



barnas.skiklubb.no

Gøy på ski!

AKTIVITETER FOR BARN OG UNGE



INNHOOLD

Funksjonshemmede 4
Aktivitet på flatmark 5
Aktivitet i bakke 11
Nyttig informasjon 19

SPOR

Det ligger et spor bak oss.

Det er formet gjennom hundre år.
Og mer enn det.
Det bærer vitnesbyrd om våre verdier.
Idrettsglede. Fellesskap. Helse. Ærlighet.

Sporet er formet av ski og snø.
Uadskillelig fra vår nasjonale identitet.
Det er en del av vår kulturarv.
En del av vår folkesjel.

Sporet ligger der.
Det går gjennom by og land.
Det fører utover i landskapet
og innover i sjelen.
Det ligger der om vi søker bakkens yrende liv
eller naturens stillhet.

Sporet ligger der for alle.
For store og små, for gammel og ung.
For de som vil vinne
og for de som bare vil fryde seg.

Det ligger et spor foran oss.
Også i de neste hundre år
vil vi se det fylt med mange skiløpere.
Gode skiløpere.
Glade skiløpere.

Som setter spor etter seg.

VELKOMMEN TIL LEK OG MORO!

Dette heftet er tiltenkt alle som organiserer skiaktivitet for barn og unge, det være seg i barnehager, skoler, idrettslag eller skiklubber. Vi håper det vil være til inspirasjon og nytte både i lek, trening og konkurranser.

Lek, spenning og mestring er fellesnevnerne for øvelsene. De gjenspeiler mangfoldet i skiidretten, og kan gjennomføres med ulike typer skiutstyr. Grunnleggende skiferdigheter trenes opp gjennom lek, samtidig som det er morsomt og spennende. Aktivitetene beskrevet i dette heftet kan utføres i et skileikanlegg eller et alpinanlegg med naturlig tilrettelagte elementer.

Det er viktig at størrelsen på aktivitetsområdet tilpasses antall deltakere. Alle bør være i aktivitet mer eller mindre samtidig, slik at det blir lite venting. Unngå lange køer ved de ulike oppgavene. Ha heller færre i løypa samtidig, og ha andre aktiviteter ved siden av. Utnytt det naturlige terrenget så godt som mulig. Vanskelighetsgraden på løyper, bakker og aktiviteter tilpasses barnas alder og ferdighet.

Lekene og aktivitetene i dette heftet krever lite ekstraputstyr og kan med hell kombineres. Du kan plukke litt både her og der og lage ditt eget opplegg. Variasjonsmulighetene er mange. Bruk din egen fantasi, og få gjerne barna til å skape sine egne skileker! Hvis dere ønsker mer detaljerte øvelser innen de ulike grener, kan dere gå inn på aktivitetsbanken.no

Gjennom lek og spenning lærer barna seg å mestre.
Lykke til!

Skihilsen fra
Norges Skiforbund



FUNKSJONSHEMMEDE

Norges Skiforbund har ansvar for å tilrettelegge skiaktivitet for funksjonshemmede. Den enkelte må kunne delta i skiaktivitet, enten som stående på ski eller som sittende på en langrennskjelke.

For denne gruppen er det viktig å se mulighetene, ikke de åpenbare begrensningene! Barna må få mulighet til å finne ut hva de kan få til. Det er bedre å prøve og feile, enn ikke å prøve i det hele tatt! Bli det for vanskelig, er det bare å velge noe enklere. Det finnes ikke fasitsvar på hvordan ting skal eller bør gjøres. Det er avhengig av hver enkelts ferdigheter - og evne til å tørre å utfordre på ski. Her som ellers er det alltid noen som er mer vågale enn andre!

De fleste av aktivitetene i dette heftet lar seg fint tilpasse barn med ulike funksjonshemminger.

SYNSHEMMEDE

Denne gruppen omfatter blinde og svaksynte. En god ledsager er alltid verdifull, selv om mange svaksynte greier seg bra på egenhånd.

Ved aktiviteter med ball er det viktig at ballen gir god kontrast til omgivelsene. Hvit ball og snø fungerer dårlig! Lydball kan være et alternativ.

HØRSELHEMMEDE

Omfatter tunghørte og døve. Denne gruppen har som regel ingen andre fysiske begrensninger, og kan delta uten spesiell tilrettelegging. Utfordringen er kommunikasjon. Se rett på den enkelte når du snakker, mange er flinke til å lese på munnen. Snakk tydelig uten å overdrive. Døve kan selv bestille tolk til idrettsaktivitet uten at det koster idrettslaget noe.

UTVIKLINGSHEMMEDE

Den minst homogene gruppen, med ferdigheter fra A til Å. Noen greier det samme som funksjonsfriske uten spesiell tilrettelegging, andre må følges opp én til én. Husk enkle regler og beskjeder! Pass på at det ikke skjer for mange ting på én gang. Repeter øvelsene mange ganger, og gjenta dem gjerne mange treninger på rad. Med bra progresjon på utfordringer og aktiviteter kan denne gruppen mestre mye. Det handler om å få lov til å prøve!

www.skiforbundet.no/funksjonshemmede

På denne nettadressen har vi samlet nyttig stoff. Her kan aktivitetsledere og ledsagere finne informasjon, veiledning og utstyr som gjør jobben enklere.

BEVEGELSESHEMMEDE

Omfatter mange ulike skadegrupper: amputerte, CP, ryggmarksskader, dysmeli m.fl. Deles inn i stående og sittende. Stående benytter ski/staver etter type funksjonshemming. Sittende benytter langrennskjelke.



De sittende krever mest tilrettelegging. Man bør unngå bratte bakker og brå, skarpe svinger. Men med en god ledsager som holder i kjelken, kan også disse få oppleve fart i utforbakkene!



BALLONGSPREKKER'N

Alle fester en ballong til ankelen/leggen. Alle mot alle. Det er om å gjøre å sprekke de andres ballonger, samtidig som alle må passe på sin egen ballong. Den siste som står igjen med hel ballong har vunnet. Husk å ha med nok ballonger!



SISTEN

Avgrens et flatt område. Sistenleker på ski bør gjennomføres uten staver. En eller to har sisten. De som blir tatt blir fri igjen ved at de andre gir dem en klem, tar dem på skulderen, krabber mellom beina deres osv. Varier underveis. Tell hvor mange som er tatt uten å ha blitt befridd etter f.eks. to minutter. De neste som har sisten prøver å slå rekorden.

Hvis dere ønsker mer detaljerte øvelser innen de ulike grener, kan dere gå inn på aktivitetsbanken.no

SYKEHUSSISTEN

De som blir tatt er ute av leken og må dyttes av de andre til et avgrenset område - "sykehuset." Når de kommer dit er de fri og kan delta igjen.

STIV HEKS

Avgrens et område. Del inn i par som holder hverandre i hendene. Ett par er heks og skal prøve å ta de andre på samme måte som i vanlig sistenlek. De som blir tatt må stille seg opp og danne en portal med armene. De blir fri igjen når et annet par passerer gjennom deres portal. Hvis leken gjennomføres enkeltvis, stiller de som er tatt av heksen seg opp med beina fra hverandre. De blir fri når en annen kryper mellom beina deres.

TROLL OG STEIN

Trollene har sisten, og de som blir tatt blir til stein må sette seg ned. De andre befrir steinene ved at de "sklir" over dem med en ski på hver side.

GÅ RUNDT STAVER

Alle setter ned stavene sine inne på området. Det gjelder å skøyte seg rundt stavene uten å komme borti dem. Kan kombineres med alle sistenvariantene!

NAPPE HALE

Bruk det dere har tilgjengelig som hale: merkebånd, markørvester, skjerv o.l. Fest halen bak i bukselinningen. Alle skøyter rundt i et avgrenset område. Det gjelder å kapre så mange haler som mulig innenfor en gitt tid, og samtidig beholde sin egen. Kaprede haler festes bak i linningen sammen med ens egen.

En variant er å feste klesklyper på buksebeinet. Om å gjøre å stjele så mange klesklyper som mulig på f.eks. to minutter. Stjalne klesklyper festes også på buksebeinet. Kun lov å ta én klesklype om gangen.

REV OG HARE

Tegn en startstrek, og en mållinje 15-20 meter bortenfor. Alle har hvert sitt spor. To plukkes ut til å være rever, og starter 8-10 meter bak de andre. De som blir tatt igjen før de krysser mållinjen, blir harer. Kalles også hauk og due, haien kommer, Hetland kommer.

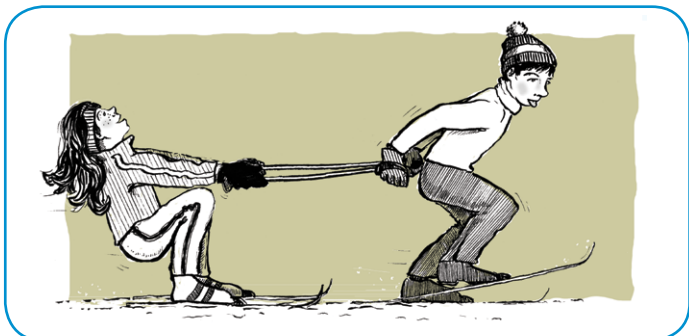
FOTBALL OG BANDY

Alle ballspill på ski bør gjennomføres uten staver og med få deltakere på hvert lag. Fotball gjennomføres på én ski, slik at en fot er fri til å sparke med. Bandy kan spilles med begge skiene på. Bruk innebandykøller.



HEST OG KJERRE

To og to går sammen, en foran og en bak. Bruk staver eller tau. Lag ulike rundløyper som hest og kjerre skal gjennom. Kan også gjennomføres i ulike stafetter.



BASKETBALL

To lag, to rokkeringer, en ball. Merk av en bane med to banehalvdeler. En fra hvert lag står på motpartens banehalvdel med en rokkering der hvor kurven ville ha stått. Ringen holdes vannrett i hodehøyde. Om å gjøre å få ballen i egen rokkering på motpartens banehalvdel.

VOLLEYBALL

Har dere tilgang til en sandvolleyballbane ved skolen eller klubbhuset, kan denne benyttes. Egne baner lages enkelt ved å henge opp et tau mellom to trær eller med en strek i snøen. Bruk sandvolleyballreglene. Det bør være få på hvert lag.

DANSK KANONBALL

Avgrens et område. Alle mot alle, uten staver. En til tre baller i spill samtidig. Om å gjøre å ta en ball og treffe en annen deltaker. Det er ikke lov å skøyte med ball. De som blir truffet må vente på sidelinjen. Når den som traff deg selv blir truffet, er du fri og kan delta igjen.

Variant: det spilles samtidig på to tilliggende baner. Den som blir truffet går over til den andre banen og fortsetter. På den måten er alle i aktivitet hele tiden.

BLINDEBUKK

Gå sammen to og to. En har bind foran øynene, den andre er ledsager. Bytt på underveis. Beveg dere rundt i terrenget, i sporet og/eller utenfor. Prøv dere fram med ulike teknikker. Ledsager gir kun korte beskjeder eller lyder om hvor den blindebukken skal gå. I starten kan paret holde hverandre i hendene. Etterhvert bør blindebukken bevege seg rundt på egenhånd og kun forholde seg til lyden.

NØTTESAMLER'N

Del inn i to lag og to baner. Lagene står på hver sin bane bak en strek. "Nøttene" legges i midten, enten spredt eller i en haug. Bruk det dere har tilgjengelig: klesklyper, votter, baller, erteposer, kvister o.l. Om å gjøre å samle flest nøtter i løpet av en viss tid eller til haugen er tom. Kun én gjenstand pr. tur. Nøttene legges bak startlinjen på egen banehalvdel.

Variant: lagene stjeler nøtter fra hverandre. Begge lag starter med like mange gjenstander i hvert sitt avgrensede område. Deltakerne må hente så mye de klarer fra motstanderens haug. Kun én gjenstand av gangen. Følg ellers reglene som nevnt ovenfor.

SNIPP OG SNAPP

Del inn i par, Snipp og Snapp. Tegn en strek i snøen midt på et stort flatt område. Marker to frilinjler parallelt med midtstreken på hver side av denne. Viktig med stor plass å bevege seg på. Barna plasserer seg langs midtstreken. Snippene på den ene siden, Snappene på den andre. Parene skal stå, sitte eller ligge rett overfor hverandre. Hold god avstand til sidemann, slik at det er plass til å snu skiene og skøyte i full fart.

Den som leder leken står ved enden av streken og roper Snipp, Snapp eller Snute. Ropes Snipp skal alle snippene prøve å nå sin frilinjle uten å bli tatt av sin Snapp-partner. Poeng til alle Snipper som klarer det, og poeng til alle Snapper som tar igjen sin Snipp. Ropes Snapp er det motsatt. Ved Snute skal ingen løpe og det er om å gjøre å stå/sitte/ligge stille. Hvert par konkurrerer seg imellom om å samle flest poeng.





SNURR TAU

Et langt tau knyttes rundt et tre eller en stolpe. Det gjelder å snurre tauet inn og ut igjen. Viktig med god plass rundt - deltakerne får stor fart! Til stafett trengs to trær og to tau. En eller to deltakere på hver etappe.

RØDT LYS

Avgrens et område, ca. 20-30 meter langt, med startstrek og målstrek. En deltaker står ved målstreken som rødt lys. De andre stiller seg opp langs startstreken. Det gjelder å komme først til målstreken uten å bli sett i bevegelse. Alle starter likt. Rødt lys står med ryggen til og roper en, to tre, rødt lys og snur seg rundt. Da gjelder det å fryse til is. De som blir oppdaget i bevegelse av rødt lys, må tilbake til startstreken. Kan lekes med og uten staver, på én ski, baklengs osv.

SANGLEIKER

Barna synger mens de er i bevegelse. Sangleik er sosialt passer fint sammen med innlæring av grunnleggende skiteknikker. Kan også brukes som oppvarmingsøvelser. Sanger som Slå på ring, Ta den ring og Bro, bro brille er populære i sangleik.

FREESBEEGOLF

Leken bygger på golfprinsippene. Lag en rundløype og heng rokkeringer opp i trærne. Alle har med seg en freesbee som golfball. Deltagerne kaster den foran seg i løypa og følger selv etter på ski. Rokkeringene er golfhull, og freesbeen må puttes i hullet før man kan gå videre. Om å gjøre å bruke så få kast som mulig rundt løypa.

TREFF BLINKEN!

Aktiviteter basert på skiskytternes konkurranseform er morsomt og spennende. I stedet for kuler og gevær er det bare å bruke fantasien! Som blink kan brukes bøtter, grytelokk, ballonger, rokkeringer, sirkler i snøen. Kasteredskaper kan være skistaver, spyd, snøballer, baller, erteposer, freesbee, plastflasker, kvister, kongler. Hvis postene er ubemannet, kan det være lurt å feste en hyssing til kasteredskapene slik at de kan dras tilbake.





RUNDLØYPE

Lag en rundløype med ulike oppgaver og aktiviteter underveis:

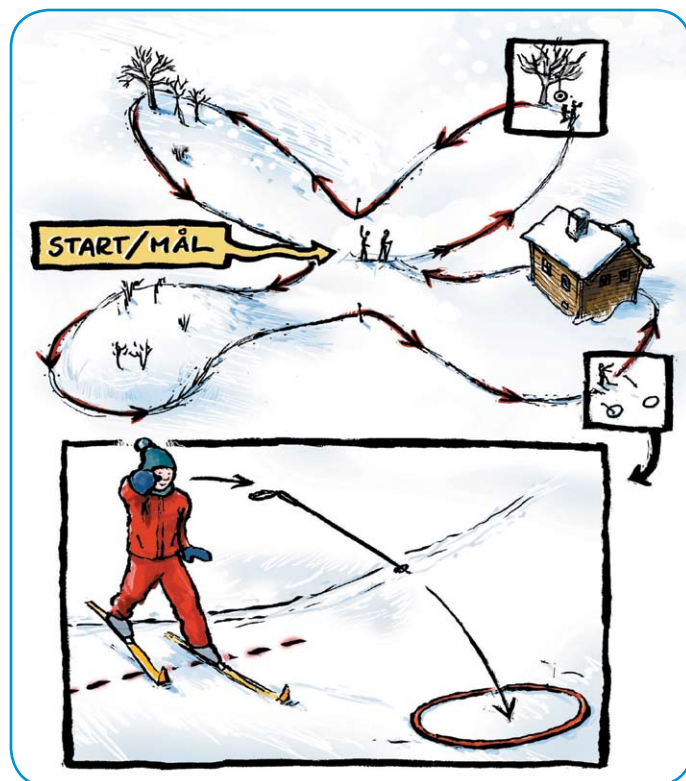
- slalåm mellom kjepler, 10–12 svinger
- rockeringer for hoftearbeid, 3 x 20 ganger
- svingløype i åttetall, to runder
- staking 20-50 meter
- bøtte og ballputting
- skiskyting (snøball i rokkeringer)
- gli på et bein-etappe
- gå baklengs-etappe
- bevege seg under portal/staur-etappe

Rundløypa kan gjennomføres på ulike måter:

- på tid, prøv å slå egen tid i neste runde
- så mange runder som mulig innen et visst tidsrom
- på idealtid
- to og to går sammen og leker hermegåsa underveis
- forfølgelsesritt, start i hver ende
- en blind, en ledsager

Er det fine spor i rundløypa, lysløypa eller skileikområdet, kan man kjøre parallellspor. Gi oppgaver underveis i løypa:

- gå uten staver
- gå et lite parti baklengs
- gå et lite parti alene i blinde
- hvor langt kan du gli etter fem fraspark?
- prøv å gli så mye som mulig
- bruk kun stavene, helt parallelle og stive bein
- legg en tennisball i hvert spor, hvor langt og hvor fort kan du skyve den foran deg med skituppene?



BLEKKSPRUTLØYPE

Legg en løype i tre, fire slynger. Slyngene (blekksprutarmene) kan legges rundt en bygning, opp en bakke, rundt et tre osv. Ved stafetter kan enten hver slynge eller hele runden være en etappe. Opprett stasjoner med morsomme oppgaver underveis. Tips til oppgaver finner dere masse av rundt om i dette heftet!



PARSTAFETTER

Del inn i par. Avgrens et område med startstrek og snustrek. Parene skal bevege seg så raskt som mulig fra start til snustrek og tilbake. De får ulike bevegelsesoppgaver for hver etappe, og skal selv finne individuelle løsninger på de ulike oppgavene:

- fire ski, ingen staver
- to ski, ingen staver
- fire ski, to staver
- tre ski, tre staver
- tre ski, ingen staver
- føttene bundet sammen med skjerf - gå forlengs, baklengs eller sidelengs
- en sitter på huk, den andre dytter bak ved å skøyte
- den ene er blind (skjerf for øynene), den andre dytter bak
- den ene går baklengs, den andre forlengs
- begge går baklengs, holder hverandre i hendene

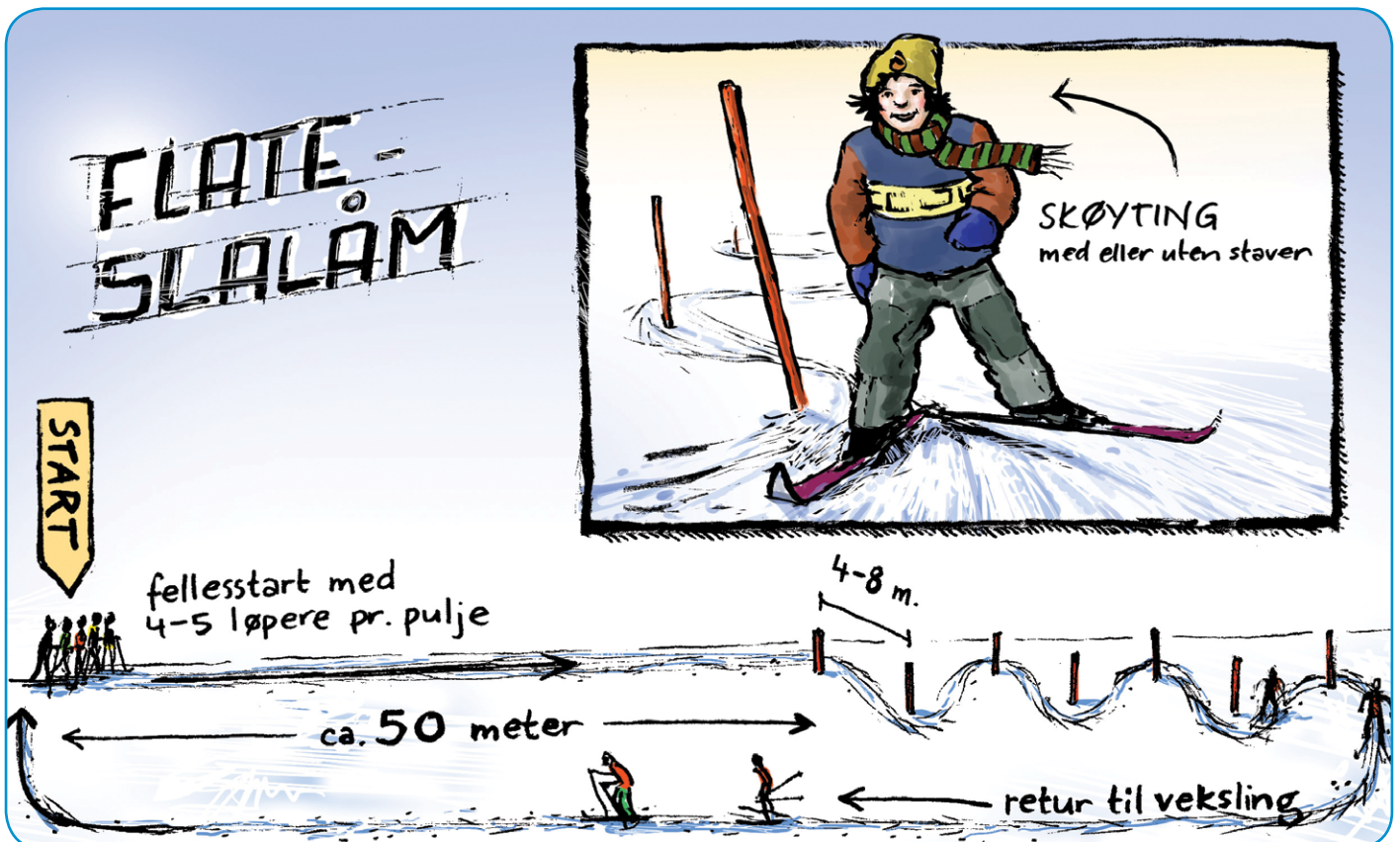
ÅTTETALLSLØYPE

Åttetallet er en fin løypefasong som gir morsomme og intime aktiviteter. Pass på å lage åttetallet stort nok, slik at deltakerne får fart på skiene. Varier øvelsene. En og en i løypa, flere i løypa samtidig, forfølgelsesritt to og to eller flere samtidig. Gå med og uten staver, gjerne baklengs! Til stafetter kan det være best med to løyper.



FLATESLALÅM

Det beste er å lage en rundløype, 50-100 meter fra start til mål. Den bør ikke være for traversert, slik at barna kan skøyte gjennom portene med god fart. Sett portene med ca. 6-8 meters mellomrom og legg inn 6-8 svinger. Portene kan markeres med staver, staur o.l. Legg opp til individuelle runder, parløp eller stafetter. Med og uten staver.





STAFETT MED VARIASJONER

Avgrens et område og lag en 60-70 meter lang etappe. Del gjerne inn i mange lag med få på hvert lag. Gi ulike oppgaver til hver etappe. Alle på laget bør gjennom alle oppgavene én gang hver.

Alternative etappeoppgaver:

- med/uten staver
- dobbeldans/enkeldans
- med én ski og én stav
- som over, men med motsatt bein og arm
- med én ski og to staver
- som over, men med motsatt bein

PUTTE I BØTTE - STAFETT

Avgrens et område med startstrek og et strekk på 50-100 meter. To, tre på hvert lag. To bøtter pr. lag, en halvveis og en ved enden av strekket. Fyll bølge 1 med gjenstander - baller, snøballer, erteposer o.l.

Deltakerne skøyter til bølge 1 og plukker med seg en gjenstand, legger den i bølge 2 og skøyter tilbake til startstreken igjen for veksling. Når alt er flyttet til bølge 2, skal de flyttes tilbake til bølge 1. Første lag med full bølge 1 vinner.

BESTEKOMPIS-STAFETT

To og to går sammen. Den ene tar av seg venstreskien, den andre høyreskien. De binder sammen skibeina sine med skjerf eller tau, og sparker fra med den frie foten - sparkstøttingsteknikk. La gjerne parene øve litt på samspillet før stafetten.

GI OPPGAVER!

Denne aktiviteten er mest morsom når mange kan gå samtidig. Jo flere, jo bedre! Dere bør ha et stort område med fine spor til rådighet.

Aktivitetslederen gir flere oppgaver underveis i sporet: Gå baklengs! Gå uten staver! Gå i blinde! Ta fem fraspark og gli så langt som mulig! Bruk kun stavgang!

BALANSEØVELSER

Balanseøvelser er spennende og barna kan aktivisere seg selv lenge. De bestemmer selv hvor langt de tør å utfordre sin egen skibalanse. La barna bruke sin egen fantasi! Øvelsene gjennomføres uten staver.

Assosiasjonsoppgaver



- Kjør og beveg deg som
- en tiger, vær aggressiv
 - en fugl, vær lett
 - et fly, tyngdeoverføring
 - en motorsykel, len deg utover i svingene
 - en bjørn, lavt tyngdepunkt, mye trykk på skiene
 - en ballettdanser, høyt tyngdepunkt
 - en kunstløper, utfordre balansen
 - en kenguru, fram/bak balanse

Utfordringsoppgaver

Piruetter.

Flate ski. Kjør baklengs og snu rundt igjen. Kjør én og én piruett og sammenhengende piruetter.

Kjør baklengs.

I plogposisjon, rett ned med parallelle ski og i plogsvinger. Prøv to og to ved siden av hverandre.



Risteøvelser.

Kjør ned og rist på armene. Kjør ned og rist på hodet. Kjør ned og rist på både armer og hode. Hva skjer?

På én ski av gangen.

Prøv begge bein. Gli lengst mulig. Prøv å svinge. Rist på armene og på den skien som er i lufta. Kjør to og to, hold hender. Kjør over kuler og småhopp.



Plukk opp.

Kjør ned og plukk opp gjenstander som er lagt ut i bakken. Prøv på én ski. Gjenstander lagt ut ved kuler og småhopp øker vanskelighetsgraden.

Lukk et øye.

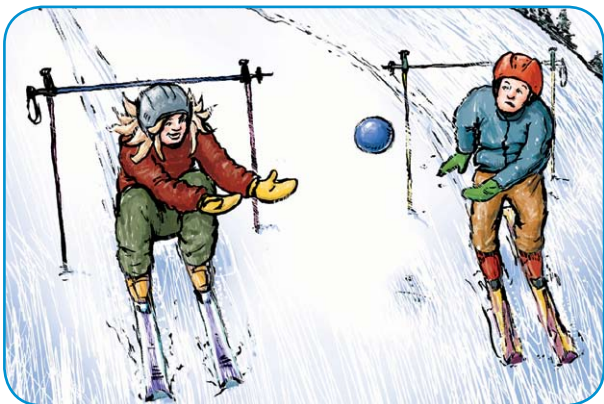
Kjør ned. Rist på armer og hode. Stå på én ski.



Med ball

To og to sammen.

Kast ball (eller vott) til hverandre på vei ned. Begge prøver på én ski. Sett opp stavportaler, kjør under og kast ball.



Fotball

Slak bakke. Alle har kun én ski og sparker ball med den frie foten.

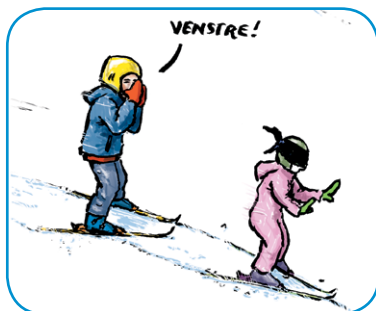
Titreksleken

Slak bakke. Fire, fem på hvert lag. Gjerne flere lag. To lag om én ball. Begrens til fem pasninger (= 1 poeng). Ellers vanlige titreksregler.

Andre oppgaver

I blinde.

En lukker øynene, den andre er ledsager. Ledsager gir beskjed om hvor den andre skal kjøre. Prøv på én ski.



Bikkja i bakken.

Hold tak i skituppene mens knærne hviler på skiene. Kjør ned bakken. Kjør om kapp!

Hest og rytter

Hesten hviler knærne på skiene og holder i skituppene. Rytteren står med skiene på hver side av hesten. Kjør!



Holde hender

Store svinger og korte svinger. Øke farten etterhvert. Gjøre balanseøvelser sammen. Utfordringsoppgaver. Kjøre kuler, staup og små hopp. Prøv flere sammen, og øk antallet etterhvert. Viktig å finne samme rytme!

ANLEGG

Gode tilrettelagte anlegg krever mindre organisering, fordi barna aktiviserer seg selv. Selv enkelt terreng kan gjøre utfordrende og spennende. Mange elementer kan bygges og tilrettelegges i små bakker, en fjellside eller en skråning for å skape morsomme aktiviteter.

KULER OG STAUP - BØLGEFELT

Kan lages brede, smale, med høye kuler, med lave kuler, bratte og slake. Det er viktig med lang nok avstand mellom kulene slik at det blir jevn overgang fra kul til kul. I et bølgefelt utvikler barna basisferdigheter på ski og kulene stimulerer til å bøye knærne.



- bøy knærne på kulen, stå oppreist i staupen
- kjør med rette bein, se hva som skjer
- øk farten etterhvert
- kjør to og to sammen
- kjør på én ski
- kjør to og to sammen og på én ski
- kjør svinger over kulene
- kjør telemarksving på kulene
- hopp på kulene
- prøv å hoppe fra kul til kul
- sitt i utforstilling (demp kulene)
- kjør baklengs
- kjør i blinde
- kjør flere sammen
- sett opp portaler på kulene
- sett en enkel slalåmløype i bølgefeltet
- gi assosiasjonsoppgaver/utfordringsoppgaver

KULELØYPE

Det er ikke lett å kjøre kuler, men alltid morsomt og utfordrende! For å holde motivasjonen oppe hos barna, er det viktig å starte med enkle øvelser, og så øke progresjonen etterhvert. Start midt i bakken hvis det er bratt. Kjør korte etapper. Stopp, finn roen, start igjen.



Enkel progresjon

- skråkjøring i løypa, bli dus med kulene
- prøv deg fram med større fart
- finn ut hvordan det er å dempe kulene
- hvor fort kan du kjøre uten å "ta av" på kulen?
- start i utkanten av kuleløypa, prøv å svinge nedover
- finn et spor som du skal følge

Mer avanserte aktiviteter



- kjør uten staver
- kjør to og to sammen, hold hverandre i hendene
- kjør med dobbelt stav-isett
- kjør med enkelt stav-isett
- kjør på én ski
- kjør i blinde, eller lukk ett øye
- legg inn et hopp eller flere på kulene
- sett en slalåmløype i kulene
- kjør telemarksvinger
- konkurranse på tid, først ned!

DOSERINGSØYPE



Lag en løype med doseringer i svingene. Bygg opp med snø. Jo høyere doseringer, jo morsommere er det å kjøre. Er det lite snø tilgjengelig, kan det lages doseringer i vanlige svingløyper og skogsløyper eller som en del av et skileikanlegg.

HALFPIPE OG JIBBING

Jibbing er en fellesbetegnelse på skiaktivitet som utføres med twintip-ski. I alpinanleggene finnes både halfpipe, quarterpipe, rails og funbox. De vanligste tricksene er:

Grabs

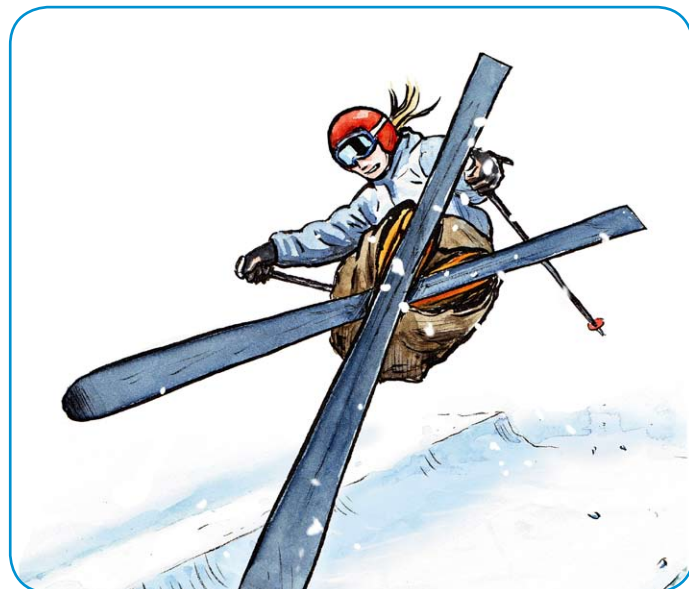
- Safty grab: trekk bena opp mens du tar tak med en hånd under en sko. Høyre hånd – høyre sko, og omvendt.
- Mute grab: trekk bena opp, kryss skiene, ta tak med høyre hånd foran bindingen på venstre ski, og omvendt.
- Tail grab: trekk bena opp, kryss skiene, ta tak bak på tailen. Høyre hånd på høyre ski og omvendt.
- Japan air: strekk ut høyre ben. Samtidig som du trekker opp venstre ben, tar du tak bak på tailen. Høyre hånd på høyre ski og omvendt.

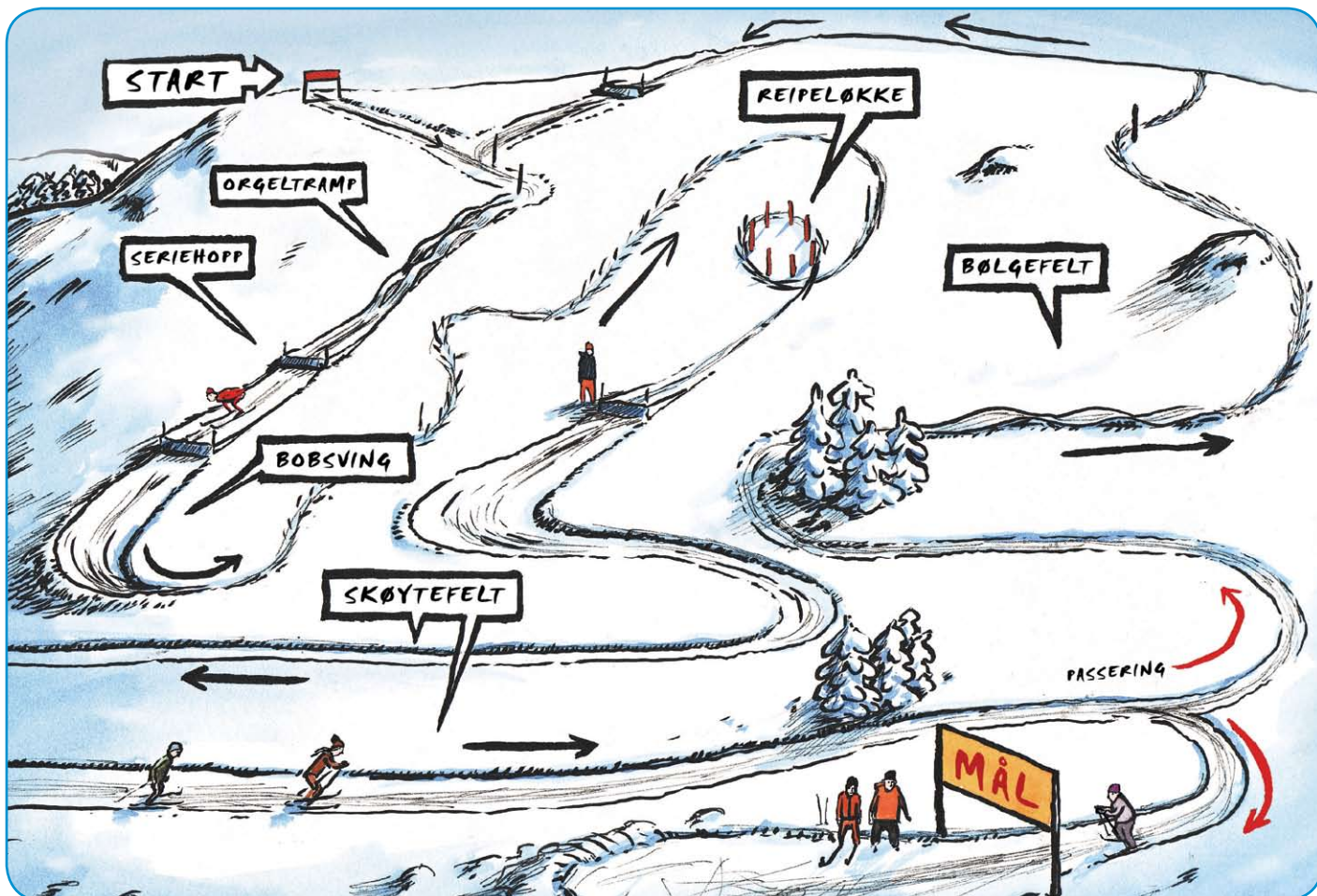
Spins

- 180: en halv gang rundt, lander baklengs.
- 360: helt rundt og lander riktig vei.
- 540: en og en halv gang rundt, lander baklengs.
- 720: to ganger rundt og lander riktig vei.

Flips

- Backflip: tradisjonell baklengs salto.
- Frontflip: tradisjonell forlengs salto.
- Flair: backflip 180, baklengs salto med halv skru, lander baklengs.
- Mistyflip: en skjev forlengs salto med skru der du går av aksene fremover ved å gjøre en "misty" bevegelse. Du fører høyre hånd mot venstre kne samtidig som du vrir overkroppen i samme retning - skjevt fremover mot venstre. Vær fokusert og se etter landingen. Antall rotasjoner fra 540 og oppover.
- Rodeoflip: en skjev baklengs salto med skru der du går av aksene bakover ved å gå av hoppet skjevt bakover mot høyre. Samtidig vrir du hodet på skrå opp og over venstre skulder. Fokuser og se etter landingen. Antall rotasjoner fra 540 og oppover.





LANGRENNSCROSS

Langrennscross er en inspirerende konkurranseform for barn og unge. Løyper og arena fylles med teknisk krevende utfordringer. Langrennscross er gøy! Det motiverer og inspirerer barna, og skaper grunnlag for utvikling av tekniske skiferdigheter og skiglede.

Konkurransen foregår i en rundløype lagt i variert terreng og består av mange ulike elementer. Langrennscross egner seg både for sprint, distanse, stafett, tomannsstafett osv.

En god langrennscrossløype byr på mange morsomme og utfordrende oppgaver! Bruk terrenget til å skape variasjon!

Forslag til elementer:

Orgeltramp, kuler og staup, bølgefelt, store bølger. Doserte og krappe svinger, hindringer, flate partier. Fiskebeinsbakke/hoppende padling. Portaler, baklengsport/rygge gjennom port. Slalåm/portalslalåm. Hopp, seriehopp. Bobsving. Ballkast. Ekstra svinger på stadion.

Bruk fantasien! Langrennscross skal være gøy. Det finnes ikke noe fasitsvar på hvordan en god langrennscrossløype skal se ut.



KOMBICROSS

Kombicross er langrennscross i kombinasjon med hopp. Alt skjer gjerne på ett par ski.



SKICROSS

Skicross er en krysning mellom flere skigrenere. Et skicrossanlegg er en løype i en alpinbakke, med innlagte svinger, kuler og staup. Felles start og først til mål!



SKILEIK

Et skileikanlegg består av mange ulike elementer på et avgrenset område der barna kan leke fritt.

STIKKE LØYPER

Her gjelder det å utnytte terrenget slik som det er, og stikke løyper som er utviklende for skiferdigheter, motivasjon og mestringfølelse. Med enkle midler kan det tilrettelegges for god skiaktivitet. Bruk gjerne staver, granbar, kvister, kjepler o.l. for å markere løypa.

Huskeregler

- tilpass løypa til barnas utstyr, ferdighet og alder
- la løypa følge terrenget
- ikke velg for bratt terreng
- sett porten lenger ned enn det du først hadde tenkt
- sett åpne løyper, ikke for traverserte
- la barna prøve løypa, gjør justeringer

Løypeaktiviteter

- fri aktivitet
- kjør på tid, mot seg selv eller andre
- tell runder i løypa, innenfor et gitt tidsrom
- to og to sammen, holde hverandre i hendene
- kjør på én ski
- kjør baklengs
- gi assosiasjonsoppgaver/utfordringsoppgaver underveis

SKOGS- OG TERRENGLØYPER

La elevene selv velge spor i terrenget, eller lag en fast løype som de skal følge.



BALANSE-/HINDERLØYPE

Lag løyper som virkelig utfordrer balansen. Kun fantasien setter begrensninger. Fart og spenning skal det være, og alle deltakerne skal oppleve mestring! Hvis terrenget ikke byr på naturlige variasjoner og utfordringer, er det enkelt å lage egne.

- kuler og ujevnheter
- små og store hopp
- variasjon i underlag
- portaler
- svingpartier, lange svinger som demper farten
- skøyte-/stakeetappe
- noe å hoppe over
- noe å strekke seg etter
- partier på én ski
- plukke opp gjenstander
- skyte på blink med snøball, i fart

PARALLELSLALÅM

- Sett to identiske løyper. To og to sammen, gjerne flere runder. Prøv å slå hverandre. Start med forsprang hvis paret er ujevnt. Kjør på én eller to ski.
- To og to sammen. På én eller to ski. Vinneren går videre. Til slutt står det igjen to som kjører finale.
- To og to sammen pr. løype. Hold hverandre i hendene. På én eller to ski. Vinnerparet går videre.
- To og to sammen. Starter likt på toppen, kjører ned, skøyter opp til start og kjører ned igjen. Telemarkski eller langrennsski.

SAFTBOLLERENN

Sett en løype med start og mål. Den bør inneholde en del utfordrende elementer som svinger, kuler, små hopp osv. Er det plass nok, kan to eller flere kjøre samtidig. Hver elev får en bolle fylt med saft. Om å gjøre å komme i mål med mest mulig saft igjen i bollen. Saftbollen kan erstattes med termoskopp eller pappkrus (ett i hver hånd), engangstallerken med snøball, skje med egg osv.



TELEMARKSLØYPER

Med telemarkski på beina kan du gjøre "alt på ett par ski." Kjøre svinger, hoppe, skøyte og leike deg i all slags terreng og på all slags underlag. Telemarkkjøring er skilleik både for nybegynnere og viderekomne, og byr på store variasjonsmuligheter.

Øv inn den spesielle telemarkstilen: vekten over fremste ben med bakre hæl løftet. Tren på å kjøre svinger, og sett telemarksnedslag etter hopp. Teknikken er godt egnet for kjøring i løssnø.

En typisk telemarkløype inneholder:



- ulike svinger
- ett eller flere hopp
- kuler/bølgefelt
- reiplykkje (360g sving)
- et flatt parti, der man må ta noen skøytetak

Løypa kan godt lages enda mer variert, med hinder, orgeltramp og ulike typer hopp. En variert skogs- og terrengløype passer utmerket. Du finner masse løypetips i dette heftet som fint kan tilpasses telemarkkjøring.

KINESISK UTFOR

Mange utfor samtidig! Marker et område med start og mål. Alle starter likt og førstemann i mål vinner. Området må være bredt nok til at alle eller flest mulig kan starte samtidig. Del om nødvendig inn i to eller flere grupper. Kjør med og uten staver, på én ski, to og to holder hender osv. Alle mot alle, plukk ut en eller to å konkurrere mot.

VARIERT RUNDLØYPE

Løypa bør inneholde en langrennsdel (skøyting/klassisk), en oppoverbakke (fiskebein, staking), en nedoverbakke (svingløype) og en enkel slalåmbakke. Barna velger selv hvilken teknikk de ønsker å benytte i de ulike delene av løypa. Er området bredt nok kan mange være i løypa samtidig. Hvis ikke er det lurt å dele inn i grupper og arrangere andre aktiviteter ved siden av.



Fri aktivitet

Alle går en oppvarmingsrunde. Prøv ut ulike teknikker. Ta rundetid, kan du gå fortere? Gå så mange runder du klarer innen et gitt tidsrom

Stafett

Flere lag og få på hvert lag. Deltagerne velger teknikk. Er løypa lang, kan den deles inn i flere etapper.

Forfølgelsesritt

To starter samtidig i hver sin ende av løypa. Gjerne flere i løypa hvis området er stort nok.

På idealtid

Én og én eller i gruppe.

På tid

Legg opp til konkurranse med tidtaking. Én og én eller i gruppe.

AKTIVITETSLØYPER

Aktivitetssløyper med poster og praktiske oppgaver underveis kan motivere barna til å bevege seg rundt i terrenget. Det være seg i nærmiljøet, på fjellet, i et skileikområde, i en lysløype eller i et alpinanlegg. I tillegg til å postene kan løypa ha elementer som hopp, kuler og staup, svingløype, langrennsdel osv. Aktivitetssløyper egner seg best for gjennomføring i grupper.

Nyttig utstyr

- merkebånd/granbar
- staur/porter/kjegler
- rokkeringer/bøtter
- tau/hoppetau/hyssing
- markeringsbånd/vester
- plastballer/freesbee
- plastlommer
- papir og blyant
- kart/kompass
- startnummer/diplomer (kan bestilles)

Forslag til oppgaver ved postene

- skyte på blink, stille eller i fart
- skøyteetappe, hente flest erteposser på tid
- lage en skirap/et skidikt/et skistev
- lage en snøskulptur
- kjøre en hinderløype på tid
- hoppe lengst
- stå lengst på én ski. ulendt terreng
- snurre rundt flaska og kaste på blink
- quiz om skisport og skiløpere og/eller mer almengyldige temaer
- gåter, rebuser, anagrammer mm



ANDRE RENNFORMER

- Kostymerenn
- Miniskirenn
- "Stå på én ski"-renn
- Skiskytingsrenn
- "Hånd i hånd"-renn
- Sangrenn
- Parallellcup
- Hopprenn

HOPP

I nærmiljøanlegg og skileikanlegg er ofte hoppene selve hjertet i anlegget. Bakkene bør bygges slik at alle, uansett forutsetninger, kan hoppe i dem. Alle skal oppleve mestring og alle skal ha noe å strekke seg etter. Man trenger nødvendigvis ikke å lage så mange hoppbakker for å skape variert hoppaktivitet.



Bygging av hoppbakker

- lag hopp som følger terrenget
- jevn og slak overgang fra tilløp til hopp
- hoppet bør være flatt, lavt og 2-3 meter langt
- det beste er å ha en kul på bakken (unnarenn)
- jevn overgang til sletta (viktig å ikke lande flatt)

Man kan også lage mange spennende småbakker som ikke følger disse kriteriene. La gjerne barna selv være med på å bygge. De finner fort ut om bakken ikke fungerer og gjør justeringer deretter. For barn som ikke har hoppet så mye og ikke er så stødige på ski er det viktig å lage gode "pedagogiske" bakker, som beskrevet ovenfor.

Nyttig utstyr

Spader, rive, målebånd, granbar/merkebånd/flagg til å markere hoppkanten.

MANGE SMÅ HOPP

Små hopp kan lages i mange varianter. Da blir hoppene tilgjengelig for alle og de beste har noe å strekke seg etter. Mange kan være i aktivitet samtidig, og det blir ikke kø på toppen.

- små hopp spredd rundt i anlegget
- seriehopp
- seriehopp i svinger
- seriehopp i svinger med doseringer i mellom
- parhopp
- spretthopp
- hoppløype (spretthopp, lite hopp, spretthopp mm.)
- hopp og sprett-løype (kupert terreng med innlagte hopp)
- seriehopp-stafett

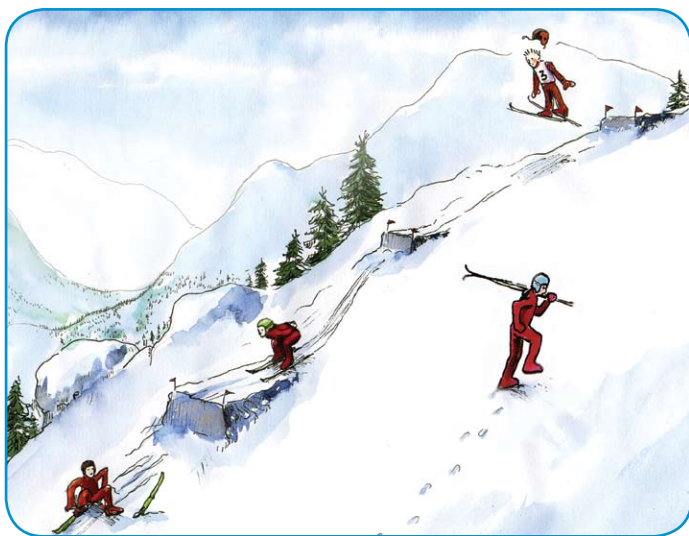
ENKEL PROGRESJON

For barn som ikke er drevne i bakken, er det viktig med en gradvis tilnærming. For at hopping skal være morsomt, er det viktig å føle seg trygg. Samtidig skal det også krible i magen! Det skal være utfordrende, men ikke for vanskelig. Her følger noen enkle tilnæringsøvelser som tar barna fra å være redd for å hoppe til å hoppe bakken ned!

- liten fart, gli over hoppet
- litt større fart, gli over hoppet
- tilpass farten, prøv å satse litt på hoppet
- større fart, sats på hoppet
- tilpass farten, mer og mer satsing på hoppet
- tren på sittestillingen
- kjør i sittestilling nedover en slak bakke
- liten fart, sittestilling, reis deg opp på hoppet, gli over
- liten fart, gli over hoppet i sittestilling
- sittestilling, liten fart, sats på hoppet
- tilpass farten, sats mer og mer
- prøv å hoppe litt lenger for hver gang
- liten fart, ikke sats, sett nedslag, prøv å stå
- større sats, gli over hoppet, sett nedslag
- hvor mange ganger klarte du å stå?
- ta mindre fart, sats, prøv å stå
- hvor stor fart kan du ta uten å falle?
- hvor langt kan du hoppe uten å falle

SERIEHOPP

Å bygge hopp i serie er en sikker suksess. Barn elsker å hoppe mange ganger etter hverandre. Det er alltid spennende å se om de greier å stå på alle hoppene. På det siste hoppet kan de satse alt de kan og se hvor langt de kommer. For å øke vanskelighetsgraden kan avstanden mellom hoppene varieres. De som synes det blir for vanskelig, kan kjøre utenom de hoppene som kommer for tett.



Seriehopp i svinger

Lag små hopp formet som en svingløype. Viktig at hoppene ikke kommer for tett, slik at barna klarer å følge med gjennom hele løypa. Bedre å lage løypa lett enn for vanskelig. De som ønsker større utfordringer kan heller ta større fart, kjøre uten staver, kjøre på én ski osv.

Seriehopp-stafett

Førstemann starter på toppen, kjører ned og veksler med andremann, som skøyter opp til start og veksler med tredjemann som kjører ned igjen osv.

HOPP OG SPRETT-LØYPE

I skianlegg eller litt variert naturterreng kan man lage gøyale hopp og sprett-løyper. Selv de minste ujevnheter lar seg hoppe og sprette på! Lag en løype for barna, eller la dem velge sitt eget spor. Gi oppgaver:

- prøv å kjøre innom så mange hopp og sprett som mulig
- prøv en gang til, men finn enda flere steder å hoppe på
- hvor mange hopp ble det?
- ta enda større fart, hvor mange hopp ble det nå?
- prøv å øke hopplengdene
- kjør på én ski i enkelt terreng



ALTERNATIVE HOPPØVELSER

- kjør over hoppene i blinde
- kjør over hoppene, sving på armene
- kjør to og to, hold hender
- kjør på én ski over hoppene
- kjør to og to, hver på én ski
- prøv 360 graders vending
- prøv ulike trick-øvelser
- prøv "upptrekkjar", trekk bena oppunder deg i svevet
- hermegåsa, en foran i løypa, den andre hermer
- sett portaler på hoppene, under portaler før hopping
- sett bjellstaur før hoppet, ta på bjella før hopping

HOPPKONKURRANSER

- hvem hopper lengst?
- hvem har best stil?
- hvem har beste tricks?
- hvem hopper flest ganger i løpet av et gitt tidsrom
- stafetter i hoppløypene (serie og svingløyper, ned+opp)
- saftbollehopp (hvem har fortsatt saft igjen)
- kostymehopprenn
- skiskytinghopprenn (treff blink før eller i hoppet)



SKI I SKOLEN

Ski er en så viktig del av vår kulturarv og identitet at det har sin helt naturlige plass i undervisningen. De aller fleste skoler har skidag som tradisjon, og oppfordrer elevene til å være ute i naturen med ski på bena. Men ski og skikultur kan også være et spennende og innholdsrikt tema i andre fag.

I norskfaget kan lærerne gi skirelaterte oppgaver. Temaet er godt representert i norske lesebøker, og vi har dokumentar- og skjønnlitteratur som er både rik og lesverdig. I musikken finnes fine eksempler på viser, pop og klassisk som gjenspeiler vinter, ski og snø. I formingstimene kan det være alt fra å lage en trekjelke, hekle snøkrystaller, tegne en fin dag på ski til å bygge en snøskulptur. Du finner mer om dette på barnas.skiklubb.no

Ski i skolen – konkurransen

Konkurransen går ut på å registrere flest ski-km på Distansekort på nett. Alle aktiviteter med ski på bena skrives inn her. Vi kårer de beste skolene på lands- og fylkesnivå. Det er enkelt å lage konkurranser mellom skoler og klasser. På kilometerstatistikken kan barna følge med på hvordan de ligger an!

BARNAS.SKIKLUBB.NO

Aktivitetstips, fagstoff, sider for barn, distansekort på nett, ski i skolen m.m.

DISTANSEKORT PÅ NETT

På barnas.skiklubb.no oppretter barna sin egen skiside, og skriver inn alle sine skiaktiviteter. Mange barn trenger litt hjelp til registreringen.

KLUBBKONKURRANSEN

Samme opplegg som for Ski i skolen - konkurransen. Vi kårer de beste klubbene på lands- og fylkesnivå.

SKIGRENER

Mer informasjon og detaljerte teknikkøvelser innenfor hver enkelt skigren finner du på skiforbundet.no

SKILEIK- OG TRENERKURS

Vi arrangerer trenerkurs i alle grener, ski i skolen-kurs, korte aktivitetskurs mm. Ta kontakt med egen skikrets eller gå inn på skiforbundet.no for mer informasjon.

NÆRMILJØ- OG SKILEIKANLEGG

Mer informasjon på skiforbundet.no

AKTIVITETSBANKEN.NO

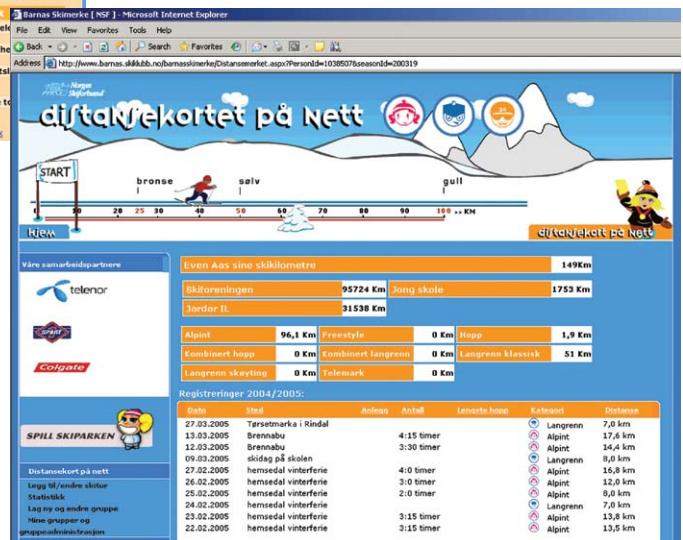
Her finner dere tips og idéer til aktiviteter innen mange forskjellige idretter!

På barnas.skiklubb.no finner du:



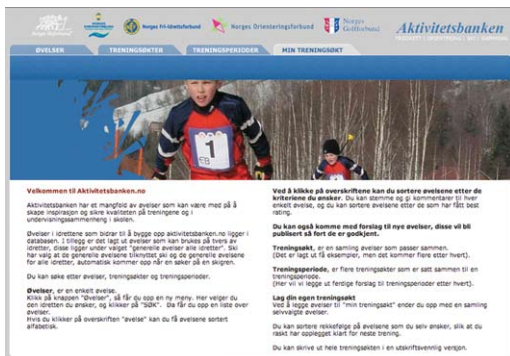
- Distansekort på nett
- Km-statistikk
- Aktivitetstips
- Fagstoff
- Barnesider

Registrer barna på Distansekort på nett
På barnas.skiklubb.no oppretter barna sin egen skiside, og skriver inn alle sine skiaktiviteter.



aktivitetsbanken.no

Her finner dere tips og idéer til aktiviteter innen mange forskjellige idretter!



Idrettsbutikken.no

Her bestiller du arrangørmateriell til skoler og klubber, litteratur og utstyr.

