

POST 1: Slalåmporter

Utstyr:

- Rumpeakebrett, staur, borremaskin, erteposer, rokkeringer

Mål:

1. Ha det gøy!
2. Svinge, bremse og stoppe



Oppvarming/ «kom i gang»

Nybegynner	Øvet	Progresjon
«Finne hus» på beina	«Finne hus» på ski	
Haien kommer på beina	Haien kommer på ski	
«Hode skulder kne og tå»	«Hode skulder kne og tå»	
Øve inn stillingene vi skal kjøre nedover med, bremse, stoppe (på flat mark)		

Avslutning

Nybegynner	Øvet	Progresjon
Stivheks på beina	Stivheks på ski	

Hoveddel		
Nybegynner	Øvet	Progresjon
Ned bakken		
Ploge + Plogsving	Ploge + Plogsving	
	Kjøre nedover, når voksen roper «det kommer et ras» skal alle stoppe!	
Ploge – stoppe – kjøre videre*	Ploge – stoppe – kjøre videre*	
Kjøre rumpeakebrett ned bakken	Leke fly, motorsykkel, tiger, stor bjørn, tung elefant, liten mus, lett fugl, kunstløper m.m.	
Oppover: Fiskebein eller diagonalgang	Oppover: Fiskebein eller diagonalgang	Padling
Kjøre med en voksen og et barn på en staur (sving og stopp)	Kjøre med flere på en staur (sving og stopp)	Øke tempoet Reise opp og ned
Gjennom portene		
Ploge gjennom portene	Plogsving og vanlig sving gjennom portene	Sette opp farten Legge inn en baklengsport Piruet før målgang Kaste ertepose på blink før målgang Kjøre hele bakken på en fot
	Bøye i kne og hoftene i svingene (krypende tiger)	
	Løfte innerste foten i svingene	

*Leke biler. Hver staur er et ras som man må stoppe for. Med en gang man har stoppet helt, ryddes raset vekk og man kan kjøre videre. Usikre barn kan kjøre mellom beina på en voksen. Hold da stavene vannrett foran barnet, så barnet holder i stavene. Når de er tryggere kan de kjøre med en voksen baklengs foran.

POST 2: Åttetalsløype»

Utstyr:

- Rumpeakebrett, markeringsflagg, bokstaver, bilder

Mål:

1. Ha det gøy!
2. Teknikk



Oppvarming/ «kom i gang»

Nybegynner	Øvet	Progresjon
Gå på ski opp til den gamle skiskytter stadion. Gjerne syng sanger undervegs (napoleon med sin hær, en elefant kom marsjerende ol)	Gå fra hytta til den gamle skiskytterstadion. Oppgaver undervegs: <ul style="list-style-type: none"> - ligg ned på magen, ryggen, gå rundt 360 grader, rullerund mm 	Flere øvelser som kommer i rask rekkefølge Gå litt framover og noe tilbake

Avslutning

Nybegynner	Øvet	Progresjon
Gå tilbake til hytta	Gå tilbake til hytta	Leker/oppgaver undervegs
	To og to sammen, den ene prøver å dra den andre (eventuelt tre sammen, en blir dratt)	

Hoveddel		
Nybegynner	Øvet	Progresjon
8-tallsløypa		
Gå i 8 tallsløypa på jakt etter bilder. De bildene som de ser skal de krysse av når de kommer i «mål» (foreldre kan hjelpe til) – 4 bilder ligger gjemt	Gå/skøyte i 8-tallsløypa (4 og 4 om gangen). Skal finne fram til de fire bokstavene som er gjemt. Skriver ned de bokstavene de finne når de er i mål.	<ul style="list-style-type: none"> - Lage ord med bokstavene de finner - Staffett i 8-tallet - Jage hverandre i 8-tallet
Skli i bakken		
Skli i skråningene (før skiskytterstadion) med rumpeakebrett	Skli i bakken forbi gamle standplass uten staver (gå opp igjen). Oppgaver: stor bjørn, liten mus, sint tiger, smidig katt mm	
Skli i bakken forbi gamle standplass uten staver (gå opp igjen). Oppgaver: <ul style="list-style-type: none"> - stor bjørn, liten mus, sint tiger, smidig katt mm 	Som over men med andre oppgaver: <ul style="list-style-type: none"> - stå på en fot - en, to tre hopp - gå ut av sporet og inn igjen - plogbrems + stopp 	<ul style="list-style-type: none"> - Kjøpe doggi, - kjøre baklengs - skøyte med en fot i sporet - mm

POST 3: «Orgeltramp + lite hopp»

Utstyr:

- Erteposer, 1 spade

Mål:

1. Ha det gøy!
2. Balanse og koordinasjon



Oppvarming/ «kom i gang»		
Nybegynner	Øvet	Progresjon
Dansesisten på beina	Dansesisten på ski	
Fram og tilbake på plassen med eller uten ski på beina: <ul style="list-style-type: none"> - Gå med lange og korte steg - Hoppe, hinke, løpe - Leverer og hente erteposer (to og to sammen) 	Fram og tilbake på plassen med ski: <ul style="list-style-type: none"> - gå, løpe, hoppe - «sparkesykkel» - Skøyte - Hente og leverer erteposer (to og to) - En «felles» fot, skøyte over (to og to) 	Vanskeligere øvelser Mer fart Staffett (to og to)

Avslutning		
Nybegynner	Øvet	Progresjon
Stivheks på beina	Stiv heks på ski	

Hoveddel		
Nybegynner	Øvet	Progresjon
ORGELTRAMP		
Kjøre den korte orgeltrampen	Kjøre kort orgeltramp	Mer fart
	Kjøre lang orgeltramp	Variere kroppsstilling (krype sammen, strekke opp)
Kjøre bakke uten preparerte spor	Kjøre bakke uten preparerte spor	Kaste og fange erteposer (krever at foreldrene bidrar)
Oppover: øve på fiskebein	Oppover: øve på skøyting og fiskebein i motbakke	
LITE HOPP		
Øve på det lille hoppet	Trene på å satse på det lille hoppet	Måle lengde og «utførelse» (foreldreoppgave)

POST 4: Portaler, nedkjøringer

Utstyr:

- Borremaskin, portaler, porter, rokkeringer, 6 erteposer

Mål:

1. Ha det gøy!
2. Kjøre med kontroll i nedoverbakker



Oppvarming/ «kom i gang»		
Nybegynner	Øvet	Progresjon
Haien kommer (deler i 4 lag, en hai) uten ski på beina	Haien kommer med ski på beina	
«Finne hus» (løper rundt og når du blåser i fløyta skal de finne et hus) uten ski på beina	«Finne hus» med ski	

Avslutning		
Nybegynner	Øvet	Progresjon
Doktorsisten på beina	Doktorsisten på ski	

Hoveddel		
Nybegynner	Øvet	Progresjon
Nedover: <ul style="list-style-type: none"> - Kjøre i sporet ned fra broen - Sitte på huk - «kjøre doggi» - Kjøre vanlig - Kjøre gjennom portalene 	Nedover: <ul style="list-style-type: none"> - Kjøre i sporet - Kjøre «doggi» - Kjøre portalene - Kjøre portaler, reise seg opp mellom hver - Kaste erteposer i rokkeringer mens de er i fart - Kjøring utenfor løype 	<ul style="list-style-type: none"> - Piruett - En fot - Ta imot noe - Kaste på blink i fart
Oppover <ul style="list-style-type: none"> - Fiskebein - Komme opp bakken på egen hånd 	Oppover <ul style="list-style-type: none"> - Fiskebein - Løpe opp - Skøyte opp 	

POST 5: Hopp og parallelle spor

Utstyr:

- Spade (til å fikse hopp), målebånd til å måle lengde

Mål:

1. Ha det gøy!
2. Lære å hoppe



Oppvarming/ «kom i gang»

Nybegynner	Øvet	Progresjon
Gå fram og tilbake på flaten mellom to «streker» (uten staver): <ul style="list-style-type: none"> - Gå framover (sakte) - Gå raskt framover - Løpe på skiene - Gå sidelengs (litt kortere avstand) – husk begge veier - Gå «doggi» - Gå som en elefant, løve, apekatt 	Gå fram og tilbake på flaten mellom to «streker»(uten staver): <ul style="list-style-type: none"> - Gå sakte (med lange steg) - Gå raskt (med korte steg) - Løpe framover - Gå sidelengs - Gå «doggi» - Prøve å skøyte - Hoppe på framover 	Mer skitekniske øvelser for å lære skøyteteknikk og/eller klassisk

Avslutning

Nybegynner	Øvet	Progresjon
Hauk og due uten ski på beina	Hauk og due med ski på beina	

Hoveddel		
Nybegynner	Øvet	Progresjon
HOPP		
Nedover <ul style="list-style-type: none"> - Kjøre ned nederste del av bakken - Alene eller sammen med en voksen - Prøve det lille hoppet - 	Nedover: <ul style="list-style-type: none"> - Kjøre ned hele bakken alene - Hoppe på det lille hoppet - Hoppe på det «store» hoppet - Hoppe på to hopp i løpet av samme nedkjøring 	<ul style="list-style-type: none"> - sette fart på - satse skikkelig
Oppover: <ul style="list-style-type: none"> - øve på fiskebein - klarer å gå opp bakken på egenhånd - foreldrene bør hjelpe til 	Oppover: <ul style="list-style-type: none"> - øve på fiskebein - prøve å skøyte opp bakken 	
PARALLELLE SPOR		
Øve på øvelsene som de hadde i oppvarmingen	<ul style="list-style-type: none"> - øve på skøyteteknikk Stafetter: dele i lag på ca 3 stk <ul style="list-style-type: none"> - bruke øvelsene fra oppvarmingen 	

POST 6: «Kuler og rundløype»

Utstyr:

- 6 erteposer, 4 rokkeringer, 1 tau(lage hindring), 5 staur

Mål:

1. Ha det gøy!
2. lære å kjøre nedover
3. øve på å gå oppover



Oppvarming/ «kom i gang»

Nybegynner	Øvet	Progresjon
Stivheks på beina	Stivheks med ski på beina	Flere som «har den»
Hauk og due på beina	Hauk og due på ski	
Hode skulder kne og tå		Raskere og raskere (variant <i>hode, skuleder mage lår, rompa går</i>)

Avslutning

Nybegynner	Øvet	Progresjon
Doktorsisten på beina	Doktorsisten med ski på beina	

Hoveddel		
Nybegynner	Øvet	Progresjon
KULER		
Kjøre nedover <ul style="list-style-type: none"> - sittende på huk - sammen med en voksen (bruk foreldrene) - med god svik i beina - foreldrene bør hjelpe til 	Kjøre nedover: <ul style="list-style-type: none"> - med god svik i beina - strekk opp mellom kulene (bøye godt i beina når kulen kommer) - kjøre flere sammen - 	<ul style="list-style-type: none"> - sette fart på - baklengs?
Oppover: <ul style="list-style-type: none"> - øve på fiskebein - klarer å gå opp bakken på egenhånd - foreldrene bør hjelpe til 	Oppover: <ul style="list-style-type: none"> - øve på fiskebein - prøve å skøyte opp bakken 	
RUNDLØYPE (rundt liten kulle)		
Gå løypa og gjøre ulike stasjoner underveis: <ul style="list-style-type: none"> - Kaste snøball i rokkering - Kaste ertepose i bøtter - Under en hindring - Mm Foreldre kan brukes i denne løypa	Gå løypa og gjøre ulike stasjoner: <ul style="list-style-type: none"> - Kaste snøball på blink (bom gir 5 hopp på stedet) - Under en hindring - Over en hindring 	<ul style="list-style-type: none"> - Skøyte gjennom løypa - Ta tiden