

# Vårsprell!



Norges  
Skiforbund





## Tips for «overgangsvinduet»:

Nå som det nærmer seg siste skirenn og bare flekker av kunstsnø ligger igjen er det viktig å IKKE ta pause!

Barn og unge trenger å holde på med aktiviteter hele året, men de trenger variasjon 😊

Nå er tida for å bygge basisferdigheter, samarbeid og opplevelser!

- Bruk foreldre til å stå på poster!
- Del inn i lag på 3-6 stykker. Del gjerne lag på tvers av alder!
- Poeng eller uten poeng? Bestem på forhånd om det er konkurranse eller ikke. Velg ev. et poengsystem før dere setter i gang!
- Økta skal gi følelse av mestring, opplevelse og samarbeid!

### Dagssamling:

F.eks. 6 øvelser  
før/etter lunsj.  
Lang og sosial  
lunsj 😊

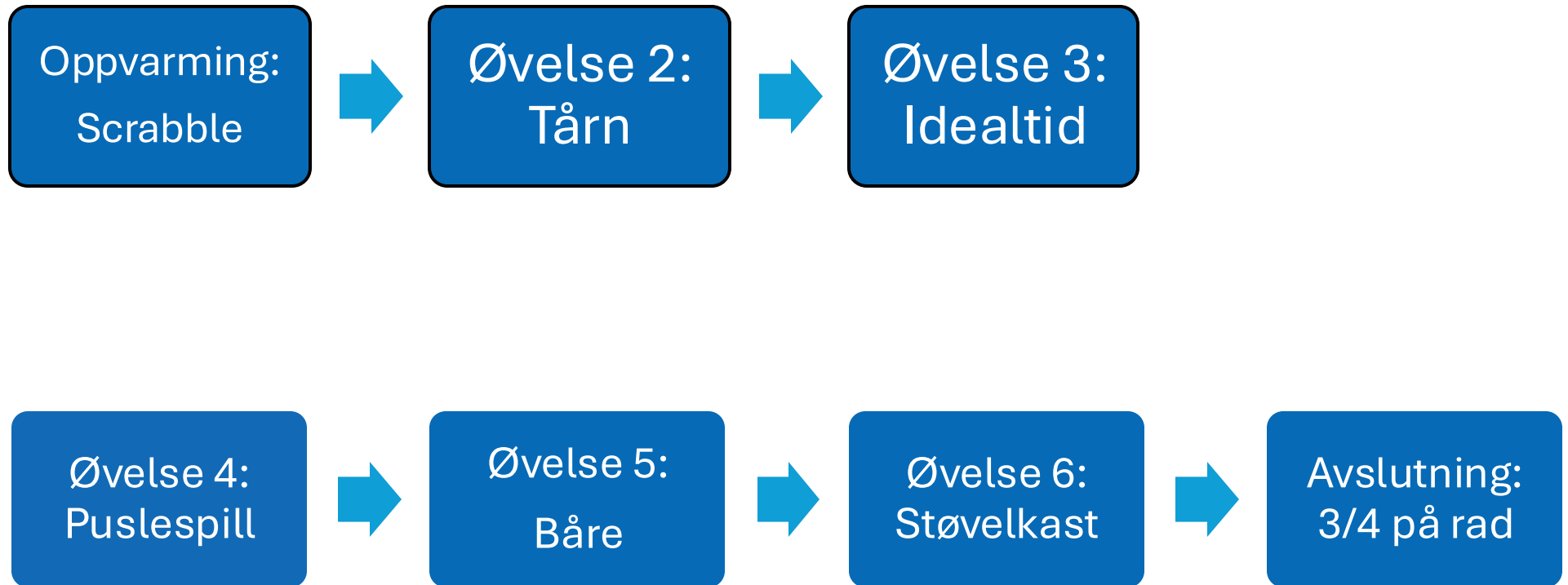
**Kveldsøkt  
på 1,5 time:**  
F.eks. Inntil 6  
øvelser

### Helge samling:

Fint å kombinere  
grensespesifikke øvelser  
med forslagene  
under!

For eksempel:  
rulleskiskolen fra  
Norges skiforbund

# Forslag til økt:



## Øvelse 1

### Oppvarming: Scrabble / Bokstavstafett

**Utstyr:** Print ut bokstaver på ark og laminer. Ev. print ut på klistrelapper og lim på kinahatter eller bruk tape og sprittusj på kinahatter (se vedlagte pdf)

**Beskrivelse:** Del inn i lag på 3-5 stk. En fra hvert lag løper inn til midten og tar med seg EN brikke/kinahatt med en bokstav på tilbake til sitt lag. Mens nestemann henter ny brikke lager resten av laget ord av bokstavene som blir hentet. Når det er tomt for bokstaver i midten får barna 1-2 min på å gjøre ferdig sine ord. Målet er å lage flest mulig ord.

#### **Alternativ:**

- Legg ordene i kryssord!
- Flest bokstaver brukt i ord vinner osv.

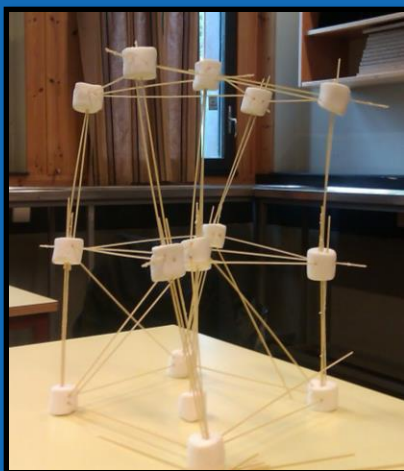


## Øvelse 2

# Bygge tårn

**Utstyr:** Steiner, planker, klosser eller annet som kan bygges oppå hverandre.

**Beskrivelse:** Deltagerne løper en og en fram til et område med stein/plank/annet å bygge tårn av. Hvor lang tid bruker gruppa på å bygge et tårn på 1 meter? Eventuelt får alle gruppene f.eks. 10 min på å bygge høyest mulig tårn. Hvis øvelsen ønskes mer fysisk så kan man hente klosser på et annet sted enn der man bygger.



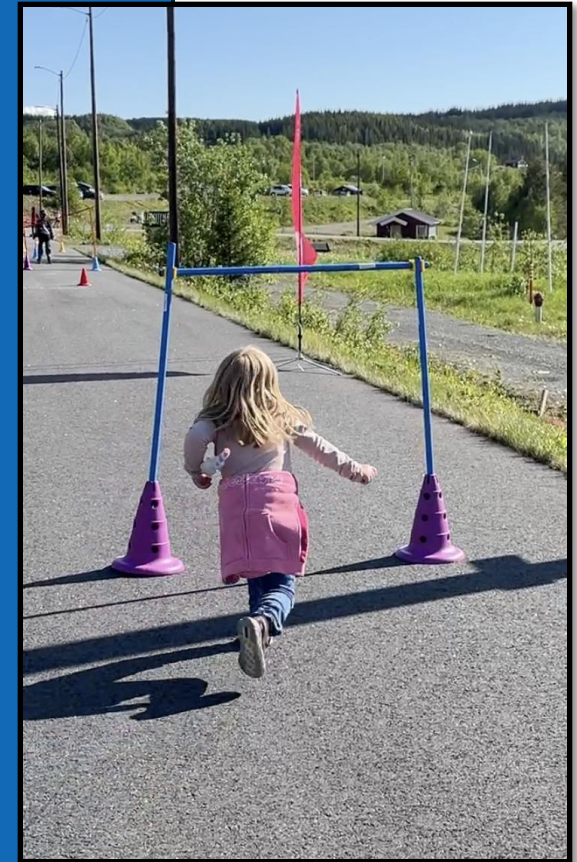


## Øvelse 3

### Nulløp / Idealtid:

**Utstyr:** stoppeklokke / timer på telefon.

**Beskrivelse:** Laget beveger seg rundt i en bestemt løype sammen – legg gjerne inn ulike hinder. Løypa skal gjennomføres to ganger der man bruker så lik tid som mulig på begge rundene. En voksen tar tiden, og utøverne får ikke lov å bruke klokke eller mobil for å ha kontroll på tiden. Den som har minst avvik mellom rundene vinner!



## Øvelse 4

# Puslespill / Tangram:

**Utstyr:** for eks en hobbyplate delt i mindre biter / print et bilde – klipp opp i biter og laminer bitene.

**Beskrivelse:** Sett et startområde/pusleområde og et område med brikker. Utøverne løper en og en eller alle samtidig frem for å hente brikkene og ta de med tilbake til pusleområdet. Fasit kan legges 20 meter unna – en og en kan gå til fasit for så å forklare for de andre hvor brikkene skal ligge. Hvor lang tid bruker gruppene før puslespillet er komplett?

Alt 1: Del en hobbyplate i valgfritt antall brikker og bruk dette som puslespill.

Alt 2: Bruk vedlegg nr under, print ut og laminer brikker. Maler til fasit ligger også i vedlegg nr.

Alt 3: Print ut eget bilde!

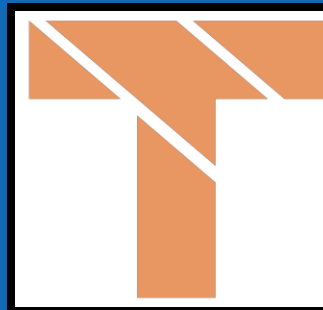
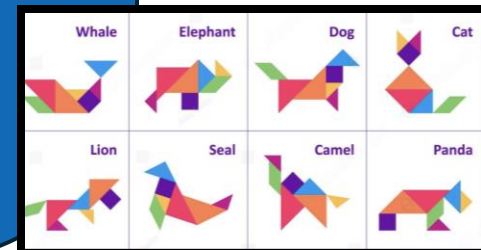


Foto: Shutterstock,  
friluftsråd.perletur.no

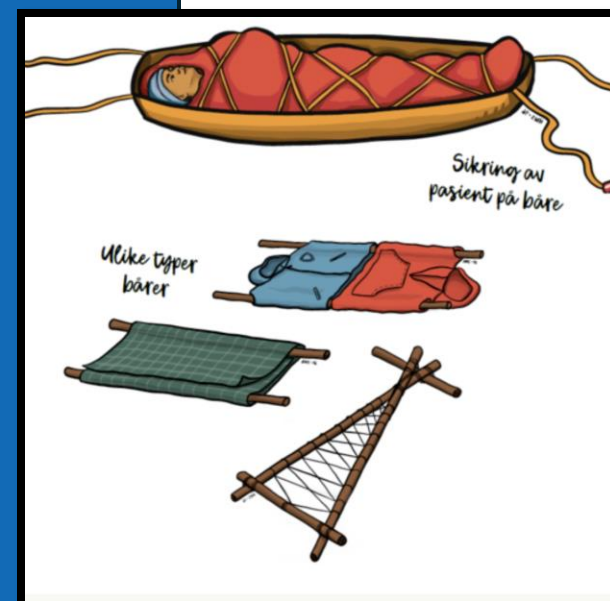


## Øvelse 5

### Lag en bære:

**Utstyr:** Ting å bygge en bære av (eks: vrent jukse og stokker), trillebår, plater osv.

**Beskrivelse:** Laget skal frakte alle utøverne fra A-B. Dette kan for eksempel gjøres med en trillebår, en bære (enten en ferdig eller at de må lage en selv) eller at deltagerne må bæres. Alle kan være med å bære – men alle deltagerne skal fraktes over strekningen en gang. Første laget med alle fraktet fra A til B har vunnet.





## Øvelse 6

### Støvelkast:

**Utstyr:** En langstøvel til hvert lag

**Beskrivelse:** Øvelsen gjennomføres som en stafett. Laget får utdelt en langstøvel. Støvelen skal kastes fra A til B eller frem og tilbake. Støvelen skal kastes mellom beina (kastemetode kan velges).



## Øvelse 7

### Avslutning: 3/4 på rad

#### Utstyr:

Kjelger, kinahatter/vester/erteposer (som brikker), kritt/spray/hopptau (til rutenett)

**Beskrivelse:** En og en løper frem og legger ut en brikke. Når det ikke er flere brikker igjen, kan man flytte sine brikker til ledige kjegler for å sperre eller få fire på rad. Tre lag pr spilleflate er morsomt.

#### Alternativ:

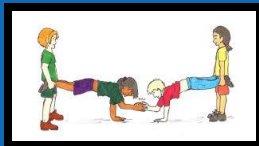
- Lag enda større spillebrett!
- Legg inn noen hinder på vei frem til spillebrettet. For eksempel: hekker
- Legg inn oppgaver på veien frem til spillebrettet. For eksempel: løpe baklengs, sidelengs, krabbe



# Flere øvelser (med fokus på styrke og balanse):

## Trillebår

Laget skal bevege seg fra A til B. Gjennom hele løypa skal en på laget gå i trillebår. Denne personen kan variere.



## Spindelnev

Lag et spindelnev av tau mellom to trær. Hele laget skal komme seg gjennom spindelvevet.



## Trekke bil

En voksen sitter inni og har kontroll. Er det flatt klarer selv små barn dette til deres store overraskelse

## Tautrekking

Konkurransen mellom to lag.



## Lavavandring/klossevandring

En liten stabel med korte og lengre planker (eller klosser ala mesternes mester) til disposisjon. Disse skal de bruke til å bevege seg på mens hele laget forflytter seg fra A – B. Det er kun lov å trække på plankene/klossene. Man må ikke bruke alle plankene/klossene, men de må gjøre et valg hvilke som er lures å bruke. Trækker man i bakken må man starte på nytt.



## Kjernestafett

Bruke en ball/terning eller lignende som vekslingspinne og send den bakover (og fremover) i rekka med beina/armene



### Treffe spikeren på hodet

Laget skal slå ned et gitt antall spiker i en stubbe/planke. Personene på laget slår ett slag hver på rundgang. For eksempel: flest mulig spikre helt ned på 20 min

### Førstemann opp/ned

Raskeste lag opp på et «fjell». Her kan man legge inn at de må ha med seg en sekk, stokk, ballonger, rå egg. Kan også ha første lag ned igjen.

### Saging

Sage av flest mulig biter av en 2x6 tommers planke/tømmerstokk på 20 min.

### Fylle vann - konkurranse

Hver gruppe skal fylle en bøtte/flaske raskest mulig ved hjelp av en plastkopp/pappkopp. Hent vann fra et vann/bøtte med vann noen meter unna.

### Felles push-ups/sit-ups/90-grader

Flest mulig push-ups/sit-ups på laget. Ha gjerne en kloss mellom hendene til utøverne som brystkassen skal nedpå. Regn sammen.

Sitte 90 grader i flest minutter. Starte på likt. Regne sammen tiden.

### Gresk gåte

Finn antallet av 3 elementer gjemt rundt på et gitt område og løs regnestykket.

