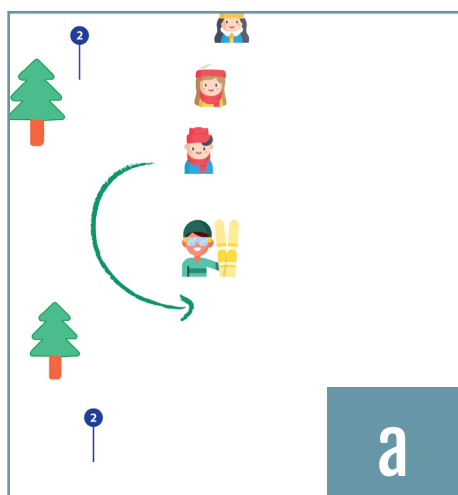
Sørg derfor for at fortælle og lære din gruppe, (1) at de skal samles i et område hvor de ikke står i vejen for liftkøen, hvis de netop er kørt ned til bunden af en lift og (2) at de ved afstigning i toppen af en lift, samledes et stykke væk fra afstigningsområdet, så de ikke blokerer vejen for andre af områdets gæster.

UNDERVISNINGS- PRINCIPPER

2

STOP I EN RÆKKE UNDER INSTRUKTØREN

Hvis du har en gruppe, der er trygge ved at køre plov sving så prøv så vidt muligt, at sørge for, at din gruppe konsekvent stopper i en lodret række under dig, når du laver stop på pisten.



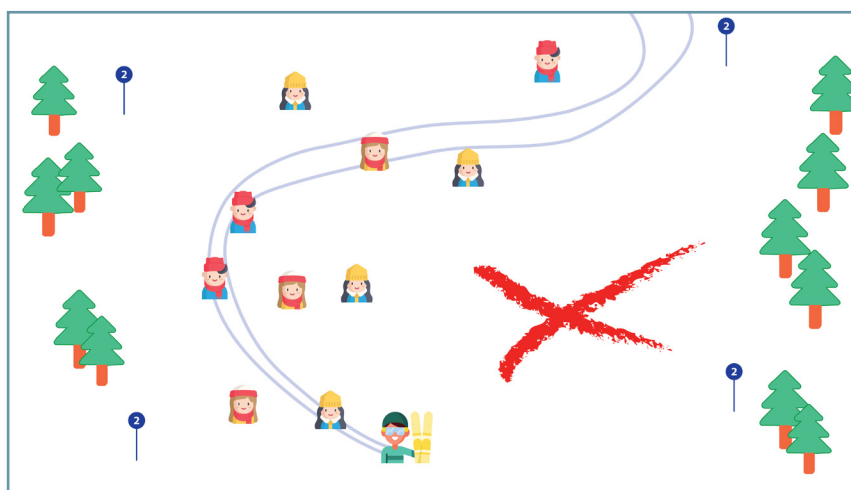
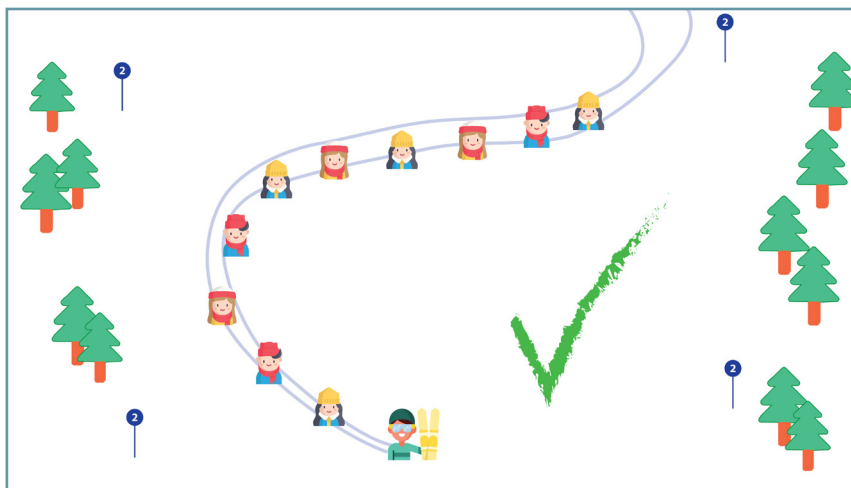
Det kan godt tage lidt tid, at få startet vanen, men når først den er implementeret bliver undervisningen meget mere effektiv og sikker. Det bliver også nemmere for eleverne at rokere imellem grupper, når der eksisterer mønstre der er delt på tværs af alle grupperne.

UNDERVISNINGS- PRINCIPPER

3

KØR SOM UDGANGSPUNKT ALTID I RÆKKE

Det er super vigtigt, at eleverne kører i jeres spor, da I jeres spor netop dikterer svingstørrelser og omgåelse af svære områder af løjpen, hvilket er fundamentalt for henholdsvis udvikling af tempo og kontrol; og tryghed på løjpen.



Derfor skal eleverne altid køre i en række vedmindre at I har fortalt dem, at de ikke skal køre i række.



KONTAKT

NØDTELEFON / KIM JÜRGESEN +45 23 25 69 61

Kim er viceforstander for VMSE og sædvanligvis også den første kontaktperson hos VMSE at gå igennem, hvis man har et spørgsmål uanset spørgsmålets karakter - inklusiv nødtilfælde.

CHRISTIAN OLESEN +45 20 16 16 85

Christian er med til at arrangere turen og er også instruktør - han kører derned i forkøbet for at få et overblik over skiområdets tilstand, så vi kan fortælle jer, hvilke løjper der i øjeblikket egner sig til hvad.



KONTAKT

MIKKEL BO JENSEN	+45 30 12 91 93
MADS HAMMERBAK	+45 27 82 42 00
MARIE MOLTSSEN	+45 27 57 72 28
CHRISTIAN YTTING	+45 27 12 56 86
BASTIAN GORM LANGE	+45 20 85 56 60
BENEDIKTE OLESEN	+45 20 16 16 82
KRISTIAN HAUGAARD JENSEN	+45 50 13 11 51
CECILIE JULIETTE SOMMERFELDT	+45 28 35 99 61
ESTER DANIELSEN KASS	+45 50 50 98 37
TORA BARSØ BJERRE	+45 29 92 02 15
MALTHE RASK JEPSEN	

VESTBIRK MUSIK- OG SPORTSEFTERSKOLE 2020

