



Övningsbank Skidkul

- Dubbelt så roligt i Kimstad





Skidkul i Kimstad



I Skidkul lär sig barn och ungdomar att åka skidor med bra teknik på ett lekfullt sätt. Skidkul får ut barn och ungdomar i frisk luft och i rörelse under den annars så mörka vintertiden!

- Varje lördag kl 10 i Krokhagen från mitten av nov till mitten av mars, oavsett snö eller barmark
- Från ca 3 år upp till juniorer 20 år, grupper anpassade så att det blir roligt och inspirerande för alla
- Ingen föranmälan, kom när det passar
- Låneutrustning finns så att alla kan prova på
- Fikaservering öppen för hungriga barn, ungdomar och föräldrar med både söta kakor och matnyttigt
- Silversnöstjärna och Diplom till alla som varit med på minst ett Skidkul
- Guldsnöstjärna till de som varit med på minst 10 Skidkul eller som åkt 10 km en dag
- Ingen avgift förutom medlemskap i Kimstad Golf; prova-på går bra några gånger.





Färgkodade grupper

Grön – gå på skidor

- Lekar och övningar där barn och föräldrar jobbar tillsammans (förälder/syskon/annan vuxen ska vara med). Fokus på rörelse och att ha roligt på skidor

Blå – Diagonala och springa skidor

- Tar sig fram på skidor utan större problem, mycket fokus på lek och balans och att börja glida på skidorna

Röd – Glida skidor

- Styrkemässigt och motoriskt stark nog att staka och glida ut = högre farter. Kan ta till sig teknikövningar i klassisk och fri teknik. Fokus på balans, koordination och teknik genom övningar och snabbare lekar

Svart – Åka skidor

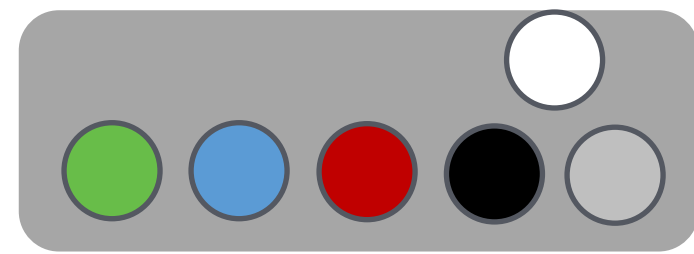
- Balansen sätter gränsen, ej fysiken. Fokus på god skidteknik och tyngdöverföring i alla åkstilar och växlar

Silver – Skidträning men blandat med ”skidkulsövningar”

- Ungdomar som kan utmanas både tekniskt och fysiskt i lek och övningar, viktigt att Skidkul är Skidkul dock och inte ren skidträning.

Vit – stödgrupp för nya åkare

- Att fånga upp nya åkare för att snabbt slussa in i röd/svart/silver tillsammans med kompisarna som har längre skidbakgrund





Mall 1

Ej skidteknik

- | | | | |
|---------------|----------------|-------------------|----------------|
| ✓ Skidteknik | ✓ Koordination | ✓ Ben | ✓ Glädje |
| ✓ Uthållighet | ✓ Balans | ✓ Bål/rygg | ✓ Individuellt |
| ✓ Snabbhet | ✓ Rörlighet | ✓ Armar/överkropp | ✓ Samarbete |
| ✓ Spänst | ✓ Styrka | ✓ Huvudknopp | ✓ Lagkänsla |

4

Syfte

Vad är huvudsyftet med övningen

Material

Vilket material behövs för övningen

Hur/vad

Hur går övningen till och vad ska göras

Viktigt att tänka på

Något speciellt att tänka på i övningen/förberedelser



Varianter/tips ●●●●●

- Tips/varianter för olika nivåer
- Använd prickar vid sidan för nivanpassade varianter/tips, eller...
- Ovanför om det är generella varianter/tips
- text
- text



Mall 2

Skidteknik

- | | | | |
|---------------|----------------|-------------------|----------------|
| ✓ Skidteknik | ✓ Koordination | ✓ Ben | ✓ Glädje |
| ✓ Uthållighet | ✓ Balans | ✓ Bål/rygg | ✓ Individuellt |
| ✓ Snabbhet | ✓ Rörlighet | ✓ Armar/överkropp | ✓ Samarbete |
| ✓ Spänst | ✓ Styrka | ✓ Huvudknopp | ✓ Lagkänsla |

5

Syfte

Vad är huvudsyftet med övningen

- | | | | | | |
|-------------|-----------|------------|-------------|------------|-----------|
| ✓ Klassiskt | ✓ Saxning | ✓ Diagonal | ✓ Frånskjut | ✓ Stakning | ✓ Utför |
| ✓ Fristil | ✓ Växel 1 | ✓ Växel 2 | ✓ Växel 3 | ✓ Växel 4 | ✓ Växel 5 |

Viktigt att tänka på

Något speciellt att tänka på i övningen/förberedelser

Material

Vilket material behövs för övningen

Hur/vad

Hur går övningen till och vad ska göras



Varianter/tips ●●●●●

- Tips/varianter för olika nivåer
- Använd prickar vid sidan för nivanpassade varianter/tips, eller...
- Ovanför om det är generella varianter/tips
- text
- text



Uppvärmning



Inledning steg 1

Välta koner/ vända hattar

- ✓ Skidteknik
- ✓ Uthållighet
- ✓ Snabbhet
- ✓ Spänst
- ✓ Koordination
- ✓ Balans
- ✓ Rörlighet
- ✓ Styrka
- ✓ Ben
- ✓ Bål/rygg
- ✓ Armar/överkropp
- ✓ Huvudknopp
- ✓ Glädje
- ✓ Individuellt
- ✓ Samarbete
- ✓ Lagkänsla

7

Syfte

Bli mer avslappnad på skidorna, få rörelse på skidor med flyt och frekvens, bli varma

Material

Koner eller kinahattar i två färger, fördela ut dem på plan öppen yta

Hur/vad

Lägg undan stavarna, dela upp deltagarna i de två färgerna. Uppgiften är att välta det andra lagets koner och ställa upp sitt egna lags koner (eller vända kinahatt upp och ned eller åt rätt håll). Måste åka minst 5 meter för att vända en ny kon/hatt.

Man måste böja sig ned och ta med händerna, får ej sparka med fötterna. Hur går övningen till och vad ska göras

Varianter/tips ● ● ● ● ●



● Oftast bra att få in tävlingsmomentet så fokus blir på det än på de långa skidorna under fötterna



Viktigt att tänka på

Avbryt efter tag, ta in intryck, ge tips på hur man får aktiv rörelse, vissa kan behöva ta korta springande steg bara för att få upp frekvens och trygghet, andra klarar av att börja glida ut på stegen. Visa hur man ändrar riktning och svänger, en skida i taget med korta steg.

Kör igen, och sen ta ett nytt avbrott och ge fler tips, t ex upp med blicken, få över tyngdpunkten för bättre fäste, pendla med armarna.

- ✓ Klassiskt
- ✓ Fristil
- Saxning
- Växel 1
- ✓ Diagonal
- ✓ Växel 2
- ✓ Frånskjut
- ✓ Växel 3
- ✓ Stakning
- ✓ Växel 4
- ✓ Utför
- ✓ Växel 5



Lära känna



Namnmarsch

Namnövning

Skidteknik	Koordination	✓ Ben	✓ Glädje
Uthållighet	Balans	Bål/rygg	Individuellt
✓ Snabbhet	✓ Rörlighet	Armar/överkropp	Samarbete
Spänst	Styrka	✓ Huvudknopp	✓ Lagkänsla

9

Syfte

Lära varandras namn i kombination med rörelse och uppvärmning

Material

Inget

Hur/vad

Skapa ett långt "förbandsled" två och två, spring baklänges. Det sista paret vänder sig om och gör en sprintrusch förbi de andra på varsin sida samtidigt som de ropar sitt namn högt om och om igen. När de är längst fram vänder de sig om och rättar in sig i det baklängeslöpande ledet.

På detta sätt ser alla som springer bakåt ansiktet på de som ropar sitt namn, hör dess röster, ser dess utseenden och kan på så sätt lättare lära känna namnet på personerna bättre.

Ledet kan variera hur de springer, t ex göra indianhopp baklänges, hoppa åt sidan med näsan utåt mitten, och nästa varv åt andra hållet med näsan in mot mitten

Varianter/tips

- Kan vara svårt då inte alla barn vill ropar sitt namn eller ens att föräldrarna ropar dess namn
- Som ovan
- Som ovan
- Efter ett antal varv så försök att ledet ropar namnet på de som springer fram istället, ta en sida i taget, dvs ett varv
- Där vänster person ropar sitt namn, men där ledet ropar höger persons namn, och sen tvärtom



Namnkast

Namnövning

- | | | | |
|--------------|----------------|-----------------|--------------|
| ✓ Skidteknik | ✓ Koordination | ✓ Ben | ✓ Glädje |
| Uthållighet | ✓ Balans | Bål/rygg | Individuellt |
| Snabbhet | ✓ Rörlighet | Armar/överkropp | ✓ Samarbete |
| Spänst | Styrka | ✓ Huvudknopp | ✓ Lagkänsla |

10

Syfte

Lära varandras namn i kombination med rörelse, eventuellt i obanad terräng

Material

Ärtpåsar, gärna nästan lika många som deltagare, eventuellt markeringar för att avgränsa område att röra sig inom

Hur/vad

Börja med t ex två-tre ärtpåsar (beroende på gruppens storlek). Alla i rörelse.

Kasta ärtpåsen till valfri person och ropa ut högt och tydligt ditt egna namn, den som tar emot tar fortsätter i rörelse och kastar i sin tur vidare till någon annan och ropar sitt egna namn.

Addera några extra påsar efter hand.

Ledare ropar efter ett tag ut nya instruktioner: Nu säger man istället **namnet på den som man kastar till**

Addera extra påsar i snabb eskalerande takt så att det tillsist knappt är några personer fria utan påsar – påsar kommer att kastas hejvilt i ett enda stort myller av namn och rörelse!

Varianter/tips

- På slät marki ett litet avgränsat område, lämna över i handen istället för att kasta, gå först, sen spring. Vuxna är med sitt barn och hjälper till att säga barnets namn
- På slät mark, även här kan det vara bättre att räcka över påsen i handen än att kasta och ta emot
- På slät mark eller obanad terräng, kasta och ta emot går bra
- Obanad terräng, eller på rullskidor/skidor



Namnjakt

Namnövning

✓ Skidteknik	✓ Koordination	✓ Ben	✓ Glädje
✓ Uthållighet	✓ Balans	Bål/rygg	✓ Individuellt
✓ Snabbhet	✓ Rörlighet	Armar/överkropp	✓ Samarbete
Spänst	Styrka	✓ Huvudknopp	✓ Lagkänsla

11

Syfte

Lära varandras namn i kombination med rörelse i obanad kuperad terräng

Material

Klädnypor med snitsel på där man kan skriva namn, 10 per person, band att fästa klädnyporna på, spritpennor att skriva med

Hur/vad

Sätt fast 10 klädnypor med snitsel på ett band och ge till varje barn, skriv deras namn på varje snitsel eller låt dem själva göra det.

Uppgiften blir att först sätta ut sina 10 klädnypor på buskar, idealt gör man det i en terräng uppför och uppmanar dem att sprida ut dem nedifrån och upp till toppen. Kan också vara i platt terräng, men sätt dem olika långt bort från starten.

När man satt ut klart så börjar man att hämta en i taget, springa förbi starten och sen leta rätt på rätt person och sätta fast klädnypan på dess band. Sen tar man nästa. De som vill springa mycket börjar med de längst upp/ längst bort

Varianter/tips

- Gör det på plattan, och vuxna måste vara med och läsa och hjälpa till, ta inte 10, 5 räcker
- Vuxna måste vara med och läsa och hjälpa till, ta inte 10, 5 räcker
- Som ovan, vuxna kan behöva hjälpa till, stå vid starten och hjälp med läsningen
- Som ovan, kan behövas läshjälp
- Som ovan

Viktigt att tänka på

Smit inte undan utan stanna om någon hittat dig, det är inte tafatt. Ta inte samma person eller leta efter inte de man kan, utan vitsen är att lära känna alla man inte kan, så fråga dig fram om du inte vet vem det är till en början. Om man fått sina 10 snabbt och det är många kvar hos de andra kan man själv sätta ut några av sina egna igen.



Rangordnings- stafett

Lära-känna

✓ Skidteknik	✓ Koordination	✓ Ben	✓ Glädje
✓ Uthållighet	✓ Balans	Bål/rygg	Individuellt
✓ Snabbhet	✓ Rörlighet	Armar/överkropp	✓ Samarbete
Spänst	Styrka	✓ Huvudknopp	✓ Lagkänsla

12

Syfte

Lära varandra i kombination med löpning och fart i banad eller obanad kuperad terräng

Material

Banmarkering samt tre olika rundningsmärken, t ex grön, blå och röd kinahatt

Hur/vad

Sätt upp löpbana där man längst ut kan välja att svänga vid kort, mellan eller lång bana, målet är att alla i laget ska komma tillbaka till startpunkten samtidigt, så det är upp till var och en att välja rundningsmärke (man får variera mellan gångerna om man vill)

Bilda lag med gärna minst 6 i varje lag, blanda dem så att inte tidigare grupperingar blir ihop.

Ge en uppgift som de ska ställa upp enligt efter löpningen på banan, t ex förnamn i bokstavsordning, födelsedag på året i bakvänd ordning (31 dec före 2 okt osv), handstorlek (de måste jämföra), favoriträtt bokstavsordning, favoritskidkulsfika bokstavsordning, minst husdjur, längst hår, osv. Om man har lika som någon annan ställer man sig bredvid varandra, om man saknar något ställer man sig först (eller anser att något syskon eller förälder är som en gris eller annat djur 😊)

Varianter/tips

- Gör det på plattan, inte så långt. Ta med föräldrar. Varannan gång kan föräldrarna springa med barnen på ryggen.
- Lite längre, kan vara obanat
- Ännu längre, kan vara obanat.
- Ännu längre, kan vara obanat, och klurigare frågor
- Ännu längre, kan vara obanat, och ännu klurigare frågor



Terrängintresse

Lära-känna

✓ Skidteknik	✓ Koordination	✓ Ben	✓ Glädje
✓ Uthållighet	✓ Balans	✓ Bål/rygg	✓ Individuellt
✓ Snabbhet	✓ Rörlighet	✓ Armar/överkropp	✓ Samarbete
✓ Spänst	✓ Styrka	✓ Huvudknopp	✓ Lagkänsla

13

Syfte

Lära känna varandra bättre där det är en kombination av tankeverksamhet och fysisk träning före själva lära-kännandet

Material

Whiteboard och pennor, alt A4 och kriter/pennor, koner, inplastade figurkort.

Hur/vad

Placera ut koner med ett figurkort under i terrängen och eventuellt ett kort med fysisk övning.

Alla springer ut till en kon i taget kollar figurkortet, gör eventuellt övning enligt övningskortet och springer sen tillbaka och fyller i på whiteboard eller eget A4 ens svar på figurkortet. Sen springer man ut till en ny kon, osv.

Figurkort kan t ex vara vilket är ditt favoritdjur, favoritträtt, instrument som du kan/vill kunna spela, julklappsönskning, en dold talang, en annan sport, favoritlåt/grupp, favoritfärg, födelsedag

Varianter/tips

- Placera koner nära start. Barnen kan rita själva eller ta hjälp av vuxen för sina svar. Enkla övningar vid kon valfritt
- Enkla övningar vid varje kon, t ex 10 upphopp, balansera på en stock bredvid konen, 5 varv runt ett träd osv.
- Svårare terräng, längre mellan konerna och lite jobbigare övningar, t ex armhävningar, sit ups, utfallssteg
- Ännu längre ifrån och svårare terräng, koordinationsövningar som olika skejthopp (ledare kan behöva visa)
- Byta roller, att man springer och frågar en annan deltagare dens svar på figurkortet, mer interaktion mellan deltagare

Viktigt att tänka på

Missa inte huvudpoängen med övningen – att barnen ska känna varandra, extra viktigt för de som kommer utifrån som ny. Efter att var och en samlat in och skrivit/ritat upp sina personliga svar ska övningen avslutas med att gruppen går igenom några svar från alla (eller urval av svar om det är många deltagare). T ex "Kalle fyller 8 år 3 feb, Kalle gillar hundar och att spela tennis, Kalle kan spotta jättelångt och han spelar saxofon"





Backintresse

Lära-känna

- ✓ Skidteknik
- ✓ Uthållighet
- ✓ Snabbhet
- ✓ Spänst
- ✓ Koordination
- ✓ Balans
- ✓ Rörlighet
- ✓ Styrka
- ✓ Ben
- ✓ Bål/rygg
- Armar/överkropp
- ✓ Huvudknopp
- ✓ Glädje
- ✓ Individuellt
- Samarbete
- ✓ Lagkänsla

14

Syfte

Lära känna varandra bättre där det är en kombination av tankeverksamhet och fysisk träning före själva lära-kännandet

Material

Inplastade figurkort, klädnypor, band, spritpennor, trasa att torka tort med om blött ute, kineshattar 4 färger

Hur/vad

Placera ut kineshattar på olika avstånd längs en backe för att få valbarhet i hur långt upp i backen man gör en fysisk övning så att det passar varje individ. Tänk ut ett antal övningar, t ex grodhopp, skejthopp, sprättande, ettbenshopp, sidohopp, mångsteg, bakåthopp i fartställning, sprintrusch, Borsov, låggång etc.

Låt barnen ta ett figurkort och hänga upp på sitt band, sen göra övning till valfri kon, medan den gör övningen tänker den ut ett svar på figurkortet och skriver sen upp det på kortet när den kommer tillbaka innan den tar nästa kort och gör nästa övning.

Figurkorten kan efter övning göras rent med sprit så kan de användas igen.

Varianter/tips

- Gör enklare övningar på plattan, tex springa baklänges, hoppa åt sidan, hoppa som en groda, smyg på tå. Barnen kan
- rita istället för att skriva med hjälp av vuxen
- Enklare övningar men gärna i backe
- Som beskrivning
- Byta roller, att man springer och frågar en annan deltagare dens svar på figurkortet, ger interaktion mellan deltagare

Viktigt att tänka på

Missa inte huvudpoängen med övningen – att barnen ska känna varandra, extra viktigt för de som kommer utifrån som ny. Efter att var och en samlat in och skrivit/ritat upp sina personliga svar ska övningen avslutas med att gruppen går igenom några svar från alla (eller urval av svar om det är många deltagare). T ex "Kalle fyller 8 år 3 feb, Kalle gillar hundar och att spela tennis, Kalle kan spotta jättelångt och han spelar saxofon"



Instrument du
kan/vill kunna spela



Önskejulklapp



Favoritdjur



Snö eller sol



Favoritmat



Annan sport



Rädd för



Glad åt



Födelsedag



Favoritkläder



Dold talang



Bra på



Favoritlåt/grupp



Kompis



Syskon



Favoritleksak



Huvudövningar





Färgkoll

Mästarnas mästare

✓ Skidteknik	✓ Koordination	✓ Ben	✓ Glädje
✓ Uthållighet	✓ Balans	Bål/rygg	✓ Individuellt
Snabbhet	✓ Rörlighet	Armar/överkropp	✓ Samarbete
Spänst	Styrka	✓ Huvudknopp	Lagkänsla

18

Syfte

Beroende på bana, omedveten balans, koordination och uthållighetsövning, naturlig intervall vid kupering

Material

Snitslar, bollar eller ärtpåsar i olika färger, utskriven mattegåta

Hur/vad

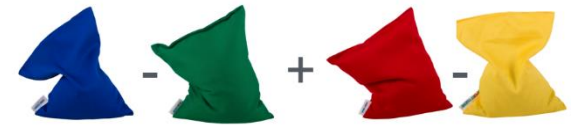
Snitsla en bana, kort eller lång, platt eller kuperat, obanat eller på en stig eller använd ett skidspår t ex runt dammen, svarta slingan eller runt startkullen.

Placera ut bollar/ärtpåsar av olika färg på olika avstånd på bägge sidor det snitslade spåret. Inte dolt utan synligt, men högt och lågt och lite slumpartat (tänk övningen i mästarnas mästare).

Övningen går ut på att ta sig runt banan med bra fart, och hålla koll på antalet av varje färg. Vid mål ska man lösa en mattegåta. Om man inte har rätt får man springa ett varv till och räkna igen. För de som klarar, ge ny mattegåta, men utgå från vad som ligger till vänster eller höger om snitslade spåret.

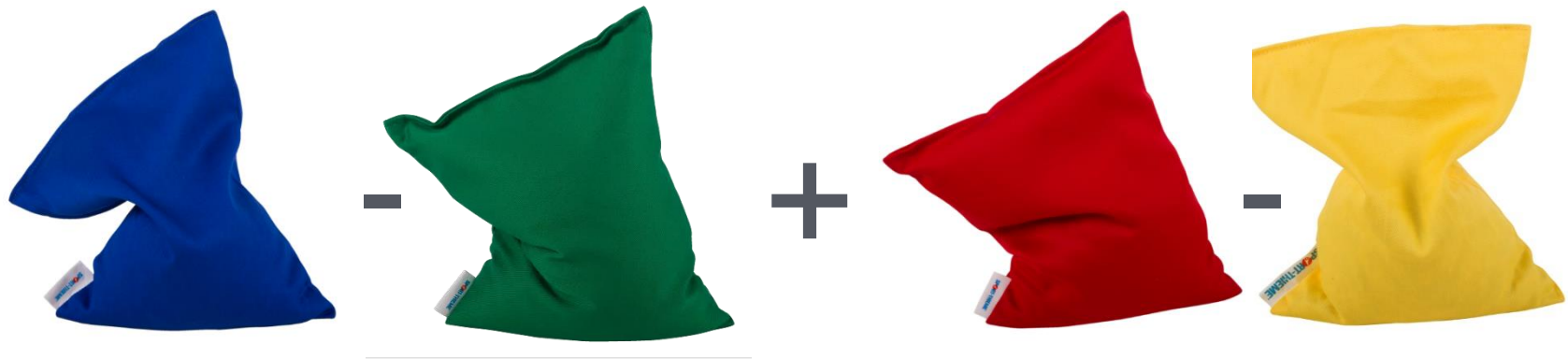
Viktigt att tänka på

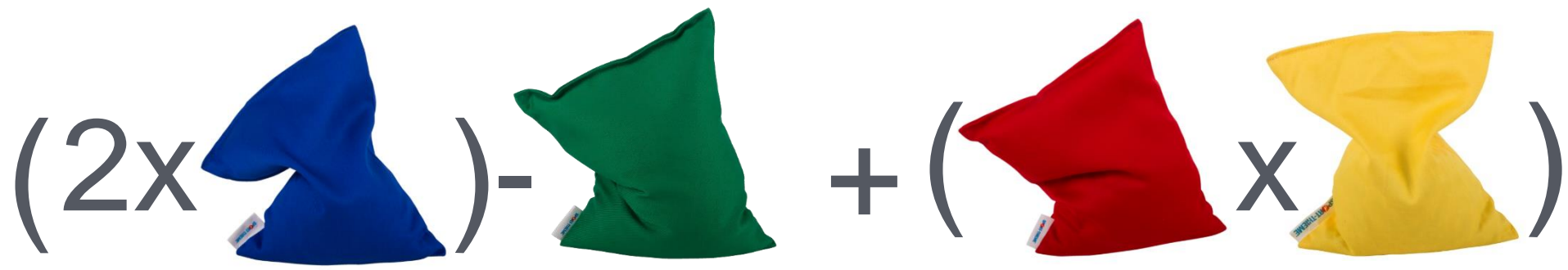
Räkna antalet av varje färg innan utläggning och notera så att ledarna kan göra och räkna ut mattegåtorna. Notera även antal av varje färg som läggs ut på vänster resp höger sida för att kunna göra mattegåtor för de som behöver extrauppgifter.



Varianter/tips

- Ta hjälp av förälder, låt barnet försöka själv något/några varv. Här räcker det att säga hur många det finns av varje
- Här kan man nog ha med mattegåta, kör individuellt först och
- En lite längre bana som gärna kräver klättring över/under träd osv
- Krävande bana och svårare mattegåta
- Här kan man ha en lång och krävande bana som tar några minuter att ta sig runt







Flytta laget

Styrka

✓ Skidteknik	✓ Koordination	✓ Ben	✓ Glädje
✓ Uthållighet	✓ Balans	✓ Bål/rygg	Individuellt
Snabbhet	Rörlighet	Armar/överkropp	✓ Samarbete
Spänst	✓ Styrka	Huvudknopp	✓ Lagkänsla

21

Syfte

Styrketräning för ben och rygg

Material

Markeringar (koner, eller liknande) för att markera banzoner. Färgband för att markera lag

Hur/vad

Dela in en raksträcka i tre delar. Dela in lag efter storlek (jämnstora i samma lag), måste vara jämna par i lagen spelar ingen roll om det är 6st i ett lag och 4 eller 8 i ett annat lag.

Dela upp lagen på varsin sida av raksträkan. Uppgiften är att ta sig parvis över rakan och sen tillbaka (om det går snabbt så kör man två varv).

Första övningen: bär varandra på ryggen, byt vid varje zongräns.

Andra övningen: släpa varandra som en potatissäck (den som släpas faller bakåt i armarna på den som släper; den som släpar drar baklänges. Obs den som släpas får inte hjälpa till, häng tungt och avslappnat och låt hämlarna släpa i backen

Varianter/tips

- Ej lämpligt för grönt
- Ej lämpligt för blått
- Bara släpa ej bära på ryggen
- Båda möjligt, även gå i skottkärra
- Båda möjligt, även gå i skottkärra, andra alternativ?

Viktigt att tänka på

Genom att starta mittemot varandra koncentrerar man lättare på sin uppgift och det är svårare att se vilka lag som leder.

Om någon är väldigt liten som inte orkar lyfta någon annan, placera då ut vedkubbar eller medicinbollar vid byteszonerna som den kan bära istället.

Om någon är tyngre än övriga klarar, kolla ifall vuxen kan hoppa in och bära, annars gör likadant som ovan med kubbar/medicinbollar istället



Kon(dition) 1

Uthållighet

Skidteknik	Koordination	✓ Ben	✓ Glädje
✓ Uthållighet	Balans	Bål/rygg	✓ Individuellt
✓ Snabbhet	Rörlighet	Armar/överkropp	✓ Samarbete
Spänst	Styrka	✓ Huvudknopp	✓ Lagkänsla

22

Syfte

Omedveten uthållighetsövning, naturligt intervall vid kupering, snabbhet i stafetter

Material

Koner med figurer, siffror och bokstäver på. Facitkort hos ledare (som även fungerar som lagindelning vid stafett)

Hur/vad

Placera ut koner i terrängen på ett avstånd från startpunkten anpassat till de olika grupperna och till vad du vill få ut av övningen.

Samla figurer, summera (eller multiplicera tal) eller samla bokstäver genom att springa ut till en kon, lägga på minnet figuren/siffran/bokstaven, springa tillbaka till starten, springa ut till en ny kon och så vidare.

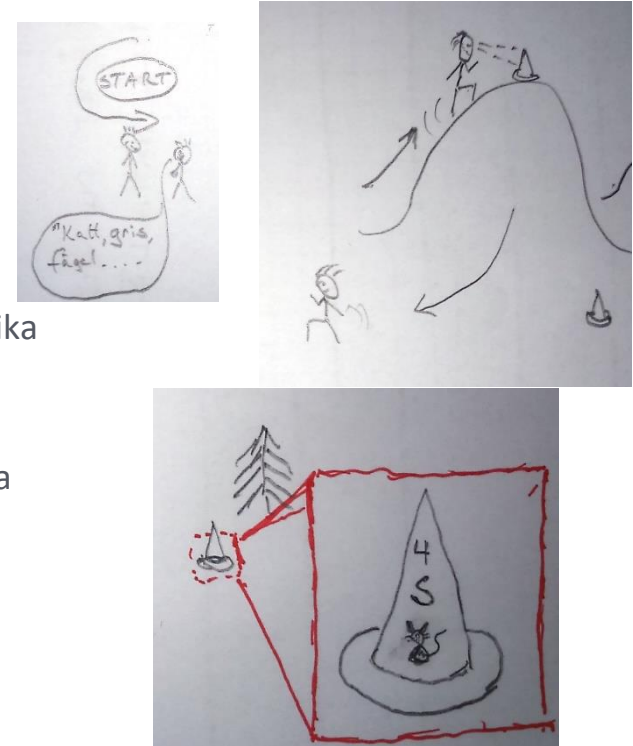
När man varit vid alla koner berättar man för ledaren (eller pekar ut på en bild) vilka figurer man sett, eller vilken summa eller produkt man fått, eller vilket ord man bildat av de bokstäver man samlat in.

Varianter/tips

- Kan göras individuellt eller samarbete i lag
- Alla grupper kan köra samtidigt, välj tankesvårighet beroende på grupp
- Snabba som blir klara tidigt kan köra ett till varv men samla ny info (t ex bokstäver om man först summerade tal)
- Kan göras som stafett inom grupp eller tillsammans med flera grupper
- Inplockningsstafett där laget plockar in sina koner (fördela facitkort mellan lagen och så får man hitta sin kon)

Viktigt att tänka på

Tänk smart vid utplacering med tanke på stafett (avstånd, antal etc.), rita en skiss så ni vet var de olika konerna är (gör en facitsskiss)





Kon(dition) 2

Tilläggsstext

Skidteknik	Koordination	✓ Ben	✓ Glädje
✓ Uthållighet	Balans	Bål/rygg	✓ Individuellt
Snabbhet	Rörlighet	Armar/överkropp	✓ Samarbete
Spänst	Styrka	✓ Huvudknopp	✓ Lagkänsla

23

Syfte

Omedveten uthållighetsövning, naturlig intervall vid kupering, snabbhet i stafetter

Material

Koner, pusselbitar märkta med siffra (flera pussel), klossar eller annat som kan samlas in från konerna

Hur/vad

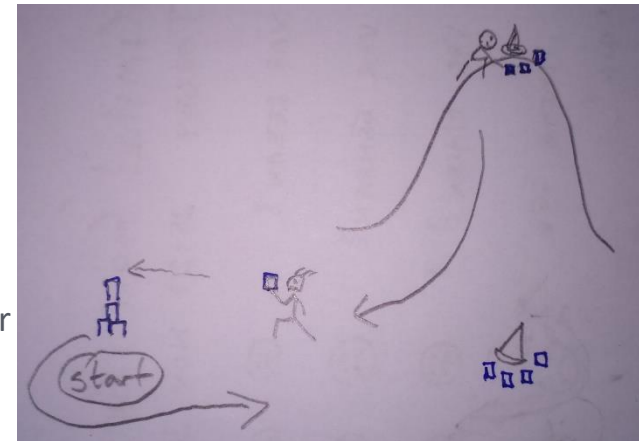
Placera ut koner i terrängen på ett avstånd från startpunkten anpassat till de olika grupperna och till vad du vill få ut av övningen. Fördela pusselbitar, klossar etc. vid konerna.

Samla in det som finns vid konerna genom att springa ut till en kon, ta din pusselbit (få pusselnummer från ledare först) eller kloss, springa tillbaka till starten och lämna av, springa ut till en ny kon och så vidare.

När man varit vid alla koner bygger man ihop pusslet eller bygger högsta tornet.

Viktigt att tänka på

Tänk smart vid utplacering med tanke på stafett (avstånd, antal etc.), rita en skiss så ni vet var de olika konerna är



Varianter/tips

- Kan göras individuellt eller samarbete i lag
- En grupp i taget (om man inte har väldigt många insamlingsobjekt)
- Snabba som blir klara tidigt kan köra ett till varv till och lägga tillbaka det de samlat in
- Kan göras som stafett inom grupp eller tillsammans med flera grupper
- Inplockningsstafett där laget plockar in koner, flest koner vinner

Skidteknik

A photograph of several cross-country skiers on a snowy trail in a forest. The sun is low in the sky, creating a warm glow and long shadows. The skiers are wearing winter gear, and the snow is kicked up by their skis. The trees are tall and thin, lining the path.



Stavgång

Gående

✓ Skidteknik	✓ Koordination	✓ Ben	Glädje
Uthållighet	✓ Balans	✓ Bål/rygg	✓ Individuellt
Snabbhet	✓ Rörlighet	✓ Armar/överkropp	Samarbete
Spänst	✓ Styrka	Huvudknopp	Lagkänsla

25

Syfte

Skidnära träning, gående är grund till övrig stavgång, rörelsemönster

Material

Stavar, kortare än vid skidåkning, lite längre än slalomstavar, se skiss

Hur/vad

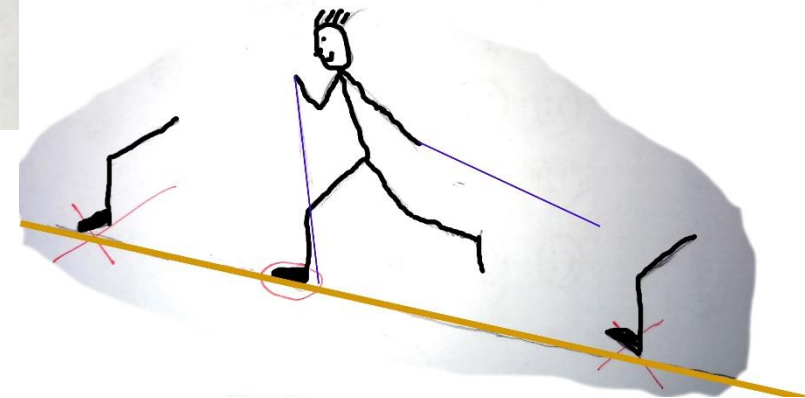
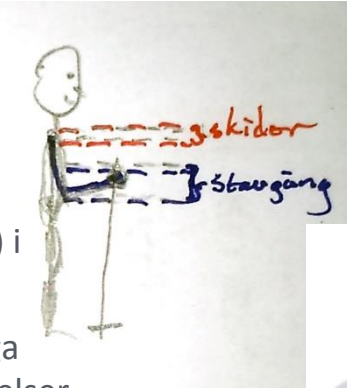
Stavgång med stavar (eller armrörelse utan stavar) i backe eller på plattan)

Gående stavgång används främst i branta och långa backar. Rytmiska, följsamma och kontinuerliga rörelser utan ryck och hack behövs för god åkeekonomi.

Steglängd, armvinkel och frekvens ändras beroende på kupering

Viktigt att tänka på

Skidgång är svårt för de yngsta och stavarna ofta för långa, fokusera på flyt i gången. Gå djupare och djupare in i detaljer på högre färgnivåer



Varianter/tips

- Trä på stav rätt, flyt i gången, ej passgång, in med armarna. Tips att gå i svaga backar eller på plattan. Utan stavar
- Trä på stav rätt, trumma på och få flyt med både armar och ben och armar, upp med blicken
- Ta i och ta hjälp av armarna, samtidigt fot- och stavisättning: pang - pang – pang, upp med blicken, armvinkel
- Attityd! "slå in spik med hammaren", tyngdöverföring, aktiv axel-höft, platt helfotisättning, guppa inte med huvudet
- Aktiv tyngdöverföring, håll in svansen, platt fotisättning, fram med tårna, tung avslappnad arm/axel, frånskjutet



Diagonalflyt

Frekvens

- ✓ Skidteknik
- ✓ Uthållighet
- ✓ Snabbhet
- ✓ Spänst
- ✓ Koordination
- ✓ Balans
- ✓ Rörlighet
- ✓ Styrka
- ✓ Ben
- ✓ Bål/rygg
- ✓ Armar/överkropp
- ✓ Huvudknopp
- ✓ Glädje
- ✓ Individuellt
- ✓ Samarbete
- ✓ Lagkänsla

26

Syfte

Få en flytande rörelse i diagonalen utan att det blir stopp i ytterlägena, varken med benen eller med armarna

Material

Klassiskt spår, platt (går även utan spår)

Hur/vad

Inga stavar. Behåll känslan som skapats under uppvärmningen och behåll rytmen.

Åk/spring först med korta steg, genom att springa är man alltid bara på en fot i taget

Ha en progression till att ta ut stegen och börja sakteligen glida ut, försök jobba med att fortfarande bara ha en skida i backen i taget.

- ✓ Klassiskt
- ✓ Saxning
- ✓ Diagonal
- ✓ Frånskjut
- ✓ Stakning
- ✓ Utför
- ✓ Fristil
- ✓ Växel 1
- ✓ Växel 2
- ✓ Växel 3
- ✓ Växel 4
- ✓ Växel 5

Viktigt att tänka på

Bibehåll känslan som skapats under uppvärmningen.

Blicken framåt.

Slappna av, korta steg först, inte nödvändigt att nå till glidande diagonalläge initialt, viktigare att inte få stopp i rörelserna

Varianter/tips ● ● ● ● ●

-
-
- Jaga bakom om det behövs för att få upp frekvensen 😊
-
-



Korta-långa Frekvens-glid

- | | | | |
|---------------|----------------|-------------------|----------------|
| ✓ Skidteknik | ✓ Koordination | ✓ Ben | ✓ Glädje |
| ✓ Uthållighet | ✓ Balans | ✓ Bål/rygg | ✓ Individuellt |
| ✓ Snabbhet | ✓ Rörlighet | ✓ Armar/överkropp | ✓ Samarbete |
| ✓ Spänst | ✓ Styrka | ✓ Huvudknopp | ✓ Lagkänsla |

27

Syfte

Se nyttan av olika frekvenser, öva ytterligheter

Material

Kinahattar/ärtpåsar/koner, två färger.
Klassiskt spår, platt, går också svagt
uppför (går även utan spår)

Hur/vad

Placera ut kinahattar med 15-20m mellanrum,
varannan färg. Rött och blått är bra:

- Rött = åk intensivt där du "går in" i backen med överkroppen, korta, aggresiva tag (som i en backe som brantar på)
- Blått = åk coolt, dvs glid ut i långa lugna, relativt uppresta tag (som när en backe flackar ut).

Varianter/tips ● ● ● ● ●



● Jaga bakom om det behövs för att få upp frekvensen 😊, åk bredvid både på intensivt och långa tag



Viktigt att tänka på

Försök att komma ifrån att glida på två fötter i backen

Blicken framåt

Flyt, frekvens

- | | | | | | |
|-------------|-----------|------------|-------------|------------|-----------|
| ✓ Klassiskt | ✓ Saxning | ✓ Diagonal | ✓ Frånskjut | ✓ Stakning | ✓ Utför |
| ✓ Fristil | ✓ Växel 1 | ✓ Växel 2 | ✓ Växel 3 | ✓ Växel 4 | ✓ Växel 5 |



1-2-3 (glid)

Tyngdöverföring

- ✓ Skidteknik
- ✓ Uthållighet
- ✓ Snabbhet
- ✓ Spänst
- ✓ Koordination
- ✓ Balans
- ✓ Rörlighet
- ✓ Styrka
- ✓ Ben
- ✓ Bål/rygg
- ✓ Armar/överkropp
- ✓ Huvudknopp
- ✓ Glädje
- ✓ Individuellt
- ✓ Samarbete
- ✓ Lagkänsla

28

Syfte

Få en koll på var man ligger i tyngdöverföringen och position

Material

Klassiskt spår, platt, går även utför (går även utan spår)

Hur/vad

Gör tre diagonalsteg, häng kvar och glid ut på det tredje så länge man kan och har flyt. Tre nya, osv.

Viktigt att tänka på

Prata om tyngdöverföringen och vad som händer om man inte får över tyngden (fästzonen som blivit uttestad i affären får man inte ned och man kommer bara kort framåt i varje steg)

Tå, knä, näsa

Platt fot framför kroppen(överkurs)

Varianter/tips ● ● ● ● ●

● Utan stavar



● Kör med hantlar i händerna

● Åk med stavar





Tung arm

Avslappnad pendel

Syfte

Känna nyttan av avslappnad axlar och tung arm, känna nigningen i knäna.

Material

Hantlar, Klassiskt spår, platt, går även utför (går även utan spår)

Hur/vad

Åk diagonal med hantlar i händerna.

Varianter/tips ●●●●●



- ✓ Skidteknik
- ✓ Uthållighet
- ✓ Snabbhet
- ✓ Spänst
- ✓ Koordination
- ✓ Balans
- ✓ Rörlighet
- ✓ Styrka
- ✓ Ben
- ✓ Bål/rygg
- ✓ Armar/överkropp
- ✓ Huvudknopp
- ✓ Glädje
- ✓ Individuellt
- ✓ Samarbete
- ✓ Lagkänsla

- ✓ Klassiskt
- ✓ Saxning
- ✓ Diagonal
- ✓ Frånskjut
- ✓ Stakning
- ✓ Utför
- ✓ Fristil
- ✓ Växel 1
- ✓ Växel 2
- ✓ Växel 3
- ✓ Växel 4
- ✓ Växel 5

Viktigt att tänka på

Prata om armpendeln

Få upp hantlarna högt och låt dem falla och accelerera rörelsen

Känn nyttan för fäste och längd på steg

29



Stakning inledning

Syfte

Få känslan av bålKänna nyttan av avslappnad axlar och tung arm, känna nigningen i knäna.

Material

Hantlar, Klassiskt spår, platt, går även utför (går även utan spår)

Hur/vad

Åk diagonal med hantlar i händerna.

- ✓ Skidteknik
- ✓ Uthållighet
- ✓ Snabbhet
- ✓ Spänst
- ✓ Koordination
- ✓ Balans
- ✓ Rörlighet
- ✓ Styrka
- ✓ Ben
- ✓ Bål/rygg
- ✓ Armar/överkropp
- ✓ Huvudknopp
- ✓ Glädje
- ✓ Individuellt
- ✓ Samarbete
- ✓ Lagkänsla

30

- ✓ Klassiskt
- ✓ Saxning
- ✓ Diagonal
- ✓ Frånskjut
- ✓ Stakning
- ✓ Utför
- ✓ Fristil
- ✓ Växel 1
- ✓ Växel 2
- ✓ Växel 3
- ✓ Växel 4
- ✓ Växel 5

Viktigt att tänka på

Prata om armpendeln

Få upp hantlarna högt och låt dem falla och accelerera rörelsen

Känn nyttan för fäste och längd på steg

Varianter/tips ●●●●●





Treklövern

Teknikintervaller

- ✓ Skidteknik
- ✓ Uthållighet
- ✓ Snabbhet
- ✓ Spänst
- ✓ Koordination
- ✓ Balans
- ✓ Rörlighet
- ✓ Styрка
- ✓ Ben
- ✓ Bål/rygg
- ✓ Armar/överkropp
- Huvudknopp
- ✓ Glädje
- ✓ Individuellt
- ✓ Samarbete
- ✓ Lagkänsla

31

Syfte

Öva teknik i hög fart. Träna i överfart och överfrekvens.

Material

Kinahattar för att markera vid vändningen anslagstavla damm, samt som varning/avgränsning vid torget

Hur/vad

Kör intervaller i treklövern, alltid medurs åkriktning (**håll ut mot dammen efter vändning anslagstavla, samt håll höger upp mot toppen av Torget, visa hänsyn när ni åker mot åkriktningen**) Kör en klöver, vila, ta nästa klöver osv. Alltid ca 1,5 min vila mellan varje intervall.

Jobba i maxfart, på den kortaste i överfart, var aktiv i kurvor och trampa för att tjäna fart

Varianter/tips ● ● ● ● ●



● Åk själv för att kunna koncentrera på tekniken i hög fart och i överfart. Använd olika växlar

● Starta fler tillsammans eller med olika försprång för att få jämna intervaller där trängseln skapar mer teknikkra

● Avsluta med korta sprintstarter mot varandra, max 30 meter

- ✓ Klassiskt
- ✓ Fristil
- Saxning
- Växel 1
- ✓ Diagonal
- ✓ Växel 2
- ✓ Frånskjut
- ✓ Växel 3
- ✓ Stakning
- ✓ Växel 4
- ✓ Utför
- ✓ Växel 5

Viktigt att tänka på

Fristil: Få ihop knäna för att kunna få stort rörelsemönster, samla kraft ända inifrån och få långa glidfaser, gäller alla växlar

Sträva efter plan skida så länge som möjligt

Aktivt arbete med framåtdriv i skären, inte bara flytta ihop foten

Balans och långa tag i 3:an och 4:ans växel

Byt staksida i 4:ans växel, byt hängsida i 2:ans växel

Stabil bål och överkropp, arbeta utan sidorotation

Stakrörelse med bålsänkning i 3:an och 4:ans växel

Arbeta aktivt med att få in retursidans ben under kroppen i 2:ans växel. Stora kliv och avslappnat underben som flyttar fram

Hopskejt i 2:ans och 3:ans växel (betonat extratryck)

Klassiskt: Koppla på bålen i stakningen, mikropaus på högsta läget för att då spänna bålen och få ett starkt stavtag. Tyngd på framfoten, fotvinkel och accelerera ned stavtaget med knäftergivet, hugg inte ned stavtaget med armarna. Diagonal platt fotisättning, fram med foten, variera frekvens och steglängd efter lutning.



Hänga tvätt

Växel 4, steg 1

Syfte

Hitta grova rörelsemönstret i växel 4

Material

Ev Hantlar

Hur/vad

Utan stavar först, häng tvätt med överdrivet höga armar och högt upp på den sidan man hänger tvätt, som att stå på en fot för att sträcka sig långt upp åt sidan där tvättlinan hänger. Låt armarna falla avslappnat och djupt i stakrörelsen.

Lägg på en eller två stavar, men bibehåll känslan

Varianter/tips ● ● ● ● ●



● Se upp så att det inte blir tvåans växel (skillnaden är att skidorna inte är i v-form, man hänger inte, inget pang)

● Se steg 2 ovan. Koppla ihop ett tåg



✓ Skidteknik	✓ Koordination	✓ Ben	Glädje
Uthållighet	✓ Balans	✓ Bål/rygg	✓ Individuellt
Snabbhet	✓ Rörlighet	✓ Armar/överkropp	Samarbete
Spänst	Styrka	Huvudknopp	Lagkänsla

32

Klassiskt	Saxning	Diagonal	Frånskjut	Stakning	Utför
✓ Fristil	Växel 1	✓ Växel 2	Växel 3	Växel 4	Växel 5

Viktigt att tänka på

För steg 2:

Få skidorna så rakt framåt som möjligt

Få ihop knäna för att kunna få stort rörelsemönster, samla kraft ända inifrån och få långa glidfaser, gäller alla växlar

Sträva efter plan skida så länge som möjligt

Aktivt arbete med framåtdriv i skären, inte bara flytta ihop foten

Balans och långa tag

Byt staksida i 4:ans växel

Stabil bål och överkropp, arbeta utan sidorotation, testa med stavar bakom nacken



Pang

Växel 2, steg 1

Syfte

Hitta grova rörelsemönstret i växel 2

Material

Hur/vad

Utan stavar först, kan även ha utan skidor. Börja gå sakta på stället, tyngd på isättsskidan (pangskidan), häng ned med kroppen och luta överdrivet på hängsidan. Pang-glid-pang-glid.

Utöka steglängden och glidet.

Lägg på en stav på hängsidan

Lägg på den andra staven

Varianter/tips ● ● ● ● ●



● Se upp så att det inte blir 4:an växel (gå inte upp i hög position, se till att det blir pang)

● Byt hängsida", byt hängsida efter 5 tag, anpassa hängsida efter lutning och sväng.



✓ Skidteknik	✓ Koordination	✓ Ben	Glädje
Uthållighet	✓ Balans	✓ Bål/rygg	✓ Individuellt
Snabbhet	✓ Rörlighet	✓ Armar/överkropp	Samarbete
Spänst	Styrka	Huvudknopp	Lagkänsla

33

Klassiskt	Saxning	Diagonal	Frånskjut	Stakning	Utför
✓ Fristil	Växel 1	Växel 2	Växel 3	✓ Växel 4	Växel 5

Viktigt att tänka på

För steg 2:

Få ihop knäna för att kunna få stort rörelsemönster, samla kraft ända inifrån och få långa glidfaser, gäller alla växlar

Sträva efter plan skida så länge som möjligt

Stabil bål och överkropp, arbeta utan sidrotation

Öva olika hängsidor i 2:ans växel, på olika sätt med en stav

Arbeta aktivt med att få in retursidans ben under kroppen

Stora kliv och avslappnat underben som flyttar fram

Hoppskejt 2:ans växel



Fristil steg 2

Innehåll lektion

✓ Skidteknik	✓ Koordination	✓ Ben	Glädje
Uthållighet	✓ Balans	✓ Bål/rygg	✓ Individuellt
✓ Snabbhet	Rörlighet	✓ Armar/överkropp	Samarbete
Spänst	✓ Styrka	✓ Huvudknopp	Lagkänsla

34

Syfte

Gå in mer i detaljer i växlarna, öva på dem, hitta förbättringar

Material

Uppvärmningsmaterial samt ev hantlar, men inte lika tydlig användning som i klassiskt

Hur/vad

Uppvärmningsövning utan stavar, få igång benarbetet, kan vara mer teknisk än steg 1 och involvera teknikbacke eller kullen

Kör en växel i taget, upprepa steg 1:s grunder muntligt och visuellt i varje växel först och börja sen med olika steg-2-övningar

- Växel 3: långa lugna och korta kraftfulla.
- Växel 4: Olika staksidor. Lugnt och i hög fart
- Växel 2: byt hängsida. Hoppskejt. En stav
- Ev växel 1 i brant backe och växel 5 i hög fart

Varianter/tips ● ● ● ● ●

Klassiskt	Saxning	Diagonal	Frånskjut	Stakning	Utför
✓ Fristil	✓ Växel 1	✓ Växel 2	✓ Växel 3	✓ Växel 4	✓ Växel 5

Viktigt att tänka på

Få ihop knäna för att kunna få stort rörelsemönster, samla kraft ända inifrån och få långa glidfaser, gäller alla växlar

Sträva efter plan skida så länge som möjligt

Aktivt arbete med framåtdriv i skären, inte bara flytta ihop foten

Balans och långa tag i 3:an och 4:ans växel

Byt staksida i 4:ans växel

Stabil bål och överkropp, arbeta utan sidorotation

Stakrörelse med bålspänning i 3:an och 4:ans växel

Öva olika hängsidor i 2:ans växel, på olika sätt med en stav

Arbeta aktivt med att få in retursidans ben under kroppen i 2:ans växel

Stora kliv och avslappnat underben som flyttar fram

Hoppskejt 2:ans växel

Extratryck 3:ans växel





Raket

Växel 3, steg 2

Syfte

Finslipa detaljer i växel tre

Material

Hur/vad

Grebyrundanstarten upp till torget: först långa lugna skär med mycket balans, sen när det brantar på korta stavtag, egentligen mest bara bålarbete och "sit up's crunch", typ som kort stakning i brant backe. Mycket kraft i bål och i benarbetet med låren

Går även att öva raketten svagt nedför, kräver balans.

Även med stavar bakom nacken, kräng inte

Varianter/tips ● ● ● ● ●

-
-
- Hitta tajming
- Se steg 2 ovan. Öva i svag nedförsbacke, långa kliv.
-

✓ Skidteknik	✓ Koordination	✓ Ben	Glädje
Uthållighet	✓ Balans	✓ Bål/rygg	✓ Individuellt
Snabbhet	✓ Rörlighet	✓ Armar/överkropp	Samarbete
Spänst	Styrka	Huvudknopp	Lagkänsla

35

Klassiskt	Saxning	Diagonal	Frånskjut	Stakning	Utför
✓ Fristil	Växel 1	Växel 2	✓ Växel 3	Växel 4	Växel 5

Viktigt att tänka på

För steg 2:

Tyngdöverföring

Få skidorna så rakt framåt som möjligt

Få ihop knäna för att kunna få stort rörelsemönster, samla kraft ända inifrån och få långa glidfaser, gäller alla växlar

Sträva efter plan skida så länge som möjligt

Aktivt arbete med framåtdriv i skären, inte bara flytta ihop foten

Balans och långa tag

Stabil bål och överkropp, arbeta utan sidorotation, testa med stavar bakom nacken, mycket benstyrka!!!

Få in ren stakrörelse på samma sätt som klassisk åkning



Hänga tvätt

Växel 4, steg 2

Syfte

Finjusteringar i växel 4

Material

Ev Hantlar

Hur/vad

Utan stavar först, häng tvätt med överdrivet höga armar och högt upp på den sidan man hänger tvätt, som att stå på en fot för att sträcka sig långt upp åt sidan där tvättlinan hänger. Låt armarna falla avslappnat och djupt i stakrörelsen.

Lägg på en eller två stavar, men bibehåll känslan

Varianter/tips ● ● ● ● ●



● Se upp så att det inte blir tvåans växel (skillnaden är att skidorna inte är i v-form, man hänger inte, inget pang)

● Se steg 2 ovan. Koppla ihop ett tåg



✓ Skidteknik	✓ Koordination	✓ Ben	Glädje
Uthållighet	✓ Balans	✓ Bål/rygg	✓ Individuellt
Snabbhet	✓ Rörlighet	✓ Armar/överkropp	Samarbete
Spänst	Styrka	Huvudknopp	Lagkänsla

36

Klassiskt	Saxning	Diagonal	Frånskjut	Stakning	Utför
✓ Fristil	Växel 1	✓ Växel 2	Växel 3	Växel 4	Växel 5

Viktigt att tänka på

För steg 2:

Få skidorna så rakt framåt som möjligt

Få ihop knäna för att kunna få stort rörelsemönster, samla kraft ända inifrån och få långa glidfaser, gäller alla växlar

Sträva efter plan skida så länge som möjligt

Aktivt arbete med framåtdriv i skären, inte bara flytta ihop foten

Balans och långa tag

Byt staksida i 4:ans växel

Stabil bål och överkropp, arbeta utan sidorotation, testa med stavar bakom nacken



Pang

Växel 2, steg 2

Syfte

Finjusteringar i växel 2

Material

Hur/vad

Öva olika hängsidor, samt byte fram och tillbaka

Öva med en stav, på hängsidan och sen retursidan.

Varianter/tips ● ● ● ● ●



● Se upp så att det inte blir 4:an växel (gå inte upp i hög position, se till att det blir pang)

● Byt hängsida", byt hängsida efter 5 tag, anpassa hängsida efter lutning och sväng.



✓ Skidteknik	✓ Koordination	✓ Ben	Glädje
Uthållighet	✓ Balans	✓ Bål/rygg	✓ Individuellt
Snabbhet	✓ Rörlighet	✓ Armar/överkropp	Samarbete
Spänst	Styrka	Huvudknopp	Lagkänsla

37

Klassiskt	Saxning	Diagonal	Frånskjut	Stakning	Utför
✓ Fristil	Växel 1	Växel 2	Växel 3	✓ Växel 4	Växel 5

Viktigt att tänka på

För steg 2:

Få ihop knäna för att kunna få stort rörelsemönster, samla kraft ända inifrån och få långa glidfaser, gäller alla växlar

Sträva efter plan skida så länge som möjligt

Stabil bål och överkropp, arbeta utan sidrotation

Öva olika hängsidor i 2:ans växel, på olika sätt med en stav

Arbeta aktivt med att få in retursidans ben under kroppen

Stora kliv och avslappnat underben som flyttar fram

Hoppskejt 2:ans växel



Avslutningsövningar och stafetter



Capture the flag

Fånga flaggan

✓ Skidteknik	✓ Koordination	✓ Ben	✓ Glädje
✓ Uthållighet	✓ Balans	✓ Bål/rygg	✓ Individuellt
✓ Snabbhet	✓ Rörlighet	Armar/överkropp	✓ Samarbete
Spänst	Styrka	✓ Huvudknopp	✓ Lagkänsla

39

Syfte

Skapa samtidig aktivitet för alla på respektives nivå

Material

Flaggor (färgband/ärtpåsar/kineshattar) samt band för att markera lagen. Gula extraband för ev. immunitet. Konor

Hur/vad

Skapa två territorier och en neutral zon däremellan (t ex en väg/stig). I varje territorium görs ett fängelse med konor och ett bo för flaggor. Varje lag lägger ut X "flaggor" på sitt territorium. Flaggorna får inte gömmas utan ska ligga på marken eller vara inom räckhåll och vara synliga.

Spelets mål: båda lagen försöker ta motståndarens flaggor och ta de till sitt bo. Det laget som först tar alla av motståndarens flaggor vinner, alt. när alla motståndare har blivit fångade, alt. är spelet slut efter en förbestämd tid och laget som har flest flaggor vinner. En hämtad flagga är ute ur spelet när den lagts i ett bo.

Att ta en flagga: man får bara bära på en flagga i taget, man får ge en flagga till en lagkamrat men inte kasta. De egna flaggorna får inte "bevakas" dvs man får inte vara närmare än ett visst avstånd (beroende på vilken grupp som kör)

Att bli tagen/bli befriad: spelare kan bara bli tagna i motståndarens territorium och leds då till dess fängelse. Håller man i en av motståndarens flaggor när man blir tagen måste man lägga ned flaggan där man blev tagen. Spelare kan befrias ur fängelset genom att en annan spelare springer fram till fängelset och tar spelaren i hand. Både den befriade spelaren och den som befria får då fri led till sitt eget territorium så länge de håller i hand. Man kan bara befria en kamrat i taget.

Varianter/tips ● ● ● ● ●

Istället för att ta en hämtad flagga ur spel kan de läggas på valfritt ställe i sitt territorium och därmed bli med i spelet igen. Ett sådant spel kan bli ett evighetsspel och kommer ofta avslutas efter viss tid.

Variera terräng och storlek på område efter nivå på grupp. Anpassa bevakningsavståndet från flagga och fängelse efter hur snabba de är i gruppen, testa er fram, från 3-15m kan vara lämpligt.



Kubbstafett

Syfte

Tempo, koncentration och precision, skidskytte. Lagsamarbete vid stapling

Material

Kubbar, en eller flera korgar/hinkar

Hur/vad

Grund: Varje lag har en hög med kubbar vid sin start, första löparen tar en kubb och springer fram till en utplacerad lövkorg, hink eller dylikt, stannar vid markerat avstånd från korgen och försöker slänga i kubben i korgen, springer tillbaka och växlar till nästa.

Påbyggnad 1: När kubbarna tagit slut hämtar man en kubb som hamnat utanför och växlar till nästa som får försöka att slänga i den, fortsatt tills alla kubbar är i korgen.

Påbyggnad 2: Hämta en kubb ur korgen och ta tillbaka till starten. Fortsätt tills alla är hämtade.

Påbyggnad 3: Bygg högsta torn med kubbarna.

Varianter/tips

- Man kan köra grund + påbyggnad 1 och 2 som en evighetsstafett. Kastavståndet till korgen kan vara "noll".
- Som Trä på stav rätt, trumma på och få flyt med både armar och ben och armar, upp med blicken
- Ta i och ta hjälp av armarna, samtidig fot- och stavisättning: pang - pang – pang, upp med blicken, armvinkel

● Alt 1. Hoppa över påbyggnad 1 och använder endast de kubbar man prickat.

● Alt 2. Avsluta med att springa hela laget hand i hand runt korgen-start lika många varv som antal kubbar-kubbhöjden

Skidteknik	✓ Koordination	✓ Ben	✓ Glädje
Uthållighet	✓ Balans	Bål/rygg	✓ Individuellt
✓ Snabbhet	Rörlighet	Armar/överkropp	✓ Samarbete
Spänst	Styrka	Huvudknopp	✓ Lagkänsla

✓ Klassiskt	Saxning	✓ Diagonal	Frånskjut	✓ Stakning	Utför
✓ Fristil	Växel 1	✓ Växel 2	✓ Växel 3	Växel 4	Växel 5

Viktigt att tänka på

Banan kan varieras från platt till terräng. Går lika bra på skidor i både klassisk och fristil. Man kan på skidor bestämma vilken växel som ska köras alternatv köra valfri växel.

40