

Skidkul-pass 1

Uppvärmning:

Hälsnings-övning med boll

Den som har bollen kastar den till den som står bredvid och säger "Jag heter xx. Vad heter du?" alternativt bara sitt namn. Efter laget runt så kan bollen kastas slumpvis runt i ringen. Ledare håller koll så gott det går att alla barn får bollen.

Raketen

Klappa händerna sakta samtidigt som alla stampar med skidorna mot marken. Öka takten succesivt. Avsluta med hopp och tjut.

Snorkull

Placera ut fyra rockringar i varje hörn i en lite större fyrkant. Ledare (och ev. medhjälpare föräldrar) är förkylda och snoriga. Barnen ska röra sig runt i fyrkanten och ledare "jagar" barnen med snoret. Om en ledare lyckas "kleta snor" på något barn måste barnet åka till en rockring och duscha. I praktiken lyfter de upp rockringen och för den över huvudet och ner mot pjäxorna och tillbaka. Sen lägger de tillbaka ringen på samma ställe och kan röra sig i fyrkanten igen.

Huvudblock:

Hinderbana

Gör två parallella hinderbanor med slalom (använd t.ex. svamp-konerna), sidogång på skidor, grodhopp, runda hela varvet runt på en kon och avsluta med supersnabb raksträcka.

Backarna

Öva på att ta sig upp i backarna och åka ner. Kan varieras utifrån vilket håll, samt med portar över spåret.

Åka runt på spåret med stavar

Fri åkning runt spåret. Träna att växla mellan att staka och diagonala. Bra om någon ledare åker med runt/stöttar.

Avslut

Ge alla barn i uppdrag att samla ihop alla saker och lägga vid väskorna.

Kon-stafetten

Alla får varsin kon och står på en linje. Ledare ropar klara, färdiga, gå. När ledare ropar stopp ställer barnen ner sin kon och åker tillbaka till linjen. Ledaren ropar klara färdiga gå och barnen ska då hämta sin kon och åka tillbaka.

Skidkul-pass 2

Uppvärmning:

Hälsnings-övning med rörelse

Barnen säger sitt namn och gör en rörelse som alla i gruppen sen gör och säger "Hej xx". Ingen upprepning av varje rörelse utan varje barn gör sin egen rörelse som hela gruppen upprepar en gång. Det behöver inte vara en unik utan alla får göra som de vill.

Huvud, axlar, knä och tå

Gör huvud, axlar, knä och tå övning. Upprepa ca 5-6 gånger.

Välta koner

Gör en fyrkant. Ställ ut massor av koner. Använd gärna västar och dela upp barnen så att en grupp har till uppgift att vända konerna och andra gruppen har som uppgift att ställa upp konerna.

Huvudblock:

Stationer

1. *Saxning på sidan av spåret i backe*

Barnen kliver först med så brett V som möjligt, sen så smalt V som möjligt. Går att variera och köra både med och utan stavar. Sen glider de ner för backen i spåret, kliver ur spåret och saxar upp på sidan av spåret på andra backen. Fokus inte på åket ner utan ta sig upp.

2. *Diagonala utan stavar*

Ställ upp två stolpar eller koner efter spåret. Uppgiften är att träna på att glida fram i spåren och försöka åka med så få "steg" som möjligt mellan stolparna. Den här övningen kan fungera olika bra beroende på ålder/barnens skidor, men alla kan testa att utmana sig själv.

3. *Slalom och runt varje kon*

Barnen ska åka slalom så fort de kan med stavar och runda konen på utsidan. Ställ ut konerna brett och i zick zack tänk avslutsbacken i Tour de Ski.

Doppboll

Gör en rektangel med två mål använd t.ex. rockringarna för mål och koner för att märka ut hörnen. Dela i barnen i två lag med västar och varsitt mål alternativt kör alla barn mot några ledare. Barnen ska förflytta sig på skidorna under leken. Doppa innan bollen passas vidare.

Avslut

Ge alla barn i uppdrag att samla ihop alla saker och lägga vid väskorna.

Ett två, tre, ost-på skidor

Precis som det låter. Kör ett två, tre, ost. Krävs ganska stor yta eftersom många barn hinner ta sig ganska långt.

Skidkul-pass 4

Uppvärmning:

Hälsnings-övning med boll

Den som har bollen kastar den till den som står bredvid och säger "Jag heter xx. Vad heter du?" alternativt bara sitt namn. Efter laget runt så kan bollen kastas slumpvis runt i ringen. Ledare håller koll så gott det går att alla barn får bollen.

Hela havet stormar/Kapten kommer!

Deltagarna åker runt på en plan. Ledaren ropar i omväxlande ordning: "Kapten kommer" – alla gör honnrör. "Bommen" – alla slänger sig ner på marken. "Land i sikte" – alla sätter sig ner. "Hela havet stormar" – alla fortsätter att röra på sig.

Fiskenätet

En i gruppen är "fiskenätet". Denna person börjar jaga de andra som är fiskar. När tagaren har tagit en person så håller de varandra i handen. Då börjar de jaga tillsammans, hand i hand. Varje gång en fisk har blivit fångad av fiskenätet, tar man den som är ytterst på fiskenätet i handen. Så varje gång någon blivit fångad så blir fiskenätet större. När nätet består av fyra stycken så delar det sig till 2 par och så fortsätter de fånga in fler i sina nät. Sedan när de blir fyra delar dem på sig.

Huvudblock:

Skidskytte

Deltagarna tävlar individuellt eller i lag. Vid olika skjutstationer runt banan ska deltagarna pricka något ett träd/hink/rockring med en boll eller ärtpåse. Ev. åks en straffrunda vid miss, men detta kan skippas. Fyra-fem stationer placeras ut. De som är snabba kan köra flera varv.

Hinderbana

Gör två parallella hinderbanor med slalom (använd t.ex. svamp-konerna), sidogång på skidor, grodhopp, runda hela varvet runt på en kon och avsluta med supersnabb raksträcka. Går att variera efter fantasi.

Avslut

Ge alla barn i uppdrag att samla ihop alla saker och lägga vid väskorna.

Spegelkull

När man blivit kullad stannar man på stället och utför valfri övning, exempelvis upphopp, snurra 180 grader mm. För att bli befriad åker en kompis fram och "speglar" samma övning som du gör i minst 3 sekunder.

Skidkul-pass 5

Uppvärmning:

Hälsnings-övning med rörelse

Barnen säger sitt namn och gör en rörelse som alla i gruppen sen gör och säger "Hej xx". Ingen upprepning av varje rörelse utan varje barn gör sin egen rörelse som hela gruppen upprepar en gång. Det behöver inte vara en unik utan alla får göra som de vill.

Åk på led

Alla barn tar sig ut på stora spåret och åker i sin takt. Barn som åker fortare får åka på. Anpassa ledare/föräldrar efter detta. Uppvärmningen blir åkningen fram till där elljusspåret delar sig.

Huvudblock:

Stationer

1. *Diagonala med och utan stavar*

Ställ upp två stolpar eller koner efter spåret. Uppgiften är att träna på att glida fram i spåren och försöka åka med så få "steg" som möjligt mellan stolparna. Den här övningen kan fungera olika bra beroende på ålder/barnens skidor, men alla kan testa att utmana sig själv.

2. *Stakning*

Testa först utan att fälla överkroppen. Lägg sen på överkroppen. Stavspetsarna något framför bindningen. Testa långsamt och spurt.

3. Backar

De som har möjlighet kan åka vidare och träna i någon av backarna. Resten stannar och kör fram och tillbaka efter spåret.

Alternativt åk fritt runt på någon av de kortare slingorna.

Avslut

Åk tillbaka till skidytan.

Raketen eller annan avslutsövning.