

Tema/tittel for inspirasjonsøkta:**Barneskifeller Randonee****Beskrivelse av formål**

Bruk av barneskifeller for aktivitet på randonee

- Randonee, bruke enkle feller på barnelangrennski for å øve inn aktivitet på randonee

Mål & læringsutbytte:

Barna øver på å ta feller av og på selv

Går opp bakke og kjører ned i løyper som kan gjøres utfordrende og ferdighetsutviklende på ski, hopp, svinger, kuler, orgeltramp etc.

Øktbeskrivelse:

Tidsbruk: 1t

Treningsform: Randoneeøvelser på snø og langrennski for barn i alderen 6-16 år

← QR-kode til video av økta

Beskrivelse:

1. Barneskifeller som festes til tuppen og "limes" på bakover på skiene benyttes for å øve på feller av og på. Dette øves på en del ganger før man er klar for oppover og nedover kjøring ! Viktig å la barna få prøve og klare selv.
2. Deretter går en løype i egnet motbakke 20 – 200 høydemeter. Kan være i alpinbakke, akebakke lysløype, terreng eller egnet sted gjerne kombinasjoner av dette
3. Feller tas av og puttes på egnet sted, gjerne under jakke eller i store lommer.
4. Nedoverkjøring, kan gjøres utviklende og morsom ved å legge inn elementer som svinger, hopp, kuler, terreng, orgeltramp osv.

Løypa kan gjerne inneholde grønne flagg for oppover gåing og røde flagg for nedover gåing. Oppover kan man legge inn randonee-elementer fra sprint slik som diamanter. Da deles løypen i to muligheter og møtes igjen på toppen av diamanten.

Når man blir mer dreven og snøforholda er veldig gode (ikkje klabb på skoa) kan man også legge inn gule flagg, booting. Ved booting tar man skia og staver i hendene og går opp en brattere del av løypen før man tar på skia igjen. Dette er litt mer avansert, og man trenger ikkje starte med det.

Barneskifeller er også mulig å benytte i økter på for eksempel langrenn der man har godt feste oppover og glir ned.

Utstyr:

Barneskifeller, gjerne minst to par pr utøver da man kan ha behov for å bytte feller underveis. Randoneeflagg (din skikrets har liggende) evt kjegler i samme farger. Slalåmporter, hopp, orgeltramp buer etter eget ønske.