Norges Skiforbund

ØKTBANK

AKTIVITETER PÅ ASFALT

Forslag til aktiviteter på
rulleski og rulleskøyter



Innledning

Dette heftet er ment som en praktisk verktøykasse for trenere som ønsker å introdusere barn og ungdom til rulleski på en trygg, morsom og variert måte. Her finner du enkle beskrivelser av utstyr, sikkerhet, treningsområder og tips til hvordan du kan skape aktiviteter med høy "gøy-faktor".

Målet er å gjøre terskelen lav for å komme i gang med rulleskitrening – både for deg som trener og for utøverne.

I denne serien med inspirasjon finnes følgende hefter, merk at en del aktiviteter i de to andre heftene også kan benyttes på rulleski/rulleskøyter:

Hefte nr 1	Øktbank - aktiviteter på barmark
Hefte nr 2	Øktbank - aktiviteter på asfalt
Hefte nr. 3	Øktbank - aktiviteter på snø

I innledningen finner du også en kort oversikt over sentrale begreper og definisjoner – som en liten huskeliste du kan støtte deg til i planleggingen og gjennomføringen av økter.

Heftet passer for trenere i klubb, skole eller andre fritidstilbud som ønsker å legge til rette for mestring, lek og trygg utvikling på hjul.

Rulleski – en introduksjon til utstyret

- Rulleskimotstand: velg helst skøyteski som har hjul med motstand 2
- Barnerulleski
- Rulleskøyter: finnes vanlige rulleskøyter, rulleskøyter med justering over 4 skonummer, og alpinsko rulleskøyter som heter; "Skiroad"
- Hjelm må sitte godt på hodet, dekke panne og bakhode. Koblingen av de to reimer på side av hodet skal være rett under øret.
- Annen beskyttelse: hansker er viktig, det anbefales også – spesielt for nybegynnere - å bruke kne, albue og håndleddbeskyttelse
- Staver stavspiss; pass på at pigg sitter riktig vei, pass på at pigg passer stav (ikke løs)
- Hvilke områder er best å bruke? Parkeringsplass, gangsti, rulleskiløype, skolegård, rulleskøyter kan bruke pumptrack etc

Komposisjon av treningsøkter – Rulleski

Når en planlegger og gjennomfører rulleskitrening for barn og ungdom, er det viktig å velge metodikk og innhold som er tilpasset både ferdighetsnivå og motivasjon. Her er anbefalte læringsmetoder og prinsipper for å skape trygge, morsomme og utviklende økter på hjul:

- **Situasjonsstyrt læring:** Bruk underlag, terreng og utstyr som en del av læringen – la barna lære gjennom opplevelser.
- **Oppdagende og utforskende læring:** Legg til rette for nysgjerrighet – gi rom for at barna selv finner løsninger på bevegelser, balanse og teknikk.
- **Apemetoden**: Du viser, barna hermer. Passer godt til innlæring av grunnbevegelser som fraspark og plogbrems.
- **Oppgavestyrt læring:** Gi enkle, konkrete oppdrag: «Kom deg gjennom løypa uten å miste balansen», eller «Bremse foran kjegla».
- **Aktivitetsprinsippet:** Alle skal være i bevegelse – minst mulig venting i kø.
- **Hands off-prinsippet:** Gi lite teknisk instruksjon – mye lek, øving og mestring.
- **Inspirasjon og gøy:** Aktivitetene skal vekke nysgjerrighet og glede. Når det er gøy, lærer barna best!

Variasjon og utvikling i rulleskitrening

Variasjonsprinsippet:

Rulleski gir mange muligheter for variert og allsidig bevegelse. Variasjon stimulerer læring og hindrer ensformighet.

Bruk disse elementene for å skape spennende og lærerike økter:

Variasjon i terreng og underlag:

- Flate områder (f.eks. parkeringsplasser, skolegårder)
- Oppover- og nedoverbakker (kort og slakt i starten)
- Kunstgressbane, asfaltstier, rulleskiløyper (tartandekke også mulig)
- Hinderløype eller teknikkbane med kjegler
- Gymsal med sokker/staver (for teknikk uten hjul på regnværsdager)

Organiseringsformer:

- En og en (teknikk og mestring)
- I par (lek og samarbeid)
- I grupper (stafett, stasjoner og konkurranser)
- Strømtrening (kontinuerlig bevegelser i løype)
- Fellesstart (enkel konkurranseform)
- Uorganisert frilek på rulleski

Andre viktige prinsipper for rulleski- og rulleskøytetrening

- Progresjon: Øk vanskelighetsgrad gradvis – flatt før bakke, teknikk før fart.
- Spesifisitet: Øv på bevegelser som ligner det man skal bli god på – klassisk eller skøyting.
- Individualisering: Se hvert barns nivå – noen trenger mer tid til å mestre balansen.
- Differensiering: Varier oppgaver og tempo i økta slik at alle får utfordringer og mestring.

Målet er at barna utvikler trygghet, motorikk og rulleskiferdigheter gjennom lek og glede.

Generelle tips for rulleski-/rulleskøyte-økter

- Øvelsene i heftet kan gjøres med både rulleski og rulleskøyter, men de som er satt opp i pumptrack bane egnes seg best på rulleskøyter.
- Lag en enkel plan med oversikt over øvelser og nødvendig utstyr (kjegler, bånd, markeringer og kritt).
- Bruk hjelpetrener eller foreldre – gi dem oppgaver (holde orden i løypa, hjelpe med utstyr, motivere barn, støtte ved behov).
- Ha faste rutiner for oppstart, samling og avslutning – f.eks. “tuppemøte” i sirkel med skituppene mot midten.
- Ha flere aktiviteter klare slik at barna enkelt kan flytte seg fra en stasjon til neste.
- Bruk kjegler og markeringer(piler) for å skape trygge og tydelige områder. Sving med oversteg

Innhold

Innledning 2
Rulleski – en introduksjon til utstyret 2
Komposisjon av treningsøkter – Rulleski 3
Variasjon og utvikling i rulleskitrening 3
Variasjonsprinsippet: 3
Andre viktige prinsipper for rulleski- og rulleskøytetrening 4
Generelle tips for rulleski-/rulleskøyte-økter 4
Aktivitetsbank 8
Teknikkøvelser - Fra nybegynner til ekspert 8
Ta av og på ski 8
Reise seg opp etter fall på ski og finne balansen på rulleski 8
Få kontroll på skiene/rulleskiene 9
Rulle på en ski 10
Fraskyv 11
Bremse, stoppe 11
Sideveis –oversteg 12
Skøyte baklengs 12
Hoppetau 13
Fra tå til himmel 13
Slalåm og åttetalsløype 14
Rockeringslalom 14
Under og over 15
Parallellslalåm flatmark 15
Sammensatt løype 16
8-tallsløype 17
Lekaktiviteter 18
Snipp og snapp 18
Lære navn 18
«Baldissola» 19
Samarbeidsøvelser 20
Parsisten 20
Nappe hale 21
Snu hatter 21
Hauk og due 22
Troll og stein / Stiv heks 22

Toget 23
Trille terning – opp/ned 30 (lagarbeid) 23
Terningstafett – uten staver 24
Hente kjegler 25
Kjegletjuven 25
Skiskytterstafett 26
Blekksprutintervall 26
Terning pyramide-lag 27
Pendelstafett 27
Flytte hatter på kjegle - lagarbeid 28
Hest og kjerre 28
Haien kommer (evt tannbørsten kommer) 29
Nøttesamleren 30
Tre på rad 31
Ferdighetsløype 1 31
Ferdighetsløype 2 32
Ferdighetsløype 3 32
Bandy 33
Basketball 33
Håndball - små mål 34
Dansk stikkball (Shiraja) 34
Orgeltramp og hopp 35
Tradisjonelt oppsett, innlæring 35
Kul 36
Hurtighetsdrag med ett element 37
Pendelstafett 37
Hvor langt kan du skli? 38
Enkelttramp i sirkel 39
Dobbeltpump på en ski 39
Humpeløype 40
Orgeltramp i slak motbakke - ungdom 41
Forberedelse før man kjører på hoppene 41
Myk landing 42
To hopp mot hverandre 43
Gap jump 43
Serie hopp 44
Trick hopp 44

Agility løype 1 45
Rulleskøyter 46
Rulleskøyter i pumptrack 46
Rulleskøyter i skatepark 46
Pumpe – «plow and lemon» 47
Pumpe – samlede bein 47
Pumpe – banan 48
Gå med oversteg 48
Sving med oversteg 49
Eksempler på øktplaner 50
Innlæring rulleski 50
Rulleskimestring ved lek 6 – 7 år 51
Generelle skiferdigheter 6 – 8 år 52
Svingtrening, utholdenhet + balanse og stabiliseringsstyrke 8-10 år 53
Koordinasjon, hurtighet, reaksjonsevne, sving, utholdenhet 8-10 år 54
Teknikk, utholdenhet 11 - 12 år 55
Balanse, reaksjon, utholdenhet 11 - 12 år 56
«Pølsa» Pettersen's hurtighetsøkt- 12-16 år 57
Økt ved bruk av orgeltramp og hopp 58
Svingteknikk med rulleskøyter 59
Sprint og styrke 13 – 16 år 60

Aktivitetsbank

Teknikkøvelser - Fra nybegynner til ekspert

Ta av og på ski

MÅL MED ØVELSEN:	Bli kjent med utstyret, mestre å ta av og på ski på egenhånd.
MILJØ:	Stødig horisontalt underlag. Gress/grus/tartan/kunstgress/matte.
UTSTYR:	Rulleski, staver, hjelm, hansker og sko
ALDER:	6+
TRENINGSFORM:	Oppvarming, utstyrstilvenning
ORGANISERING:	Gjerne gå sammen to og to der de støtter hverandre. De minste får hjelp av voksne.
BESKRIVELSE:	Bevege seg rundt og bytte ski med den man møter. **Stafett**: Starte med å ta på ski, legge fra ski etter 5m 10m, runde kjegle. Ta på ski på veien tilbake. Lag varianter.
HANDS OFF	Gå igjennom med gruppen, deretter må de erfare selv. Bistå der du ser det er ekstra behov.
TEKNIKK:	Lære seg å ta av og på ski

Reise seg opp etter fall på ski og finne balansen på rulleski

MÅL MED ØVELSEN:	Balanse
MILJØ:	Gressbane/kunstgress/tartan
UTSTYR:	Kjegler, rulleski, sko, hjelm, staver og hansker
ALDER:	6+
TRENINGSFORM:	Oppvarming, tilvenning
ORGANISERING:	Stiller opp på linje på gressbane/kunstgress/tartan
BESKRIVELSE:	Be de legge seg ned på bakken. Be de om å reise seg uten å få instruksjon (du får flere løsninger av dette). La enkelte barn vise hvordan de gjorde det. Og de andre prøver samme metode. Håndflatene i bakken og små skritt med de frem mot tuppene. Reiser seg med «telemarksnedslag» Du må vise. • Legger seg ned på den måten de selv vil. • Reiser seg på «sin» måte. • Prøver de forskjellige metodene som kom frem under første forsøk • Be alle gjøre det samtidig med instruktør. Rødt og gult kort: De går frem til en kjegle som simulerer en «fotballmotstander» som takler de knallhardt. De faller og ruller avgårde som Neymar. Bjørnerulle: Lære de å reise seg raskt. Finne en skråning med gress/kunstgress: Rulle over skulder til rygg, samle skiene mot himmelen. Smelle de i bakken på skrå nedover og rulle videre

	• Stiller opp på linje på gressbane/kunstgress/tartan • Starter å øve dette på gresset før man går over til å kjøre fra asfalt inn på gress og rett i Bjørnerulle. De tøffeste kan prøve på asfalt • En felles runde på hvordan de reiser seg på instruktørens kommando. Deretter kan vi finne sin egen metode og fart
HANDS OFF:	Erfare selv, med instruksjon underveis.
TEKNIKK:	Lære å reise seg etter fall, balanse

Få kontroll på skiene/rulleskiene

MÅL MED ØVELSEN:	Få kontroll på rulleskiene
MILJØ:	Gress, asfalt
UTSTYR:	Kjegler (forskjellig farger), rulleski, hjelm, staver, hansker
ALDER:	6+
TRENINGSFORM:	Ferdighetstrening / lekbasert teknikktrening
ORGANISERING:	Små grupper eller hel klasse/lag. Øvelsene gjennomføres på avgrenset område med kjegler. Start samlet med instruksjon, deretter stasjoner eller løype.
BESKRIVELSE:	• **Start på gress:** vise grunnleggende forflytninger (sideveis, rotasjon, ulikt terreng, fiskebein i gressbakke). • **"Baldisol"**: liten sirkel med streker som en sol (ev ha kjegle med hull og pinner som stikker ut) gå sidelengs over strekene/pinnene– jage hverandre rundt. • Plasser **kjegler** i forskjellige farger på ulikt underlag. Rope ut farge som deltakerne skal bevege seg til. Aktivitet med å stille seg i midten, så gå, løpe eller rulle til kjeglen med riktig farge. • **Forflytte seg på kommando**: «fem skritt venstre», «180°», «360°», bakover/fremover. • **Lage hinderløype** med elementer som må passeres (over, under, mellom, flytte gjenstander mellom). Først prøve hvert element enkeltvis, deretter kjøre hele løypa i eget tempo – så mange runder man klarer.
HANDS OFF:	Kombinasjon: Instruksjon i starten for å sikre trygghet og grunnteknikk, deretter egenutforsking gjennom lek og repetisjon.
TEKNIKK:	• Balanse på ski • Tyngdeoverføring • Sideveis forflytning • Bremsing og kontrollert stopp • Rotasjon og retningsendring • Stabil stavbruk

Rulle på en ski

MÅL MED ØVELSEN:	Tyngdeoverføring og balanse
MILJØ:	Asfalt
UTSTYR:	Rulleski/rulleskøyter, kjegler, kritt
ALDER:	8+
TRENINGSFORM:	Ferdighetstrening / teknikkøvelse med lekpreg
ORGANISERING:	Start samlet med instruksjon og demonstrasjon. Deltakerne jobber individuelt, i par og i små grupper gjennom ulike oppgaver. Kan organiseres som stasjoner eller i én felles økt med gradvis økende vanskelighetsgrad.
BESKRIVELSE:	Introduser to grunnprinsipper for å gå på ski: rulle og skyve. • Diskuter hva som gir best balanse, og test ved å dytte forsiktig i ulike retninger. • Forklar grunnposisjon: bøy i ankel og kne, lett fremoverbøyd overkropp, blikket noen meter frem i rulleretningen. • Start med kun én ski på. Deltakerne prøver å sette personlig rekord (pers) i hvor langt de kan rulle. • Bruk kjegler med ulike farger hver 2 meter for å markere distanser. ○ Spør: “Stod du i din beste balanseposisjon?” • Kompisrulling: to og to, én ski hver, arm rundt hverandre. Test om de sklir lengre med “ytterski”. • Lag krittstreker på asfalten i forskjellige lengder og overlappinger for høyre/venstre fot. • Startøvelse: stå i balanse på begge ski → kjenn trykket mot bakken → prøv å endre til å stå på hæl og observer hva som skjer med ankel, kne, overkropp og blikk. Gjenta på én fot. • Konkurranse: skli lengst mulig fra punkt A. Sette ny pers. Mål mot f.eks. “gul” kjegle. • **Parøvelse**: begge tar av én ski, holder rundt hverandre, ruller lengst mulig per fraspark. Bytt fot. • Balansespill: kun lov å tråkke på kritt-tegnede streker på bakken.
HANDS OFF:	Instrueres
TEKNIKK:	• Grunnposisjon med balansepunkt midt over foten • Bøy i ankel og kne for stabilitet • Tyngdeoverføring fra ski til ski • Blikket fremover • Kontrollert kroppsposisjon under bevegelse • Stabil kjernemuskulatur for å motstå dytt og ubalanse

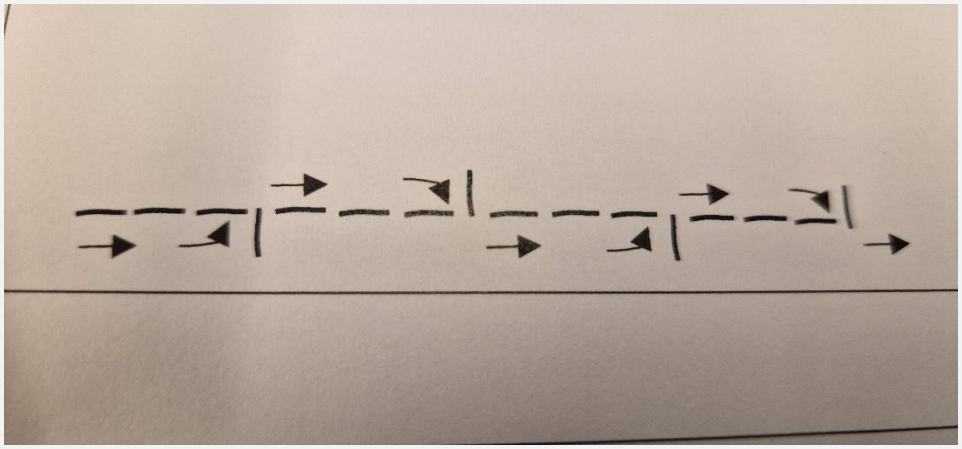
Fraskyv

MÅL MED ØVELSEN:	Lære seg å skyve fra
MILJØ:	Asfalt
UTSTYR:	Kritt, kjegler, rulleski/rulleskøyter, staver, hjelm, hansker
ALDER:	8+
TRENINGSFORM:	Ferdighetstrening / teknikkøvelse med skøytefokus
ORGANISERING:	Start med felles instruksjon og demonstrasjon. Deretter individuelle repetisjoner på faste baner. Avslutt med frie bevegelser rundt kjegler.
BESKRIVELSE:	Kritt «halve fiskebein» på asfalt med rett strek inntil. Husk begge sider. Avslutt med skyv til begge sider. Sett ut flere kjegler med god plass rundt. Be de holde bakhjulet nedi hele tiden mens de tripper rundt svingen. Når øvelsen går greit, ber du de legge mer trykk på ytterskien for å skyve utover og skape fart. (Ekstraspørsmål: Hvor er blikket nå?) • Rulle på den rette streken uten å løfte skien. Skyve ifra med den andre skien på hvert fiskebein • Skøyte rundt vilkårlige kjegler (gjør at de må være obs på andre) Bruke bare ytterski til å skyve ifra rundt kjegle. De beste kan utfordres til å ha bakhjulet på den andre skien nedi til enhver tid.
HANDS OFF	Instrueres
TEKNIKK:	Skøyting, riktig trykk mot ytterski, blikkføring, balanse gjennom fraskyvet

Bremse, stoppe

MÅL MED ØVELSEN:	Bremse / stoppe
MILJØ:	Asfalt, grus, gress
UTSTYR:	Rulleski/rulleskøyter, staver, hjelm, hansker
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Ferdighetstrening
ORGANISERING:	Felles demonstrasjon av bremseteknikker, deretter stasjonsbasert øving på hver teknikk. Avslutt med felles lek/konkurranse der bremsing inngår.
BESKRIVELSE:	Vise forskjellige måter å bremse/stoppe på: • **Utløp til grus/gress:** Rull fra asfalt inn på grus/gress, sett én ski foran den andre og begynn å løpe. Avslutt gjerne med "Bjørnerulle". • **Ploge:** Bøy knær, senk hofter, innsiden av hjulene mot bakken. • **Skøytestopp:** Brukes i lav fart. Trippe-ploge med én ski om gangen, som etter tyvstart på skøyter (den mer erfarne) • **Kul variant:** Dra én ski etter seg i 90° (den mer erfarne)
HANDS OFF:	Instruksjon
TEKNIKK:	Plogebrems, skøytestopp, kontrollert vektfordeling, blikkføring, trygg kroppsposisjon ved stopp

Sideveis –oversteg

MÅL MED ØVELSEN:	Balanse (sideveis) og rytme.
MILJØ:	Asfaltflate
UTSTYR:	Rulleskøyter/Rulleski og mønepanner / evt krittstreker
ALDER:	6->
TRENINGSFORM:	Balanse- og koordinasjonstrening.
ORGANISERING:	Enkeltvis, i strøm, stafetter eller som en del av en aguilityløype.
BESKRIVELSE:	Strekene under visualiserer mønepanner. Før hver tvers-over skal utøverne flytte begge føttene fra den ene siden til den andre siden av rekken av mønepanner. Avstanden mellom tvers-overne tilpasses inngangsfart og nivå. 
HANDS OFF	Erfare selv
TEKNIKK:	Sideveis balanse, rytmisk bevegelse og koordinasjon.

Skøyte baklengs

MÅL MED ØVELSEN:	Gir god feedback på balanse og koordinasjon.
MILJØ	Oversiktlig asfaltflate, flatt eller lett opp-/nedoverbakke
UTSTYR:	Rulleski/rulleskøyter
ALDER:	8->
TRENINGSFORM:	Ferdighetstrening.
ORGANISERING:	Individuelt eller i små grupper, kan brukes i agilityløype, stafett, strøm eller fri lek.
BESKRIVELSE:	Avmerk ett startpunkt og ett sluttpunkt i asfalten med litt buffer i begge ender man kan bruke til å snu på. Mellom kjeglene/krittstreken eller tilsvarende skal utøverne gå baklengs på rulleski eller rulleskøyter, med eller uten staver.
HANDS OFF:	Selverfaring, men kan være greit å være klar til å støtte opp mindre erfarne utøvere.
TEKNIKK:	Balanse, koordinasjon og kontroll baklengs.

Hoppetau

MÅL MED ØVELSEN	Gir god utfordring i balanse, koordinasjon og timing.
MILJØ	Asfaltflate, fin grus, gressplen, tartan eller treningsmatte
UTSTYR:	Rolleblades, Rulleski, hoppetau, treningsmatte (ved asfalt)
TRENINGSFORM:	Ferdighetstrening/lek.
ORGANISERING:	Kan brukes i agilityløype, som stafett, i strøm eller bare fri utprøving. Bruk av terninger for å angi antall hopp man skal ta gir en fin randomisering ved dueller.
BESKRIVELSE:	Utøverne skal hoppe tau med rulleski eller rulleskøyter. Avhengig av ferdighetsnivå kan dette gjøres på mykt underlag (gress, grus, treningsmatte for eksempel) eller på asfalt. En ekstra utfordring kan være å gjøre det i fart.
HANDS OFF:	Selverfaring, men kan gi gjerne innspill til hva de som sliter kan gjøre for å mestre øvelsen.
TEKNIKK:	Koordinasjon, timing og balanse utfordres.

Fra tå til himmel

MÅL MED ØVELSEN:	Trening på skøyteteknikk, balanse, kontroll i opp-/nedbevegelser.
MILJØ:	Asfaltflate
UTSTYR:	Rulleskøyter/rulleski
ALDER:	6->
TRENINGSFORM:	Ferdighetstrening
ORGANISERING:	Individuelt, gjerne i rekke eller på linje.
BESKRIVELSE:	Mens du skøyter fremover, bøy deg ned og prøv å ta på tærne på den ene foten. Strekk deg deretter opp så høyt du kan over det motsatte beinet – som om du prøver å nå himmelen. Øvelsen utfordrer balanse og kontroll i bevegelsen.
HANDS OFF:	Vise og forklare-metoden.
TEKNIKK:	Balanse (vertikal, sideveis og frem/bak), øve opp- og nedbevegelse (bøye i ankel, kne og hofteledd), forbedre skøyteteknikk.

Slalåm og åttetalsløype

MÅL MED ØVELSEN:	Stor utfordring på teknikk, sideveis og sving
MILJØ:	Asfaltflate
UTSTYR:	Rulleski/Rulleskøyter, staur, kjegler og kinahatter
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Utholdenhet
ORGANISERING:	Sett opp to parallelle slalåmløyper (6-10 porter), 25-40 meter bortenfor lages et stort åttetall med kjegler/ kinahatter. Marker start / veksling, vending og mål.
BESKRIVELSE:	1. **Stafett**: Del inn i lag med 2-3 deltakere. Deltakerne gjennomfører en runde i slalåmløypa + åttetallet før de går til veksling. 2. **Individuell jobbing:** Del inn i to grupper. De to gruppene veksler på å jobbe og ta pause i 1 minutt. *Tips:* Tydelig startposisjon, tydelig modell ved at sirklene er laget med mange kinahatter i for eksempel rød/blå farge. Og gå gjennom runden på forhånd slik at de får sett hvor de skal gå, benytt følg meg prinsippet i istedenfor å forklare med ord.
HANDS OFF:	Legg til rette for variasjon, slalåm i motbakke/nedoverbakke/flatt, snu runden med å gå åttetall først deretter slalåm og inn til veksling.
TEKNIKK:	Svingteknikk, fraskyv

Rockeringslalom

MÅL MED ØVELSEN:	Trene på svingteknikk og retningsforandrende tak
MILJØ:	Asfalt, flatt eller slak opp-/nedoverbakke
UTSTYR:	Rulleskøyter, rulleski, rockeringer
ALDER:	6->
TRENINGSFORM:	Ferdighetstrening.
ORGANISERING:	Kan brukes i agilityløype, som stafett, i strøm eller bare fri utprøving.
BESKRIVELSE:	Rockeringer legges ut på asfalten med 2-5 meters mellomrom, alt etter inngangshastighet. Utøverne skal alternere høye/venstre av rockeringene slik at det blir naturlig retningsforandring.
HANDS OFF:	Selverfaring
TEKNIKK:	Svingteknikk, balanse og fartskontroll

Under og over

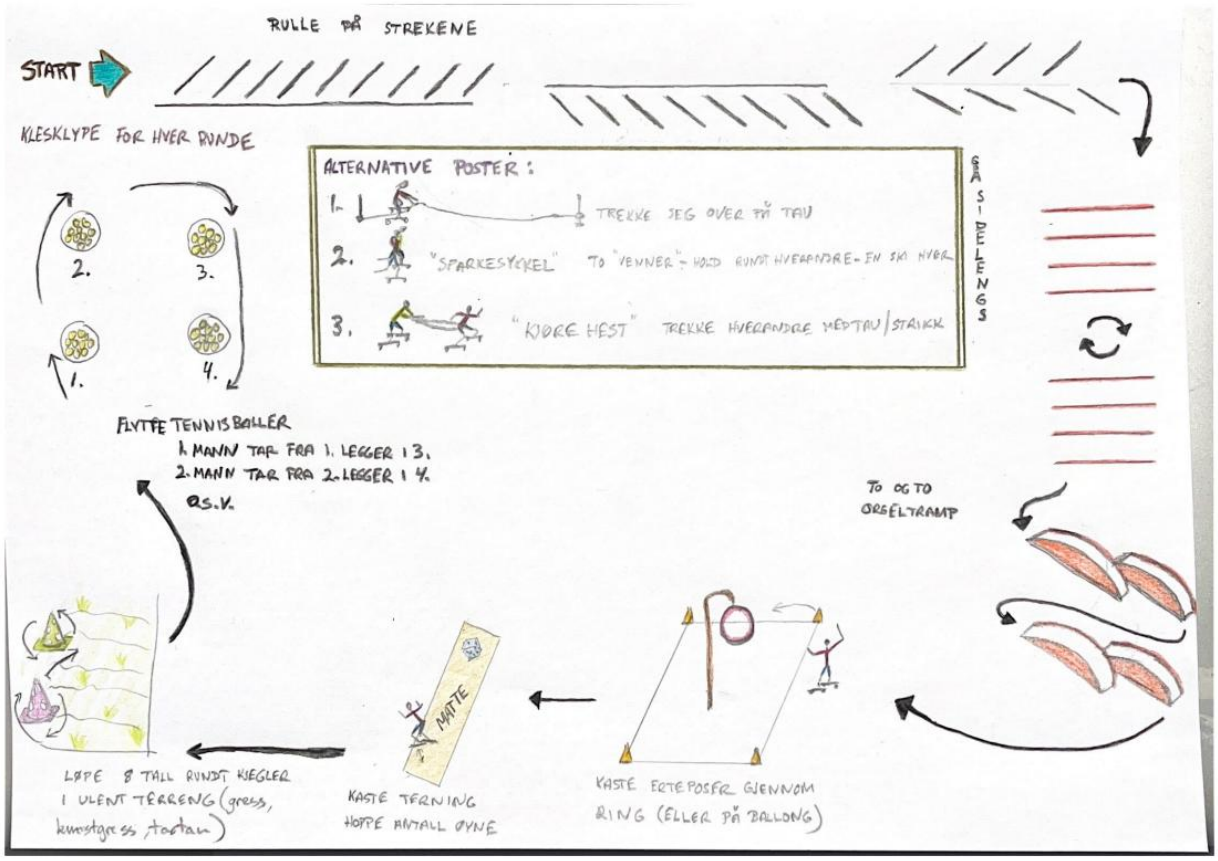
MÅL MED ØVELSEN:	Jobbe med balanse ved opp/ned bevegelser.
MILJØ:	Asfaltflate
UTSTYR:	Rulleskøyter/Rulleski, hinder (portal/port), tau/mønepanne.
ALDER:	8->
TRENINGSFORM:	Ferdighetstrening/lek
ORGANISERING:	Enkeltvis, i strøm, stafetter eller som en del av en aguilityløype.
BESKRIVELSE:	Veksle mellom å gå under hinder (portal/port) og hoppe over tau/mønepanne. Gjenta i serie. Kan settes på linje eller med travers for økt kompleksitet. Øk farten for større utfordring.
HANDS OFF:	Begge deler – kort instruksjon, deretter selverfaring.
TEKNIKK:	Vertikal balanse, tyngdepunktkontroll og hopp teknikk.

Parallellslalåm flatmark

MÅL MED ØVELSEN	Sprint med teknisk utfordringer
MILJØ	Asfaltflate
UTSTYR	Rulleski/rulleskøyter, 4 kjegler, slalåmporter til to løyper (20-30 stk.)
ALDER	6 ->
TRENINGSFORM	Sprint, lett utholdende beinstyrke.
ORGANISERING	Lag to identiske slalåmløyper ved siden av hverandre. Husk startport og målporter. Vis løypene med følg meg prinsippet, først løype A, deretter løype B.
BESKRIVELSE	Trener er starter og slipper to og to samtidig ut i løypene. Utøveren går løype A og deretter B annenhver gang. *Variasjon*: Gå uten staver, gå med to staver og en ski, bruk begge beina, to ski og en stav, bruk armene annen hver gang. Pigge med samla bein, da hopper man rundt svingene. Start med ulike startposisjoner (sittende, på mage, på rygg osv). *Tips*: Fra start til der slalåm begynner bør være fra 30-60 meter slik at de kommer opp i god fart før de begynner med svingene. Det samme gjelder fra siste slalåmport til de er i mål 30-60 meter. Når alle på laget er touchet bytter lagene rolle og det er laget som ble touchet som nå skal jakte på det andre laget med ballen.
HANDS OFF	Rullering slik at utøverne går mot forskjellige utøvere, gi gode utøvere litt handicap (f.eks. sitte på rumpa mens den andre står i vanlig startposisjon).
TEKNIKK	Start teknikk sprint, skøyting/kraft i skyv på begge beina, diagonalgang/tråkke godt ned i bakken for å få feste på skia, svingteknikk.

Sammensatt løype

MÅL MED ØVELSEN:	Utnytte terreng og teknikk for å øke fart
MILJØ:	Asfalt, svinger, orgeltramp, evt. annet variert underlag
UTSTYR:	Rulleski/rulleskøyter, orgeltramp, kjegler
ALDER:	6+
TRENINGSFORM:	Ferdighetstrening, teknikklek
ORGANISERING:	Felles gjennomgang og demonstrasjon av ruteforslag og orgeltramp-teknikk. Deretter individuell prøving og felles konkurranse om raskeste rute eller mest effektiv pumping.
BESKRIVELSE:	1. Tegn opp ulike ruteforslag rundt en sving. La deltakerne prøve og diskutere hva som gikk fortest. 2. Plasser mange orgeltramp ved siden av hverandre. Test ulike måter å passere: pumping, fjøre av, stive bein. 3. Vise pumping i orgeltramp og plassere dumper etter hverandre – trykk på vei ned fra dump. 4. La deltakerne prøve alle rutene og gå videre til andre svinger. 5. Kjør over på instruktørens valgte måte, rundt en kjegle og tilbake fra motsatt side. 6. La de prøve orgeltramp flere ganger – instruktør kan gi hånd og løpe ved siden første gang. 7. Utnytt stedets naturlige terreng for å variere økta.
HANDS OFF:	Kombinasjon – instruksjon av teknikk, deretter egen prøving og tilpasning
TEKNIKK:	Pumping, trykksetting, balanse over ujevnt underlag, effektiv svingteknikk



8-tallsløype

MÅL MED ØVELSEN:	Svingteknikk og utholdenhet
MILJØ:	Asfalt (flatt) rulleski
UTSTYR:	kjegler, kinahatter
ALDER:	10 →
TRENINGSFORM:	Utholdenhet
ORGANISERING:	Lag et stort åttetall med kinahatter. Marker START, 50-100m å gå før utøveren skal inn i 8-tallsmodellen, 30-50 meter til vendingspinne tilbake i en annen løype enn 8-tallsløypa (på siden av) og veksle eller gå i MÅL.
BESKRIVELSE:	Velg forskjellige organiseringsmodeller: • Stafett: Del inn i lag med to eller tre deltakere. • Del inn i to grupper: De to gruppene veksler på å jobbe og ta pause i 1-2 minutt. • Ønskes det å trene overkroppsstyrke kan man stake denne øvelsen (gjelder eldre utøvere), og da hoppes det rundt i 8-tallet med samlede bein. • Varier med å gå uten staver. Tips: Tydelig startposisjon, tydelig 8-tallsmodell ved at sirklene er laget med mange kinahatter i rød/blå farge. Tomannsstafett gir mer utholdenhet.
HANDS OFF:	Når utøverne har gjennomført øvelsen 5-8 runder, kan det å få mer aggressivitet frem hos utøverne i gjennomføringen av svingene være en god oppgave. Stå inne i sirklene på 8-tallet og gi utøverne inspirasjon.

Lekaktiviteter

Snipp og snapp

MÅL MED ØVELSEN:	Allsidighet, reaksjon og hurtighet. Grunnposisjoner i fraspark og skøyteskyv
MILJØ:	Asfalt, gress
UTSTYR:	Rulleski (med eller uten staver)
ALDER:	8 ->
TRENINGSFORM:	Hurtighet, reaksjon, balanse
ORGANISERING:	To og to utøvere jobber sammen. En er snapp, og en er snipp. Lag en linje mellom to markeringskjegler. Snipp skal stå på høyre side av streken og snapp skal stå på venstre side av streken. Ca. 40 meter til høyre fra streken står en markeringskjegle og tilsvarende ca. 40 meter til venstre for streken står en markeringskjegle. Utøverne skal stå sideveis med en armlengdes avstand (uten staver) langs linja Tips: du som trener styrer hvem som skal være sammen, for å unngå at noen ikke har noen å være med og for at ikke de samme skal være sammen hele tiden.
BESKRIVELSE:	Når trener roper «snapp» skal snapp rekke frem til sin markeringskjegle uten at sinn klarer å ta på snapp. Roper trener «snipp» skal Snipp nå sin markeringskjegle før snapp rekker å ta igjen Snipp. Ropes det «snute» skal utøverne stå helt i ro. Tips: Utvid eller innskrenke avstanden til markeringskjeglene ut ifra aldersgruppe. Bytt partnere underveis, for eksempel etter sko størrelse, høyde og hårlengde. Variasjon: Benytt mange ulike varianter av startposisjoner. a. Stå sideveis b. Stå med ryggen til hverandre c. Stå med ett kne i bakken d. Sitt på rompa e. Ligg på magen f. Ligg på rygg g. Med en ski høyre bein/venstre bein
HANDS OFF:	Vektlegg tilbakemeldinger til de som utfører aktiviteten med full trøkk helt til de passerer markeringskjeglene, selv om de forstår at de ikke vil klare å nå frem og ta partneren før passering. Dersom det blir for lett å ta hverandre økes avstanden mellom de utøverne dette gjelder.
TEKNIKK:	Allsidig grunnteknikk, balanse, rotasjon, timing skyv/fraspark osv.

Lære navn

MÅL MED ØVELSEN:	Bli kjent med hverandre, samarbeid, konsentrasjon
MILJØ:	Flatt område: asfalt, gress, tartan
UTSTYR:	Rulleski/rulleskøyter, en ball pr gruppe
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Oppvarming
ORGANISERING:	Del gruppa i passe store grupper 6-8 stk. HUSK en ball pr gruppe.
BESKRIVELSE:	En ball sendes rundt, den som får ballen sier navnet sitt, to runder.

	Variasjon: Den som får ballen, skal repetere navnet på den som står ved siden av. Den som får ballen, skal kaste til en av de andre og si navnet sammen med et dyrenavn som begynner på samme bokstav.
HANDS OFF:	Følg med på utøverne og hjelp ved behov
TEKNIKK:	Fokus, konsentrasjon, samarbeid og laginnsats høy «gøy-faktor»

«Baldissola»

MÅL MED ØVELSEN:	Balanse og tyngdeoverføring
MILJØ:	Asfalt
UTSTYR:	Rulleski/rulleskøyter, kritt til å tegne på asfalten, evt brøytestikker/staur/pinner
ALDER:	6+
TRENINGSFORM:	Balanse- og koordinasjonslek
ORGANISERING:	Deltakerne plasseres med litt avstand (annenhver) innimellom "solstrålene". Går sidelengs over streken. Trener styrer veien og rytmen. De som blir tatt igjen går en runde og blir med igjen etterpå.
BESKRIVELSE:	Kritte parallelle streker på asfalten (tenk en sirkel med solstråler) – gå sidevegs over. Opp et nivå bruk pinner Tegn opp en eller flerre soler alt etter hvor mange som er med Stå med litt avstand (annenhver) -> trener styrer veien -> ikke ute når man blir tatt igjen, men går en runde så er du med igjen. Lurt å ha dette på et helt flatt område
HANDS OFF:	Kombinasjon – først instruksjon, så selvstendig lek og øving
TEKNIKK:	Balanse på ett ben, tyngdeoverføring sideveis, koordinasjon

Samarbeidsøvelser

MÅL MED ØVELSEN:	Samarbeid -lagfølelse
MILJØ:	Asfalt p-plass- litt bredde
UTSTYR:	Rulleski, rulleskøyter
ALDER:	6+ (kan gjøres for alle alder etter de har øvd og blitt litt stødige)
TRENINGSFORM:	Rulleski
ORGANISERING:	3 og 3 og hele gruppa
BESKRIVELSE:	Hold i hendene ved siden av hverandre og gå sammen over åpen plass uten hinder (A til B) Legg til ulike ting man skal gjøre i lag for variasjon og progresjon. For å aktivere gruppen, kan man leke «hermegåsa» når man ser at alle mestrer rulleskiene. Eks: To og to jobber sammen på ett avmerket område for å løse utfordringene du gir: Skli på en ski, dytte hverandre, gå i «blinde» med ledsager …
HANDFS OFF:	Kort instruere at de skal holde sammen som et lag
TEKNIKK:	Skøyting, klassisk

Parsisten

MÅL MED ØVELSEN:	Samarbeid, koordinasjon og balanse
MILJØ:	Asfaltert flate, men gress og tartan fungerer også. Eller en kombinasjon
UTSTYR:	Rulleski/Rulleskøyter, kjegler til å avgrense området
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Oppvarming/avslutning
ORGANISERING:	Helt vanlig sisten, der alle har en partner de skal holde seg fast i hele tiden.
BESKRIVELSE:	Varier med hvordan de skal holde i hverandre: • Hendene: holde i hendene • Hoftefeste: stå bak partneren og hold fast i hoftene *Tips:* Varier terreng og underlag: Velg en skråning for å øke utfordringen teknisk, gress, grus og asfalt gir forskjellig nyanser av utfordring.
HANDS OFF:	Legg til rette for variasjon
TEKNIKK:	Felles rytme

Nappe hale

MÅL MED ØVELSEN:	Utvikle koordinasjon, motorikk og reaksjonsevnen på en morsom måte
MILJØ:	Asfaltflate
UTSTYR:	Rulleski/rulleskøyter, vester, røde/blå lagsbånd evt annet som kan egne seg som hale
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Oppvarming/avslutning, hurtighet, reaksjonsevne og smidighet
ORGANISERING:	Avgrens et område alle utøverne skal være innenfor. Del ut en «hale» til hver av utøverne.
BESKRIVELSE:	Utøverne fester en«hale» bak i buksa. Den skal være godt synlig. Barna prøver å stjele halene til hverandre og flest mulig på 2 minutter. Haler man klarer å stjele, kan man ha i hånda til ens egen hale blir tatt. Da må man feste en ny hale bak. Det er kun lov å stjele en hale om gangen. For ungdom er dette en allsidig oppvarmingsøvelse. *Tips*: det er viktig å passe på at halen er godt nok synlig, at de bare tar en av gangen.
HANDS OFF:	Ros innsats og at reglene overholdes, legg til rette for variasjon
TEKNIKK:	Start-stopp, balanse og manøvrering (snu seg i alle retninger)

Snu hatter

MÅL MED ØVELSEN:	Balanse, koordinasjon. Opp/ned-bevegelse og start/stopp
MILJØ:	Asfaltflate
UTSTYR:	Rulleski/Rulleskøyter, ca. 50 kinahatter
ALDER:	8 ->
TRENINGSFORM:	Oppvarming/avslutning, smidighet
ORGANISERING:	50 kinahatter godt ut over et område, 25 av kinahattene skal ligge opp ned.)
BESKRIVELSE:	Del gruppa inn i to lag. Ett lag eier de hattene som ligger riktig vei, ett lag eier de som ligger opp ned. Oppgaven er å snu motstanderens hatter slik at de blir liggende samme vei som sine egne. Det laget som har flest hatter som ligger «sin» vei vinner. Repeter 2-4 runder *Tips*: Spre hattene godt nok, dvs. god avstand mellom hver hatt, hvis ikke blir de fort samlet til grupper av deltakerne.
HANDS OFF:	Delta i aktiviteten
TEKNIKK:	Bøye ned (spisse kne), fokus, utholdenhet, «gøy-faktor»

Hauk og due

MÅL MED ØVELSEN:	Avslutning på oppvarming eller avslutningsøvelse, hurtighet/reaksjon
MILJØ:	Asfaltflate (også på kunstgress, gress for de som ikke er så stødige enda)
UTSTYR:	Rulleski/Rulleskøyter, kjegler for å avgrense området
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Oppvarming/avslutning, hurtighet, reaksjonsevne
ORGANISERING:	En hauk står i midten av et avgrenset område. Alle duene står «skjul» på den ene utkanten av området. Det utnevnes en duemor som står på motsatt side av due-barna (hauken i midten)
BESKRIVELSE:	Start med følgende kommunikasjon: 1. Duemor roper: «alle mine barn, kom hit, kom hit!» 2. Barna svarer «vi tør ikke» 3. Duemor spør «hvorfor ikke?» 4. Barna svarer «for hauken tar oss» 5. Duemor: «kom likevel» Barna går så over til den andre siden, blir de tatt av hauken i midten blir de også hauk. Det er om å gjøre å ikke bli tatt.
HANDS OFF:	Ros innsats
TEKNIKK:	Svingteknikk, start/stopp, akselerasjon

Troll og stein / Stiv heks

MÅL MED ØVELSEN:	Utvikle koordinasjon, motorikk og reaksjonsevnen på en morsom måte
MILJØ:	Asfaltflate, også på kunstgress el gress for de som ikke er så stødige enda)
UTSTYR:	Rulleski/Rulleskøyter, kjegler for å avgrense området, vest/lag-bånd til trollet
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Oppvarming/avslutning, hurtighet, reaksjonsevne og smidighet
ORGANISERING:	Trollene bør ha en vest eller lignende slik at det er lett å se. Ha et tydelig avgrenset område. Det er viktig å være nøye med at utøverne holder seg innenfor angitt området ettersom det er en del av leken. Viktig å lære å forholde seg til aktivitetenes regler.
BESKRIVELSE:	En eller flere (avhending av gruppas størrelse) er troll. Den som blir tatt blir til stein og må stå i utforstilling til noen ruller over og befrir ham/henne Variant 1: Er du tatt så står du rett opp og ned som en pølse til en lompe/pølsebrød kommer og folder seg rundt deg. Variant 2: Er du tatt så er du en bil med motorstans, blir fri ved at noen dytter deg til "avtalt" verksted *Tips*: Bytt troll ofte
HANDS OFF:	Ros innsats og at reglene overholdes
TEKNIKK:	Start-stopp, styrke og manøvrering (snu seg i alle retninger)

Toget

MÅL MED ØVELSEN:	Jobbe med kontinuitet, samarbeid
MILJØ:	Asfaltflate
UTSTYR:	Rulleski/rulleskøyter, 3-5 hoppetau (lange tau), vendingsbøyer (en til hvert lag)
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Utholdenhet
ORGANISERING:	Ett langt hoppetau eller tau pr lag, startlinje og vendingsbøyer, 30-50 meter frem til vendingsbøye, lengden tilpasses alder eller treningsform
BESKRIVELSE:	Del inn i lag 3-5 utøvere pr lag. Et hoppetau per lag. Tauet brukes for å koble vogner til lokomotivet ved at utøveren holder i tauet når det er sin tur til å bli med toget. Førstemann er lokomotiv. Start alle lagene samtidig og alle lokomotivene går rundt vendingsbøyen og tilbake, en vogn kobler seg på (holder fast i hoppetauet) for hver runding. Når alle vogner er koblet på og hele toget har gått rundt vendingsbøyen sammen, skal første vogn koble fra (lokomotivet), resten av toget fortsetter å gå, på neste passering kobles en ny vogn av og slik går det til det er en vogn igjen, når han/hun har gått alene rundt vendingsbøyen og tilbake er laget ferdig. *Tips:* La aktiviteten gå kontinuerlig i f.eks.10 minutter og stopp, da blir fokus på å gjøre aktiviteten best mulig ikke på å vinne. Eller la laget gå et fastsatt antall, 3-4 fulle runder, da bygges det inn mer utholdenhet for deltakerne.
HANDS OFF:	Gi positive tilbakemeldinger med fornavn, vær konkret når du gir tilbakemelding.
TEKNIKK:	Friteknikk, «gøyfaktor»

Trille terning – opp/ned 30 (lagarbeid)

MÅL MED ØVELSEN:	Bli kjent med hverandre, samarbeid, konsentrasjon
MILJØ:	Stort åpent område som kan ha innslag av asfalt, gress, tartan,
UTSTYR:	31 markeringshatter, en kopp med en terning pr lag, 31 markeringshatter nummerert fra 0-30, nummeret skrives på undersiden.
ALDER	9 år ->
TRENINGSFORM:	Oppvarming
ORGANISERING:	En kopp med en terning pr lag. 31 markeringshatter nummerert fra 0-30. Hattene spres rundt på et område, tallene skal være skjult, når man ser etter riktig tall på hatten skal den settes ned på samme sted.
BESKRIVELSE:	Begynn med at hver gruppe lager et gruppenavn. Rist terningen i koppen og det antall som vises på terningen, f. eks 3, hele laget skal da lete opp markeringshatten som har tallet 3, når man finner riktig tall ropes gruppenavnet høyt slik at hele gruppa er samlet før de kan kaste på nytt Rist koppen med terning på nytt, dersom laget får 4, skal det legges til 3 (3+4=7) hele laget skal lete etter hatt med tallet 7 og samles der før det er lov til å kaste på nytt.

	Dette repeteres helt til førstemann til 30, det laget har vunnet. Det er ikke lov å finne 30 før man har akkurat riktig kast på terningen. *Variasjon*: Regne motsatt vei: gå fra 30 og førstemann til 0. Følg opp at hele gruppa samles før terningen kan kastets på nytt
HANDS OFF:	Delta sammen med utøverne
TEKNIKK:	Fokus, konsentrasjon, «gøy-faktor», bøy og strekk i kneledd=spissing av kne

Terningstafett – uten staver

MÅL MED ØVELSEN:	Jobbe med kontinuitet, gøyfaktor
MILJØ:	Asfaltflate, oversiktlig del av rulleskiløype
UTSTYR:	Rulleski/Rulleskøyter, terninger, kjegler for å markere start, tennisballer eller lignende
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Utholdenhet
ORGANISERING:	Del inn i lag på 2 – 3 utøvere per lag. Plasser terningene i en gitt avstand fra starten til lagene.
BESKRIVELSE:	**Variant 1:** Utøverne ruller frem til stedet der terningene ligger, og slår terningen. Får de én eller seks, kan de ta med en tennisball tilbake til laget. Får de to, tre, fire eller fem går de bare tilbake og veksler. Det laget som har flest tennisballer når stafetten er slutt, vinner. **Variant 2:** Utøverne ruller frem til der terningene ligger, de får nå strafferunder på bakgrunn av hvilket tall de får. 1 = 1 runde, 2 = 2 runder etc. 6 = ball og ingen runder. *Variasjon (litt mer erfarne med rulleski/rulleskøyter):* Varier terrenget for å gi ulike tekniske utfordringer. f. eks legg terningene nede på en liten flate. Start og veksle på toppen av en bakke, kjør ned bakken (vær obs på farten man får), kast terning og så gå strafferunde, før man går opp igjen og veksler. *Tips:* Hjelp for å huske hva som skal gjøres på de ulike verdiene på terningen.
HANDS OFF:	Ha en trener som står ved terningene og hjelper utøverne med å huske hva de skal gjøre.
TEKNIKK:	Friteknikk, koordinasjon, start/stopp

Hente kjegler

MÅL MED ØVELSEN:	Oppvarming eller avslutningsøvelse
MILJØ:	Asfaltflate
UTSTYR:	Rulleski/Rulleskøyter, 20 kjegler, lagvester, kinahatter til å markere banen
ALDER:	10 ->
TRENINGSFORM:	Oppvarming/avslutning, hurtighet
ORGANISERING:	Del utøverne inn i to lag og lag to banehalvdeler. Plasser 10 kjegler bak hvert lag.
BESKRIVELSE:	Lagene starter på hver sin banehalvdel. De skal på startsignal hente kjegler fra det andre laget sitt kjegleområde, slik at de får flest mulig kjegler bak eget lag. Det er frisone bak motstanderens banehalvdel (kjegleområde) – men det er kun lov å oppholde seg i frisonen i 5 sekunder. Utøvere med kjegle i motstanderens banehalvdel kan bli tatt. Blir man tatt setter man kjegla rett ned og den fraktes tilbake av laget som eier kjegla. Utøveren som ble tatt må tilbake på egen banehalvdel før han/hun kan løpe over for å prøve å hente en ny kjegle
HANDS OFF:	Ros innsats og at reglene overholdes
TEKNIKK:	Vendinger, start/stopp

Kjegletjuven

MÅL MED ØVELSEN:	Oppvarming eller avslutningsøvelse, samarbeid
MILJØ:	Asfaltflate
UTSTYR:	Rulleski/Rulleskøyter, 16 kjegler, lagbånd, to softballer
ALDER:	10 ->
TRENINGSFORM:	Oppvarming/avslutning, hurtighet, lett utholdenhet og reaksjon
ORGANISERING:	Lag et kvadratisk område, plasser ut 4 kjegler på linje i hvert hjørne. Del gruppa inn i fire lag og fordel lagene i hvert sitt hjørne
BESKRIVELSE:	To baller skal være i spill samtidig og alle lagene spiller mot hverandre. Målet er å samle flest mulig kjegler til eget lags hjørne. Erobring av kjegler skjer ved å kaste en ball på motstanderens kjegler slik at de velter. Når man treffer en kjegle mister mann ballen til motstander laget. Den veltede kjeglen tas så med tilbake til eget hjørne. Laget som mister en kjegle kan få den tilbake ved å treffe den spilleren som bærer kjeglen med en ball på vei hjem. *Tips:* Om man har få utøvere, kan man spille med tre lag
HANDS OFF:	Ros innsats og at reglene følges
TEKNIKK:	Start/stopp, vendinger, strategisk tenking

Skiskytterstafett

MÅL MED ØVELSEN:	Trene utholdenhet og styrke lagfølelsen
MILJØ:	Asfaltflate
UTSTYR:	Rulleski/Rulleskøyter, kjegler, tennisballer, brusflasker med tau, bøtte eller rokkeringer, kinahatter
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Utholdenhet
ORGANISERING:	Del gruppa inn i lag med 2-3 deltakere. Start og veksling markeres med kjegler. Lag en runde frem til standplass. På standplass settes det opp skyting på blink: dette kan være tennisball som skal treffe en bøtte. En 1/2l flaske som skal kastes inn i en rokkering, flasken har ett tau som utøveren trekker i for å få flasken tilbake. Strafferunde merkes opp med markeringshatter, størrelsen justeres etter alder, eldre barn får større runde. Det bør være en voksen på standplass for å hjelpe til for de yngste.
BESKRIVELSE:	Hvert barn løper runden frem til standplass. Her skal de treffe blinken en gang og får tre forsøk. Lykkes de ikke med å treffe får de en strafferunde. Når utøveren er ferdig på standplass går de tilbake til start og veksler med nestemann på sitt lag. *Tips:* Ha en trener ved start/veksling og på standplass.
HANDS OFF:	La terrenget undervise. Legg løypa innom ulike terrengformasjoner for at utøverne må velge forskjellige tekniske løsninger. Legg løypa ut på gress/tartan, over en bakketopp, gjennom en slalåmløype …
TEKNIKK:	Situasjonsstyrt læring

Blekksprutintervall

MÅL MED ØVELSEN:	Utholdenhet.
MILJØ:	Asfaltflate, oversiktlig del av rulleskiløype
UTSTYR:	Rulleski/Rulleskøyter, kjegler
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Utholdenhet.
ORGANISERING:	Ta utgangspunkt i et løypekryss. Sett ut 3-6 kjegler med ulik lengde fra start alt etter hvor mange «veier» en har til rådighet. La terreng og forhold bestemme variasjonsmuligheter.
BESKRIVELSE:	**Ulike måter å gjennomføre på** • Individuell jobbing på tid fra 45 sek – 2 min, NB man må innom «hodet på blekkspruten før man kan gå ut på en ny arm • To og to sammen, den ene går en runde, deretter veksling • To og to sammen på tid *Tips:* For å få ulike lengder på dragene kan det settes opp rundingskjegler i ulike avstander fra startstreken.
HANDS OFF:	Benytt terreng og underlag som underviser.
TEKNIKK:	Friteknikk.

Terning pyramide-lag

MÅL MED ØVELSEN:	Trene hurtighet
MILJØ:	Asfaltflate eller oversiktlig del av rulleskiløype
UTSTYR:	Rulleski/Rulleskøyter, terninger, kjegler med tall fra 0 – 6
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Hurtighet
ORGANISERING:	Del utøverne inn i lag på 4 – 6 utøvere per lag. Marker start med en kjegle (f.eks 0). Sett deretter ut kjegler fra 1 – 6 med ca 5 – 10 m mellom hver kjegle.
BESKRIVELSE:	På signal begynner den første i rekka å kaste terningen. Han/hun ruller til den kjegla med tallet som terningen viste. *Tips:* Eldre utøvere kan ta med terningene etter de har kastet den som en stafettpinne. Varier terreng og lengde mellom kjeglene.
HANDS OFF:	Ros innsats
TEKNIKK:	Friteknikk

Pendelstafett

MÅL MED ØVELSEN:	Hurtighet og reaksjonsevne
MILJØ:	Asfaltflate, eller oversiktlig del av rulleskiløype
UTSTYR:	Rulleski/Rulleskøyter, kjegler som marker start/veksling
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Hurtighet, reaksjonsevne, konsentrasjon
ORGANISERING:	Del inn i lag med 5 - 7 løpere pr lag. Marker en bane på ca 30 – 70 m. Halvparten av laget stiller på den ene siden og halvparten på den andre siden. Utøveren som starter går over på andre siden, veksler med lagkameraten der som går tilbake – slik fortsetter det.
BESKRIVELSE:	Utøverne starter på et gitt signal og gjennomfører stafetten f.eks ved å: Gå frem og tilbake en gitt tid evt en gitt ganger Gi en oppgave underveis; slalåm, 360 grader, baklengsport etc Hver utøver gjennomfører alle tre etappene; 1. forlengs, 2. baklengs, 3. slalåm/360 grader halvveis *Tips:* Ved bruk av ulikt terreng får utøveren ulike tekniske utfordringer.
HANDS OFF:	Ros innsats
TEKNIKK:	Friteknikk, start/stopp

Flytte hatter på kjegle - lagarbeid

MÅL MED ØVELSEN:	Trene start/stopp med kontroll.
MILJØ:	Asfaltflate
UTSTYR:	Rulleski/Rulleskøyter. Du trenger kjegler eller 5-10 markeringshatter, samt baller eller pinner. Dvs. har man 4 utøvere per lag så trenger man 5 kjegler per lag, og en hatt per lag. Du kan fint bruke pinner i kjeglene om det er hull i den på toppenden, da er det lettere å tre på hatten.
ALDER:	8 ->
TRENINGSFORM:	Hurtighet og fartstilpasning
ORGANISERING:	Del utøverne inn i antall lag så det blir 3-5 utøvere per lag.
BESKRIVELSE:	Kjeglene settes opp fremover fra startsted med 3-10 meters mellomrom per lag. Samme avstand, men gjerne litt avstand fra startsted til første rad med kjegler. Hatten plasseres på enten første eller siste kjegle. På startsignal skal 1.etappen gå frem til kjeglen med hatt og plukke opp hatten. Hatten skal flyttes enten ett hakk frem/tilbake avhengig av om man startet øvelsen med hatten på første eller bakerste kjegle. River man kjeglen når man plukker opp hatten må denne settes opp igjen før man kan sette fra seg hatten på neste kjegle. Når hatten er trygt plassert på ny kjegle, går man tilbake til startsted og veksler med neste løper i rekken 😊
HANDS OFF:	Ros innsats og at reglene overholdes
TEKNIKK:	Vendinger, start/stopp

Hest og kjerre

MÅL MED ØVELSEN:	Grunnposisjoner i fraspark og skøyteskyv, utholdende beinstyrke
MILJØ:	Asfaltflate
UTSTYR:	Rulleski/rulleskøyter, markeringskjegler, hoppetau, hoftebelter og skistavene
ALDER:	8 ->
TRENINGSFORM:	Utholdende styrke
ORGANISERING:	To og to utøvere jobber sammen. Øvelsene kan gjennomføres i både klassisk og skøyting.
BESKRIVELSE:	Hest og kjerre: Utøverne er hest og kjerre med hoftebelte et hoppetau rundt hoftene eller ved å bruke et par staver. Partneren henger i tauendene bak hesten som ei kjerre og blir dratt fremover av hesten. Utøveren som er kjerre, skal sitte i hockey og trene sittestilling for utforteknikk mens hun blir dratt av hesten. Bilrace: I denne øvelsen skal bilen dyttes fremover ved at utøveren dytter bak utøverne på hoftene mens utøveren som er bil sitter i utforstilling. Her brukes ingen hjelpemidler. Variasjon: Eldre utøvere kan jobbe i slak motbakke for å få mer styrketrening. Start med pararbeid og avslutt med stafett.

	Tips: Utvid eller innskrenke avstanden til markeringskjeglene ut ifra aldersgruppe. Bytt partnere underveis, for eksempel etter sko størrelse, høyde og hårlengde.
HANDS OFF:	Vektlegg at de skal sitte i riktig utforstilling hele tiden under gjennomføring av øvelsen.
TEKNIKK:	Skyv/fraspark, styrke beinarbeidet for padling og diagonalgang

Haien kommer (evt tannbørsten kommer)

MÅL MED ØVELSEN:	Oppvarming eller avslutningsøvelse, trene reaksjonsevne og hurtighet
MILJØ:	Asfaltflate
UTSTYR:	Rulleskøyter/rulleski
ALDER:	6 ->
ORGANISERING:	En eller flere av utøverne er tannbørste / hai og står i midten av et avgrenset område. De andre deles i grupper som plasseres i hvert sitt hjørne. Disse gruppene får et godterinavn (tannbørsten kommer) eller fiskenavn (haien kommer) hver.
BESKRIVELSE:	Når alle er klare, roper tannbørsten/haien opp godteriet/fiskene ved navn. Disse må bevege seg rundt tannbørsten/haien og erte den. Treneren roper plutselig; "Tannbørsten/Haien kommer". Tannbørsten/Haien kommer da ut av sitt område for å fange godteriene/fiskene. Godteriene/Fiskene kan ikke tas dersom de kommer seg inn i sitt "friområde". Blir de tatt blir de til tannbørster/haier. Leken varer til alle er tatt. Tips: Det kan hende at utøveren som er hai trenger hjelp til å holde orden på de forskjellige fiskene
HANDS OFF	Delta sammen med utøvere
TEKNIKK:	Grunnteknikk for å få balanse på rulleskiene

Nøttesamleren

MÅL MED ØVELSEN:	Lagarbeid gir godt sosialt samspillet i gruppa, utholdenhet
MILJØ	Asfaltflate (kan og gjøres på kunstgress og gress for nybegynnere)
UTSTYR	Rulleski/rulleskøyter, tennisballer, erteposer, kinahatter, kjegler og annet utstyr man har som kan passe
ALDER	6 ->
TRENINGSFORM	Oppvarming/nedvarming, balanse, yngre utøvere er dette utholdenhet, øve brems og vending
ORGANISERING	Lag et kvadratisk område med 4 hjørnemarkører, del inn i 4 lag, lagene har base i hvert sitt hjørne. Legg en haug med ting (tennisballer, kjegler, klesklyper, erteposer osv.) i en stor haug i midten. Ved få utøvere, del inn i to lag. Legg alt utstyret i midten, langs en linje. Løper/ruller inn mot midten fra hver sin kant.
BESKRIVELSE	På startsignal skal alle bevege seg inn til tingene i sentrum for å hente en ting av gangen (pass på at det bare er en ting som hentes av hver utøver) som de tar med tilbake til hjørnet sitt. Alle jobber for å hente ting kontinuerlig, dette gir fin utholdenhet. Når alle tingene er hentet fra haugen i midten, begynner lagene å stjele fra hverandre (en ting for hver tur). Stopp aktiviteten når du ser at de begynner å bli ukonsentrerte eller etter en viss tid. Lagene teller opp antall ting de har erobret. Neste runde gjøres øvelsen i revers, det vil si at alle lagene må legge en og en ting tilbake til sentrum, hvem blir først ferdig NÅ? *Variasjon*: Stafett: Denne øvelsen kan fint organiseres som stafett, en fra hvert lag løper inn og henter ting, returnerer til basen og veksler. Da blir det mer pause mellom for deltakerne. Er fint hvis gruppa er liten, 2-3 pr lag, hvis lagene blir for store blir det for lite aktivitet. *Tips*: Her kan det være fint å hjelpe til med å huske at de bare skal hente en ting av gangen. Avstanden fra sentrum og ut til kjegler der lagene har kan økes når utøverne utvikler mer utholdenhet. Varier terrenget du bruker til øvelsen, eldre utøvere kan denne legges i en myr, på en bakketopp, vær kreativ.
HANDS OFF	Se etter at alle følger reglene
TEKNIKK	Alle øvelser der utøverne bøyer seg ned for å plukke opp gjenstander stimulerer «grunnposisjonen spissing av kne», denne utgangsstillingen kan forklares med at kneet bøyes frem i en spiss vinkel. Start-stopp-start-stopp teknikk, kontroll på ski og balansen. Allsidig grunnteknikk, balanse, rotasjon, timing skyv osv

Tre på rad

MÅL MED ØVELSEN	Logisk tenking, tempotrening
MILJØ	Asfaltflate
UTSTYR	Rulleski/rulleskøyter, tre røde hatter / tre gule hatter, rutenett med hoppetau evt 9 store kjegler(eller tegne med kritt)
ALDER	8 ->
TRENINGSFORM	Oppvarming/avslutning, hurtighet
ORGANISERING	Lag et rutenett med tau evt sett opp store kjegler som ruter. Hvert lag har tre gjenstander i samme farge (tre røde og tre gule hatter), Start lages 40-60 meter fra rutenettet. Ved bruk av kjegler, settes hattene på toppen av kjegla.
BESKRIVELSE	Del inn i lag med 3-4 utøvere pr lag. Organiser som stafett der de første tre etappene legger ut de tre gjenstandene i rutenettet, de neste etappene flytter en og en gjenstand i rutenettet til et av lagene får tre på rad. *Tips*: Lag 2-3 parallelle spill dersom gruppa er stor. Avstanden frem til rutenettet bør tilpasses alder og ønsket treningsform. *Variasjon*: Varier terrenget med å flytte start til toppen av en bakke (gå ned til spillet og opp bakken tilbake for å veksle). Legg inn hindre for å øke variasjonen f.eks. (slalåm, baklengs osv). Kan også spilles som fire på rad. Variant: Legge rutenettet bak et hjørne for å ta raskere beslutninger.
HANDS OFF	Bistå de so virker usikre
TEKNIKK	Start-stopp teknikk, kontroll på ski og balansen. Allsidig grunnteknikk, balanse, rotasjon, timing skyv osv

Ferdighetsløype 1

MÅL MED ØVELSEN:	Koordinasjon, smidighet, balanse og kontroll i svinger. Forbedre evnen til å holde fart samtidig som man manøvrerer presist gjennom en teknisk løype.
MILJØ:	Asfaltflate
UTSTYR:	Rulleski/Rulleskøyter, staur/kjegler til å markere løypa, kritt for eventuelle linjer eller merking på asfalten. Stoppeklokke ved tidtaking.
ALDER:	8 ->
TRENINGSFORM:	Individuell ferdighetstrening med fokus på teknisk utførelse og tidtaking som motivasjon.
ORGANISERING:	Deltakerne går løypa enkeltvis. Alternativt kan det settes opp flere løpere i kø for å følge hverandre med god avstand.
BESKRIVELSE:	1. Lag en stukket løype på flat asfalt med staur/kjegler som markerer trange svinger og rette partier. 2. Deltakeren får noen meter til å bygge opp fart før de skal kjøre gjennom løypa. 3. Fokus på å opprettholde fart og kontroll gjennom løypa. 4. Øv både forlengs og baklengs kjøring for å styrke koordinasjon og teknisk fleksibilitet.

	5. Tidtaking med stoppeklokke kan brukes for å motivere og sette mål. 6. Gi tilbakemeldinger på svingteknikk, kroppsholdning og balanse.
HANDS OFF:	Instrueres
TEKNIKK:	Svingteknikk, balanse, tyngdeoverføring og kroppskontroll.

Ferdighetsløype 2

MÅL MED ØVELSEN:	Koordinasjon, smidighet, ballkontroll med kølle samtidig som man opprettholder fart.
MILJØ:	Asfaltflate
UTSTYR:	Rulleski/Rulleskøyter, staur/kjegler, kritt, bandykølle og bandyball
ALDER:	8 ->
TRENINGSFORM:	Individuell ferdighetstrening.
ORGANISERING:	Enkeltvis kjøring gjennom løypa
BESKRIVELSE:	Kjør stukket løype med noen meter til oppbygging av fart. Før ballen kontrollert med bandykøllen gjennom løypa. Fokus på å holde fart og ballkontroll samtidig.
HAMDS OFF:	Instrueres
TEKNIKK:	Svingteknikk, ballkontroll med kølle, koordinasjon mellom hånd, øye og fot.

Ferdighetsløype 3

MÅL MED ØVELSEN:	I slalåmløypene (punkt 2 og 4) øve på elementer som å løfte innerskøyte ved portpassering, opp ned bevegelse, balanse
MILJØ:	Asfaltflate, evnt oversiktlig del av rulleskiløype
UTSTYR:	Rulleski/Rulleskøyter, hoppetau, kjegler, kortstaur for asfalt, kritt, to små hopp og matte
ALDER:	8->
TRENINGSFORM:	Ferdighetstrening.
ORGANISERING:	Løpere går løypen flere runder. Avslutningsvis frikjøring med valg av egne øvelser.
BESKRIVELSE:	• Hoppetau • Enkel slalåm løype med kjegler - liten bakke • To store "rundkjøringer" med 10 meters avstand og hopp imellom rundkjøringene. Løperne går to runder i angitt retning. • Slalåmløype med kortstaur satt opp i bakke / skråning • Storslalåm løype med porter de kjører igjennom / under, satt opp i bakke / skråning. • Løype med hopp til siden. Lang krittstrek med kjegler for hver 5te meter der man hopper over til andre siden • Kjøre over hopp/kul (to hopp satt mot hverandre)
HANDS OFF:	Instrueres – demonstrasjon av hinder, deretter erfaringsbasert.
TEKNIKK:	Svingteknikk, opp–ned-bevegelse, balanse.

Bandy

MÅL MED ØVELSEN:	Koordinasjon, utholdenhet, balanse, bremseteknikk, koordinering arm og ben
MILJØ:	Asfaltflate
UTSTYR:	Rulleski/rulleskøyter, (inne)bandyutstyr: bandykøller, ball, mål (kan være kjegler eller små mål). Hjelm, beskyttelsesutstyr etter behov.
ALDER:	8 ->
TRENINGSFORM:	Lagspill med fokus på hurtighet, teknikk og taktisk spill. Aktiv utholdenhetstrening.
ORGANISERING:	Del deltakerne inn i lag på 3–4 spillere per lag. Spill på et avgrenset område med mål. Rotasjon kan brukes for å holde intensiteten oppe og gi alle mulighet til å spille.
BESKRIVELSE:	Bandyspill på avgrenset område. Tre-fire løpere på hvert lag. Lagene spiller mot hverandre i korte kamper, fokus på bevegelse, ballkontroll, og samspill. Spilleren lærer gjennom erfaring og spill, trenerne gir korte tilbakemeldinger underveis.
HANDS OFF:	Deltakerne skal erfare mye selv gjennom spill. Instruktøren kan gi korte tips og veiledning underveis, men hovedvekten ligger på praktisk erfaring.
TEKNIKK:	Slalom mellom kjegler, bremseteknikk på rulleskøyter, koordinasjon mellom arm- og benbevegelser, raske retningsforandringer, balanse og kroppsposisjon under spill.

Basketball

MÅL MED ØVELSEN:	Koordinasjon, utholdenhet, balanse, bremseteknikk, koordinering arm og ben
MILJØ:	Asfaltflate
UTSTYR:	Rulleski/rulleskøyter, basketball, basketballkurv(er), Hjelm, beskyttelsesutstyr etter behov.
ALDER:	8 ->
TRENINGSFORM:	Lagspill med fokus på hurtighet, teknikk og taktisk spill. Aktiv utholdenhetstrening.
ORGANISERING:	Del deltakerne inn i lag på 3–4 spillere per lag. Spill på et avgrenset område med mål. Rotasjon kan brukes for å holde intensiteten oppe og gi alle mulighet til å spille.
BESKRIVELSE:	Bandyspill på avgrenset område. Tre-fire løpere på hvert lag. Lagene spiller mot hverandre i korte kamper, fokus på bevegelse, ballkontroll, og samspill. Spilleren lærer gjennom erfaring og spill, trenerne gir korte tilbakemeldinger underveis.
HANDS OFF:	Deltakerne skal erfare mye selv gjennom spill. Instruktøren kan gi korte tips og veiledning underveis, men hovedvekten ligger på praktisk erfaring.
TEKNIKK:	Slalom mellom kjegler, bremseteknikk på rulleskøyter, koordinasjon mellom arm- og benbevegelser, raske retningsforandringer, balanse og kroppsposisjon under spill.

Håndball - små mål

MÅL MED ØVELSEN:	Oppvarming, bli varm, trene start, brems og sving unna i spill.
MILJØ:	Asfaltflate
UTSTYR:	Rulleskøyter/rulleski, skumball, 2 små mål (innebandy størrelse)
ALDER:	8->
ORGANISERING:	2 lag spiller mot hverandre. Maks 6 per lag for høy aktivitet. Mål plasseres i hver ende av banen. Mindre bane ved lavere alder.
BESKRIVELSE:	Merk opp et flatt område. Et mål i hver ende. Jo lavere alder mindre bane. Max 6 per lag for å få nok aktivitet
HANDS OFF:	Lite instruksjon – mest egen erfaring
TEKNIKK:	Start, sving unna, brems

Dansk stikkball (Shiraja)

MÅL MED ØVELSEN:	Oppvarming og avslutningsøvelse
MILJØ:	Asfaltflate
UTSTYR:	Rulleski/Rulleskøyter, Kjegler for å markere ytterkantene av området, softballer
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORM:	Oppvarming/avslutning, lett utholdenhet, spenst
ORGANISERING:	Avgrens et passe stort område. Bruk antall softballer i forhold til hvor mange som er med
BESKRIVELSE:	Alle spiller mot alle. En spiller som blir truffet direkte til kroppen med et skudd er tatt og må gå en gitt «strafferunde» for å bli fri igjen. Om ballen treffer kroppen via bakken telles ikke dette som treff. Hvis en spiller klarer å fange ballen direkte etter skudd er skytteren tatt og må gå «strafferunde». Hvem som helst kan ta ballen når den ligger på bakken/gulvet. Det er kun lov til å ta ett skyv med hvert bein. *Variasjon*: • Når en blir tatt må en stå på sidelinjen, en er fri når den som tok deg blir tatt • Ingen skritt, ett skritt, to skritt med ballen *Tips:* Endre størrelsen på området og antall baller for å få variasjon. Bruk forskjellig terreng for å gi variasjon og øke vanskelighetsgrad
HANDS OFF:	Pass på at alle er med
TEKNIKK:	Kontroll på skia, start/stopp, manøvrering

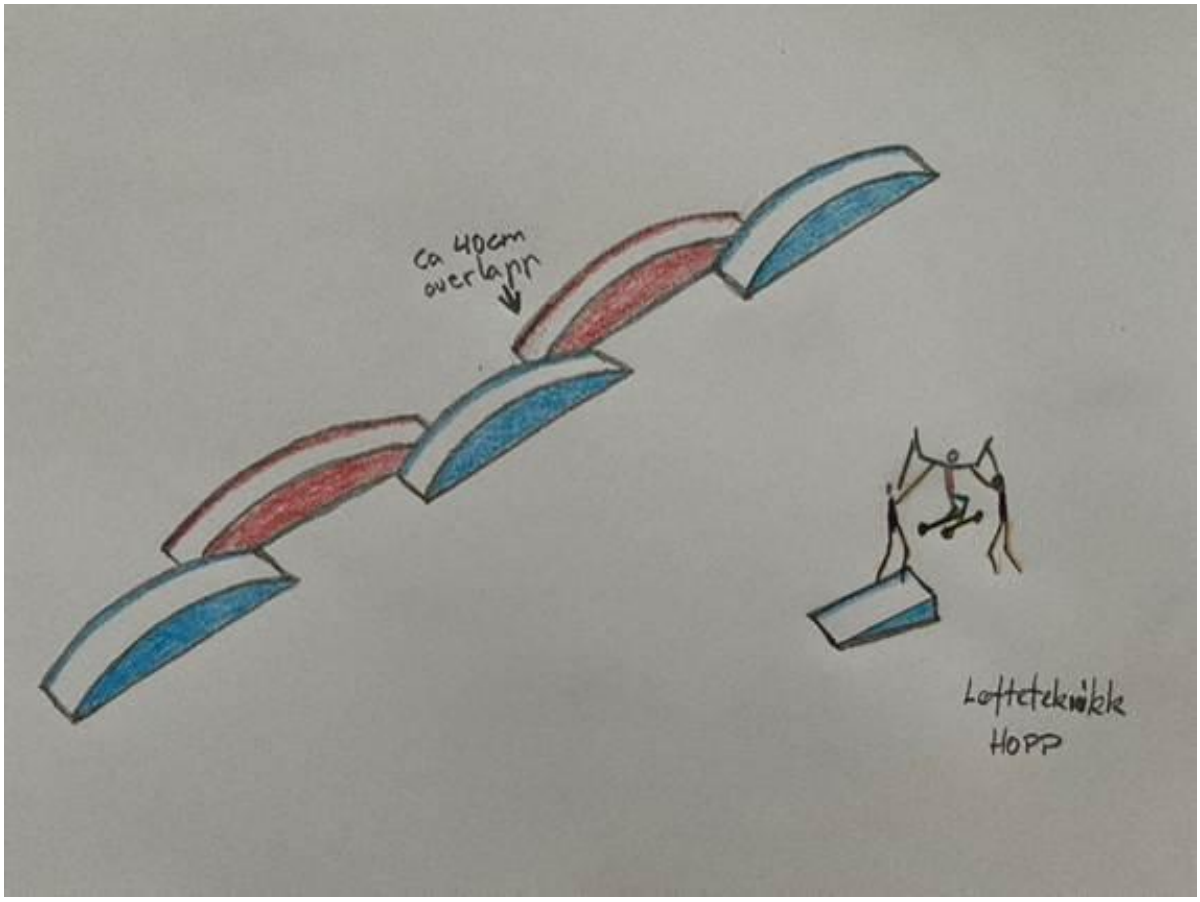
Orgeltramp og hopp

Tradisjonelt oppsett, innlæring

MÅL MED ØVELSEN:	Trener på grunnleggende skiferdigheter
MILJØ:	Asfaltflate, eller oversiktlig del av rulleskiløype
UTSTYR:	Rulleski/rulleskøyter, 2 –> mange orgeltramp
ALDER:	8 ->
TRENINGSFORMER:	I strøm, samarbeid i par, stafett eller som en del av ferdighetsløype
ORGANISERING:	Begynn med 2 eller 4 orgeltramp i serie, og sett de tett (ca 40 cm overlapp-se bildet under). Når utøverne blir tryggere, har større fart og mer trøkk i bena, kan orgeltrampene settes med ca 10 cm overlapp. Ca 40 cm overlapp gir rytmen man ville fått i en spadd orgeltramp. At skien går like langt/lenge ned som den går opp.
BESKRIVELSE:	Start med god avstand imellom utøverne et lite stykke før orgeltrampene slik at utøverne har fart når de kommer til trampene, da blir det enklere. *Progresjon og variasjon:* Start med støtte, hvor en eller to voksne holder i hånda på en eller begge sider Deretter kan man benytte en lang staur som både utøver og foreldre holder i. Deretter kjører man over på egenhånd Uten staver for de yngste, deretter kan man ta med staver Orgeltrampene i slak nedoverbakke Orgelstrampene på flatt underlag Orgeltrampene i motbakke
HANDS OFF	Vær i nærheten slik at man kan bistå når man trenger hjelp, la de prøve selv
TEKNIKK	Len kroppen litt fremover (din beste balanseposisjon), da har man bedre kontroll, ha litt bøyde bein og trykk på foten som er på vei ned for å skyte fart inn i neste tramp. Liten fart = Koordinasjon, balanse • Når man trykker, pumper, løfter og flytter tyngden • Utforske ved å flytte balanse forover og bakover, flytte tyngde fra en fot til en annen, opp/ned bevegelse

Kul

MÅL MED ØVELSEN:	Trener på grunnleggende skiferdigheter
MILJØ:	Asfaltflate, eller oversiktlig del av rulleskiløype
UTSTYR:	Rulleski/rulleskøyter, 2 –> mange orgeltramp
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORMER:	Balanse, rytme
ORGANISERING:	Sett opp to orgeltramp ved siden av hverandre slik at de blir en kul
BESKRIVELSE:	Start med god avstand imellom utøverne et lite stykke før kulen slik at utøverne har fart når de kommer frem, da blir det enklere. *Progresjon og variasjon:* Start med støtte, hvor en eller to voksne holder i hånda på en eller begge sider Deretter kjører man over på egenhånd. Sett deretter opp flere kuler etter hverandre, begynn med god avstand deretter sett de tettere. Man kan sette opp en bom som gjør at de må dukke under og dermed skape "pump" ved å gjøre seg tyngre på baksiden av kulen. Varier også i bruk av terreng, kulen kan plasseres slik at utøverne må jobbe mer i forkant slik at de har stor nok fart til å komme over Variasjon med hopp: Kan også legge inn et hopp (ca 20 cm eller 40 cm høyt), støtt da utøver første gang på begge sider (se bildet), så ev en side eller med pinne.
HANDS OFF	La de bli mer og mer selvgående
TEKNIKK	Balanse og rytme i bevegelsen over kulen. Time "pumpen"



Hurtighetsdrag med ett element

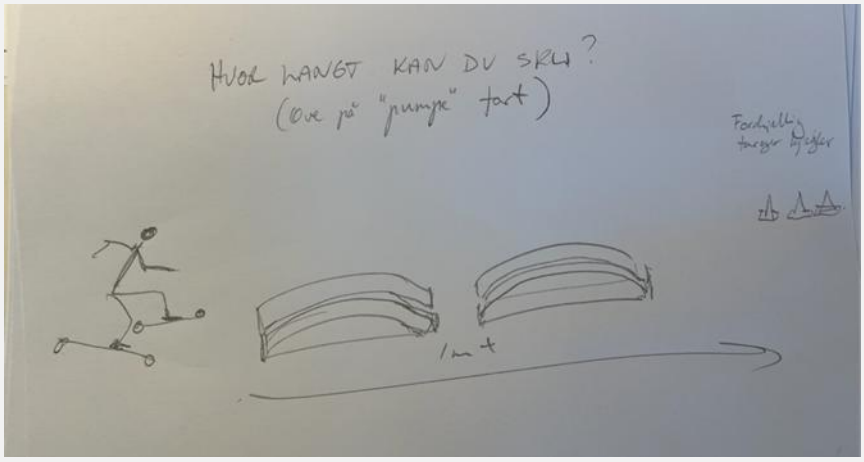
MÅL MED ØVELSEN:	Hurtighet med teknisk utfordringer
MILJØ:	Asfaltflate, eller oversiktlig del av rulleskiløype
UTSTYR:	Rulleski/rulleskøyter, bruke kun en av elementene (orgeltramp eller hopp) eller sette de sammen i serie, kjegler eller kinahatter
ALDER:	8 - >
TRENINGSFORMER:	Balanse, rytme, hurtighet
ORGANISERING:	Lag kul, sett opp orgeltramp med 2 – 4 tramp eller hopp
BESKRIVELSE:	Utøverne går så fort de klarer fra A – B, hvor elementet er i midten. Ta tiden – klarer de å gå fortere neste runde Organiser som dueller Pendelstafett (orgeltramp) *Progresjon og variasjon:* Start med støtte, hvor en eller to voksne holder i hånda på en eller begge sider Deretter kjører man over på egenhånd. Sett deretter opp flere kuler etter hverandre, begynn med god avstand deretter sett de tettere. Varier også i bruk av terreng, kulen kan plasseres slik at utøverne må jobbe mer i forkant slik at de har stor nok fart til å komme over
HANDS OFF	Heie på utøverne, delta selv
TEKNIKK	Balanse, rytme

Pendelstafett

MÅL MED ØVELSEN:	Trene hurtighet og grunnleggende skiferdigheter
MILJØ:	Asfaltflate, eller oversiktlig del av rulleskiløype
UTSTYR:	Rulleski/rulleskøyter, orgeltramp – to per lag
ALDER:	8 ->
TRENINGSFORMER:	Balanse, rytme, hurtighet (5 eller flere per lag), utholdenhet (3 – 4 per lag)
ORGANISERING:	Fordel to orgeltramp pr gruppe/lag Del inn lag på 3 – 8 utøvere per lag.
BESKRIVELSE:	Laget deler seg i to, hvor ene laget starter på den ene siden og det andre på andre siden – orgeltrampene står i midten. På signal starter de og går over til andre siden, hvor de veksle -> slik fortsetter det frem og tilbake

	 Varier terreng, lengden de går og/eller antall per lag
HANDS OFF	Ros innsats og gjennomføringsevne. I enkelte av øvelsene blir balanse og utholdende styrke utfordret, utøvere som mestrer utfordringene vil dette fortsatt være sprint/utholdenhet. Stop stafetten vilkårlig etter en viss tid, dette vil dempe fokus på å vinne stafetten, men understreke at det er gjennomføringen av aktiviteten som gjelder.
TEKNIKK	Balanse og rytme over orgeltrampene, samt hurtige vendinger.

Hvor langt kan du skli?

MÅL MED ØVELSEN:	Allsidig skiferdighet, balanse og evnen til å skape fart
MILJØ:	Asfaltflate, eller oversiktlig del av rulleskiløype
UTSTYR:	Rulleski/rulleskøyter, 4 orgeltramp + kjegler i ulik farge(ev et kritt)
ALDER:	8 ->
TRENINGSFORMER:	Hurtighet, evnen til å skape fart ved å pumpe over kul
ORGANISERING:	Lag to kuler med 1 meter + imellom i flatt terreng
BESKRIVELSE:	Utøverne tar fart, kjører over to kuler og deretter ser hvor langt de klarer å skli etter kulene – sett ut kjegler med 1 meter mellomrom i ulike farger. Gå tilbake – klarer de å skli lengre  *Variasjon*: Eldre utøvere, samt etter hvert som man gjort det noen ganger – sett trampene i slak motbakke
HANDS OFF	Ros innsats
TEKNIKK	Skape fart stor fart over kul

Enkelttramp i sirkel

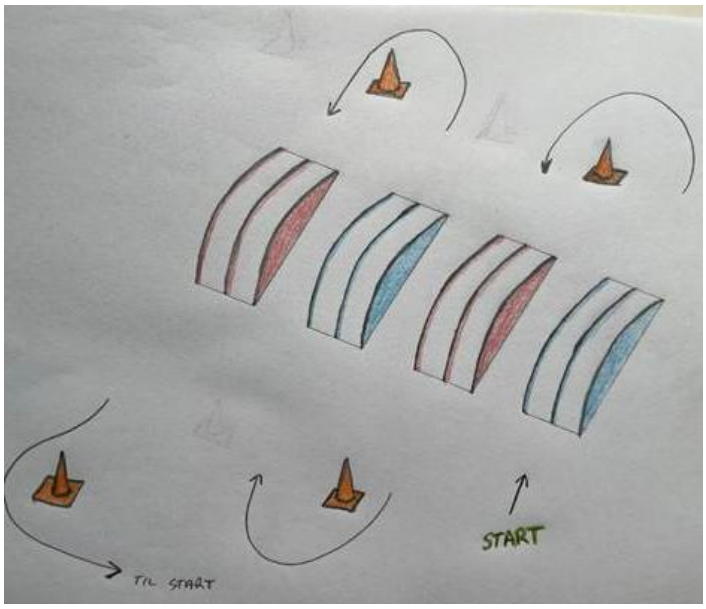
MÅL MED ØVELSEN:	Trene på skyvteknikk
MILJØ:	Asfaltflate
UTSTYR:	Rulleski/rulleskøyter, orgeltramp
ALDER:	10 ->
TRENINGSFORMER:	Styrke, balanse, koordinasjon
ORGANISERING:	Sett orgeltrampene enkeltvis i en sirkel, med noen meters avstand mellom hver tramp slik at det skapes en rund løype.
HANDS OFF	Når utøverne har gjennomført øvelsen 5-8 runder, kan det å få mer aggressivitet frem hos utøverne i gjennomføringen av svingene være en god oppgave. Stå inne i sirklene og gi utøverne inspirasjon
TEKNIKK	Balanse, koordinasjon og styrke i bena. Fokus på kontrollert tyngdeoverføring og timing.

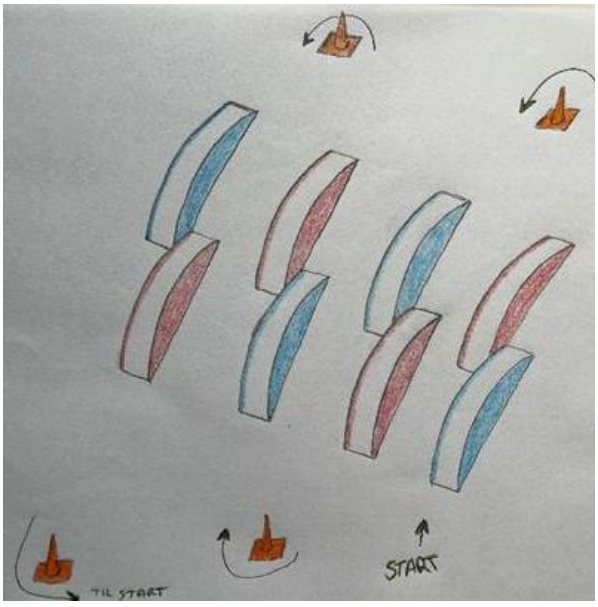
Dobbeltpump på en ski

MÅL MED ØVELSEN:	Trening av grunnleggene skiferdigheter
MILJØ:	Asfaltflate, eller oversiktlig del av rulleskiløype
UTSTYR:	Rulleski/rulleskøyter, orgeltramp. Evt. kjegler for å markere byttepunkt
ALDER:	10->
TRENINGSFORMER:	Teknikktrening, Koordinasjon
ORGANISERING:	To og to tramper. Pumpe 2 tramp på hver bein, og deretter bytte
BESKRIVELSE:	Øvelsen går ut på at utøveren utfører to tramp med hvert bein før bytte: Start med høyre bein – tramp to ganger Deretter venstre bein – tramp to ganger Gjenta rytmen: høyre-høyre, venstre-venstre Dette gir en rytmisk og kraftfull bevegelse som utfordrer både koordinasjon og styrke. *Variasjon*: Nybegynner: én tramp per bein, rolig tempo Viderekommen: to tramp per bein, økt tempo
HANDS OFF	Dette er en krevende øvelse som det er viktig å gi mye positive og inspirerende tilrop til utøverne
TEKNIKK	Fokus på aktiv ankel og hofte. Trykk ned og bakover – ikke bare rett ned. Hold overkroppen stabil, men aktiv.

Humpeløype

MÅL MED ØVELSEN:	Utholdenhet og skape fart
MILJØ:	Asfaltflate
UTSTYR:	Rulleski/rulleskøyter, 4 –> mange orgeltramp
ALDER:	10 ->
TRENINGSFORMER:	Utholdenhet, skape fart over kul og inn i sving
ORGANISERING:	Sett ut orgeltrampen ved siden av hverandre som vist på tegningen, eller med overlapp. Fra tramp til rundingskjegle bør det være minst 6 meter for å kunne skape fart og komme over (avhenger av utøvers erfaring/styrke)
BESKRIVELSE:	Utøverne jobber individuelt, starter ved første kjegle. Jobber frem til første kul, over den – rundt kjegla og slik fortsetter de til de har tatt hele løypa så starter de på nytt igjen. *Variasjon*. I terrenget
HANDS OFF	Gi tilbakemelding på det utøveren gjør bra og ros innsats.
TEKNIKK	Skape fart, svingteknikk, start/stopp teknikk





Orgeltramp i slak motbakke - ungdom

MÅL MED ØVELSEN:	Styrketrening bein
MILJØ:	Asfaltflate, eller oversiktlig del av rulleskiløype
UTSTYR:	Rulleski/rulleskøyter, 4 –> mange orgeltramp
ALDER:	12 ->
TRENINGSFORMER:	Styrke, teknikk
ORGANISERING:	Sett ut orgeltrampen i serie med litt eller ingen overlapp. Start i slak motbakke
BESKRIVELSE:	Start med god avstand imellom utøverne et lite stykke før orgeltrampene slik at utøverne har litt fart når de kommer til trampene, de må nå jobbe med å pumpe for å få nok fart til å komme over alle trampene Progresjon og variasjon: Eldre utøvere, samt etter hvert som man gjort det noen ganger – sett trampene i brattere bakke
HANDS OFF	Gi alltid først tilbakemelding på innsats, gi tilbakemelding på det de er gode til, der etter kan du gi en oppgave av gangen, som utøveren forstår
TEKNIKK	Man må trykke, pumpe, løfte og flytte tyngden

Forberedelse før man kjører på hoppene

MÅL MED ØVELSEN:	Bli trygg på hoppene
MILJØ:	Asfaltflate, eller oversiktlig del av rulleskiløype
UTSTYR:	Rulleski/rulleskøyter, kritt, hoppetau og staur
ALDER:	6->
TRENINGSFORMER:	Spenst, styrke
ORGANISERING:	Lag en krittstrek, legg ut et hoppetau eller staur (pass på så den ikke ruller) Start med flatt terreng, deretter brattere terreng
BESKRIVELSE:	Utøverne prøver å hoppe over først en krittstrek, deretter noe som ligger lavt på bakken (hoppetau, staur etc)
HANDS OFF	Oppmuntre til god innsats
TEKNIKK	Tilpasse fart og kraft inn mot og på hoppet

Myk landing

MÅL MED ØVELSEN:	Tilvenning til hopping
MILJØ:	Asfaltflate, eller oversiktlig del av rulleskiløype
UTSTYR:	Rulleski/rulleskøyter, ett hopp
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORMER:	Spenst, styrke
ORGANISERING:	Sett hoppet slik at man lander på gresset eller i løssnøen
BESKRIVELSE:	Utøverne starter et stykke unna, tar fart og kjører over hoppet før de lander enten på gresset eller i løssnøen Helt i starten kan det være trygt at det står to voksne (en på hver side) og hjelper utøverne over hoppet, helt til de har landet. Etter hvert hopper de selv For eldre utøvere kan dette være en del av en rundløype, hvor de hopper ut på gresset/sløssnøen og deretter fortsetter «å løpe» på gresset eller i løssnøen før de er inne på asfalt/preppet løype igjen. 
HANDS OFF	Oppmuntre til god innsats
TEKNIKK	Tilpasse fart og kraft inn mot og på hoppet

To hopp mot hverandre

MÅL MED ØVELSEN:	Tilvenning til å hoppe
MILJØ:	Asfaltflate, eller oversiktlig del av rulleskiløype
UTSTYR:	Rulleski/rulleskøyter, to hopp
ALDER:	10 - >
TRENINGSFORMER:	Spenst
ORGANISERING:	Sett hoppene mot hverandre – ved ulik størrelse, sett det høyeste først og det lave mot.
BESKRIVELSE:	Å ha hoppene imot hverandre gjør at det blir mindre skummelt å kjøre over. Hoppene bør settes i slak nedoverbakke først, så brattere. Man kan enkelt øke vanskelighetsgraden på hoppene ved å plassere de i brattere terreng
HANDS OFF	Ros god innsats
TEKNIKK	Tilpasse fart og kraft inn mot og på hoppet. Svikte i knærne i landingen.

Gap jump

MÅL MED ØVELSEN:	Utfordre seg selv, spenst
MILJØ:	Asfaltflate, eller oversiktlig del av rulleskiløype
UTSTYR:	Rulleski/rulleskøyter, to hopp
ALDER:	12 ->
TRENINGSFORMER:	Spenst
ORGANISERING:	Sett hoppene mot hverandre – ved ulik størrelse, sett det høyeste først og det lave mot. Plasser hoppene med litt avstand imellom seg
BESKRIVELSE:	Utøverne starter et stykke unna, tar fart og hopper på hoppet. Start med å sette hoppene med litt avstand, og øk deretter avstanden hvis det er hensiktsmessig. Man kan enkelt øke vanskelighetsgraden på hoppene ved å plassere de i brattere terreng
HANDS OFF	Ros gode forsøk
TEKNIKK	Tilpasse fart og kraft inn mot og på hoppet. Svikte i knærne i landingen.

Serie hopp

MÅL MED ØVELSEN:	Spenst trening, trening med høy gøy faktor
MILJØ:	Asfaltflate, eller oversiktlig del av rulleskiløype
UTSTYR:	Rulleski/rulleskøyter, to eller flere hopp
ALDER:	8 ->
TRENINGSFORMER:	Spenst
ORGANISERING:	Plasser hoppene etter hverandre med 5 m eller mer imellom
BESKRIVELSE:	Utøverne starter med mellomrom og kjører over begge hoppene Man kan enkelt øke vanskelighetsgraden på hoppene ved å plassere de i brattere terreng
HANDS OFF	Ros innsats
TEKNIKK	Tilpasse fart og kraft inn mot hoppet, på hoppet og mellom hoppene. Svikte i knærne i landingen.

Trick hopp

MÅL MED ØVELSEN:	Spenst og koordinasjons trening
MILJØ:	Asfaltflate, eller oversiktlig del av rulleskiløype
UTSTYR:	Rulleski/rulleskøyter, ett hopp
ALDER:	13 ->
TRENINGSFORMER:	Spenst, koordinasjon, balanse
ORGANISERING:	Plasser hoppet litt opp i bakken
BESKRIVELSE:	Hopp over hoppet med 180o rotasjon og skli baklengs ned bakken. Her kan man sette opp flere hopp eter hverandre, med god avstand – utøveren skal snu før neste hopp, hvor han/hun gjentar 180o Klarer man 360o?
HANDS OFF	Tenk sikkerhet
TEKNIKK	Tilpasse fart og kraft inn mot hoppet og på hoppet. Sette i gang rotasjonsbevegelse før man forlater hoppet.

Agility løype 1

MÅL MED ØVELSEN:	Trening av grunnleggende skiferdigheter, utholdenhet
MILJØ:	Asfaltflate, eller oversiktlig del av rulleskiløype
UTSTYR:	Rulleski/rulleskøyter, orgeltramp, hopp, kjegler, bueporter,
ALDER:	6 ->
TRENINGSFORMER:	Utholdenhet, treningsform
ORGANISERING:	Lag en løype med bruk av ulikt utstyr
BESKRIVELSE:	Elementer man kan ha med: • Orgeltramp settes som: kamelpukler - parallelle kuler med samlede ben • Orgeltramp settes som tramp annen hver fot • Hopp - begynn enkelt med: strek opp med kritt, tau, hopp med 2 støtte, e støtte, uten • Hopp: har en to i lik høyde kan en lage kulvert • hoppe ut på gress • orgeltramp ned, flatt og motbakke • 360- rundkjøring • 8-tall • Slalåm (vanlig og storslalåm) • Langt tau man går langs og hopper fra side til side • Flytte ertepose/markeringshatt mellom kjegler sidelengs, fremover • Portal • Enbeins skøyting **Ulike måter å organisere på:** • Individuelt • Hurtighet (må ha litt erfaring) • Dueller • Intervall (eldre utøvere) *Variasjon*: Varier elementene man tar med inn i løypa Varier terreng
HANDS OFF	Gi alltid først tilbakemelding på innsats, gi tilbakemelding på det de er gode til, der etter kan du gi en oppgave av gangen, som utøveren forstår
TEKNIKK	Trenings av grunnleggende skiferdigheter

Rulleskøyter

Rulleskøyter i pumptrack

MÅL MED ØVELSEN:	Lek i pump-track gir god læring i å skape og opprettholde fart, balanse, tyngdepunkt og svingteknikk med/uten doserte svinger
MILJØ:	Opparbeidet pump-track.
UTSTYR:	Pump-track eller kuler og svinger som er laget på en asfaltert flate, rulleskøyter
ALDER:	Alle aldre, men får nok størst utbytte hvis man er litt dreven.
TRENINGSFORM:	Ferdighetstrening gjennom lek.
ORGANISERING:	Fri lek i pumptrack
BESKRIVELSE:	Utøverne benytter en opparbeidet pump-track til å leke seg med fart og balanse på rulleskøyter. Utnytt elementene som er opparbeidet. Er det en fin asfaltflate i umiddelbar nærhet kan denne brukes til å lage elementer som gir aktiviteten fin variasjon.
HANDS OFF:	Fri læring
TEKNIKK:	Balanse, koordinasjon, skape og vedlikeholde fart, tyngdeoverføring med/uten dosert sving

Rulleskøyter i skatepark

MÅL MED ØVELSEN:	Generell skiferdighet. Balanse på variert underlag.
MILJØ:	Skatepark
UTSTYR:	Rulleskøyter og skatepark
ALDER:	Alle, nivå godt øvet til viderekommen.
TRENINGSFORM:	Ferdighetstrening/lek.
ORGANISERING:	Antall deltagere tilpasses til størrelsen på akteparken. Ved mange utøvere kan skateparken være en av flere stasjoner det rulleres mellom.
BESKRIVELSE:	Utøverne bruker ulike elementer i skateparken (ramper, kuler, rails) til å utfordre balanse, tyngdepunkt og kontroll. Kan kombineres med øvelser som hopping, bremsing og pumping.
HANDS OFF	Erfare selv, oppdagende læring.
TEKNIKK:	Balanse, tyngdeoverføring, koordinasjon og fartskontroll.

Pumpe – «plow and lemon»

MÅL MED ØVELSEN:	Trene plog og skape fart
MILJØ:	Asfaltflate
UTSTYR:	Rulleskøyter
ALDER:	6->
TRENINGSFORM:	Teknikktrening
ORGANISERING:	Sette ut markeringer med kritt eller kjegler. Start med bena samlet ved en markør, spre bena i en V-form mot neste markør, og samle igjen ved neste.
BESKRIVELSE:	«Tegne sitroner» Begge føtter samlet, så går ut i en v-form og tilbake med samlede ben. Man tegner formen på en sitron med bena, samtidig flytter man seg fremover. Etter hvert kan man skape mer og fart ved å trykke mer, samtidig ligner bevegelsen det man gjør når man bremser
HANDS OFF:	Vise- og forklare-metoden.
TEKNIKK:	Plog, skyv, balanse og fartsskapning.

Pumpe – samlede bein

MÅL MED ØVELSEN	Balanse (sideveis) sving og skape fart
MILJØ:	Asfaltflate
UTSTYR:	Rulleskøyter
ALDER:	10->
TRENINGSFORM:	Teknikktrening.
ORGANISERING:	Individuelt eller i små grupper.
BESKRIVELSE:	Stå med samlede bein og pumpe ved å vinkle beina samlet fra side til side. Kne samles og vender til side. Overkroppen skal hele tiden være vendt i fartsretningen. Dette er svingteknikk. Man må trykke litt ned mot underlag med føtter for å komme fremover(ytterfot) For å få til dette må man bevege anklene nedi skøytene
HANDS OFF:	Instruere; trenger hjelp til å forstå når begge skøytene er vinklet
TEKNIKK:	Svingteknikk

Pumpe – banan

MÅL MED ØVELSEN:	Vinkle skiene/skøytene og skape fart
MILJØ:	Asfaltflate
UTSTYR:	Rulleskøyter
ALDER:	De som har stått litt på rulleskøyter
TRENINGSFORM:	Teknikktrening
ORGANISERING:	Markere sving med kritt, markeringshatt/kjegle eller kortstaur for asfalt
BESKRIVELSE:	Pumpe ved å kjøre én fot av gangen i en bananformet bevegelse. Når man svinger med den ene foten løftes den andre litt, og man bytter fot ved hver slalåmport. Viktig å trykke godt ned mot underlaget for å skape fart.
HANDS OFF:	Instrueres
TEKNIKK:	Sving, vinkel på skiene, fartsskapning.

Gå med oversteg

MÅL MED ØVELSEN:	Balanse (sideveis)
MILJØ:	Asfaltflate
UTSTYR:	Rulleskøyter
ALDER:	Viderekommen
TRENINGSFORM:	Teknikk og balanse.
ORGANISERING:	Individuelt.
BESKRIVELSE:	Sett den ene foten i kryss foran den andre (oversteg), og flytt deretter den innerste foten frem igjen. Øvelsen gjentas i jevnt tempo, og bidrar til bedre balanse og kontroll i sideveis bevegelser.
HANDS OFF	Kan instrueres kort, men også prøves ut selv.
TEKNIKK:	Sideveis balanse og kontroll.

Sving med oversteg

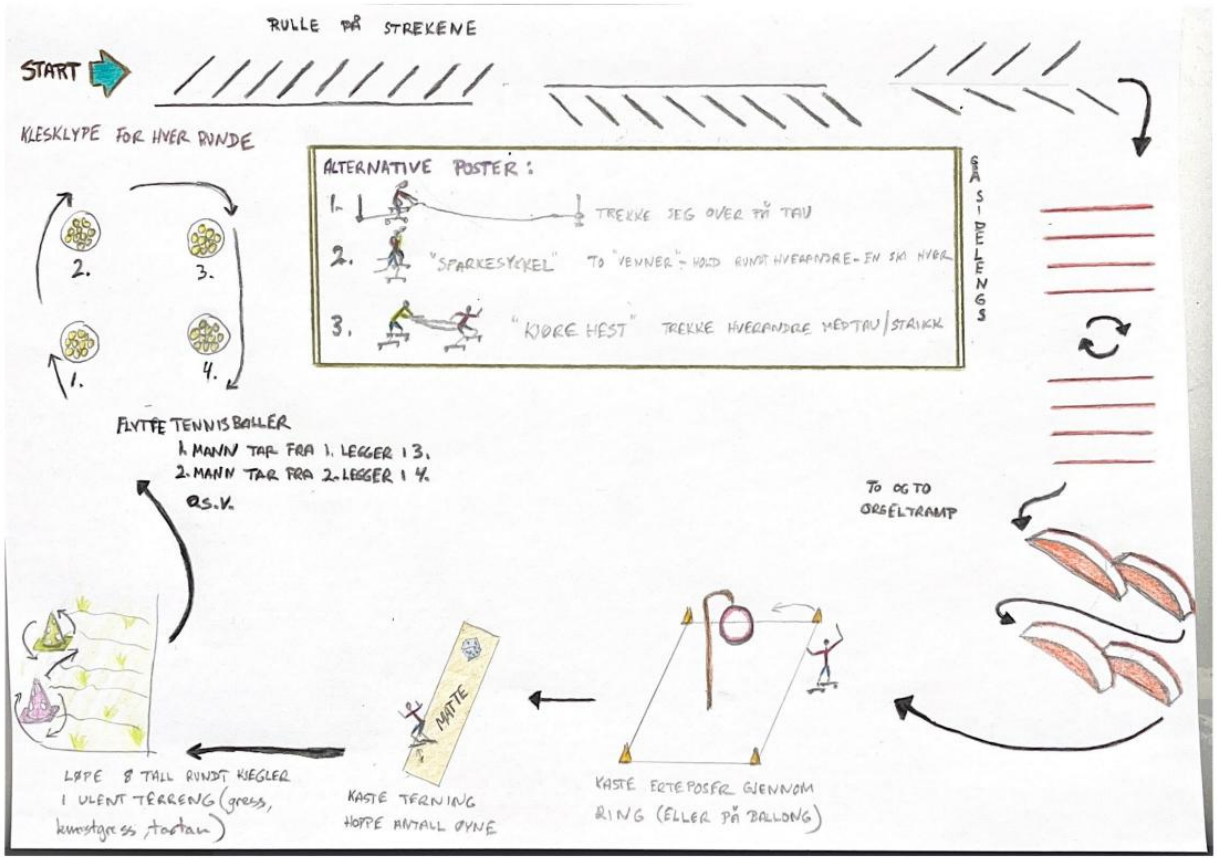
MÅL MED ØVELSEN:	Balanse (sideveis)
MILJØ	Asfaltflate, rulleskiløype med sving
UTSTYR:	Rulleskøyter
ALDER:	Litt øvet til viderekommen
TRENINGSFORM:	Teknikk og balanse.
ORGANISERING:	Individuelt eller i grupper.
BESKRIVELSE:	Som «gå med oversteg», men nå i sving. Oversteget brukes for å få et kraftigere skyv med ytre bein som hjelper i svingene. Øv på å gå store svinger eller rundkjøringer, slik skøyteløpere gjør på isen.
HANDS OFF	Kan instrueres, men utøverne kan også erfare teknikken selv med veiledning.
TEKNIKK:	Sideveis balanse, oversteget for bedre skyv i sving.

Eksempler på øktplaner

Innlæring rulleski

Mål: Finne trygghet og balanse på rulleski
Alder: Alle aldre – nybegynner

Tid	Treningsform	Beskrivelse	Utstyr
15 min	Oppvarming	• Ta av og på rulleski • Reise seg opp etter fall • Få kontroll på rulleskiene	Treningsmatte eller annet myk underlag
15 min	Balanse	• Baldisola • Fraskyv	Treningsmatter eller staur Kritt
10 min	Fartskontroll	• Bremse, stoppe	Kritt eller staur til å markere stoppested
30 min	Avslutning	• Sammensatt løype Tenk ferdighetsnivå når du lager løypa	Se vedlagt bilde for inspirasjon



Rulleskimestring ved lek 6 – 7 år

Mål: Mestring av rulleski gjennom lek
Alder: 6 – 7 år

Tid	Treningsform	Beskrivelse	Utstyr
15 min	Oppvarming	Troll og stein – uten staver En eller to er troll - byttes ofte De som blir tatt blir sittende i hockey. De blir «fri» ved at en annen på ski "kjører" over dem. Evnt kan man «fri» ved touch av personen som sitter i hockey	Kjegler til å markere området Vester/bånd til den som har'n
10 min	Hurtighet	Hauk og due – uten staver En hauk står i midten på det definerte område. Alle duene står i "skjul" på den ene utkanten av område	Kjegler
20 min	Utholdenhet	Terningstafett - uten staver 2 eller flere pr lag: Legg terningene ca 50 m unna starten. Utøverne går bort, kaster ett kast, terningkast 1 og 6 gir en ball, ta med ballen tilbake til veksling, terningkast 2 – 5 gir ingen ting - Aktiviteten er ferdig når det ikke er flere baller igjen.	Terninger Små baller Kjegler til å markere start
15 min	Avslutning	Samarbeidsøvelser To og to jobber sammen på ett avmerket område for å løse utfordringene du gir. For eksempel: Skli på en ski, dytte hverandre, gå i «blinde» med ledsager … Kan også utfordre utøverne til «hermegås»	Utstyr etter behov

Generelle skiferdigheter 6 – 8 år

Mål: Generelle skiferdigheter
Alder: 6 – 8 år
Stilart: Valgfri

Tid	Treningsform	Beskrivelse	Utstyr
15 min	Oppvarming	Nappe hale Hvis man bruker klesklyper, kan disse for eksempel festes til ermene på klesplagg.	Kjegler til å markere området Vester/bånd/ klesklype til å lage hale
15 min	Start/stopp	Flytte hatter på kjegle Del inn i lag a 3-5 utøvere. Likt antall på hvert lag. Sett ut kjegler etter hverandre og sett en hatt på første rad. Fokus hos utøverne skal være kontrollert start/stopp-bevegelse når de flytter hatten til neste kjegle.	Kjegler og hatter
15 min	Utholdenhet	Pendelstafett Del inn gruppa med 4 – 6 per lag. Jo færre utøvere per lag, jo mer blir utholdenhet fokuset på øvelsen. Halve laget står på a og halve laget står på b. Første mann som står ved a starter- går over til b og veksler som går tilbake til a – slik fortsetter det som en pendel. A ◄——————————► B	Kjegler til å markere start Tips til variasjon: Orgeltramp, Baklengsport, Slålom, Med/uten staver
15 min	Avslutning	Snu hatter To lag. Det ene laget ønsker at hatten står riktig vei, mens det andre laget ønsker at hattene ligger feil vei. Spre hattene godt ut på ett avgrenset område slik at man må opp/ned for hver gang man snur en hatt.	Kjegler og hatter

Svingtrening, utholdenhet + balanse og stabiliseringsstyrke 8-10 år

Mål: Fellestrening, koordinasjon utholdenhet
Alder: 8 – 10 år
Stilart: Valgfri

Tid	Treningsform	Beskrivelse	Utstyr
10 min	Koordinasjon	Reise seg etter fall Man legger seg ned på bakken på ryggen, sprell med armer og bein for rydde ski og staver. Så reise seg opp ved å legge bein og armer samlet til en side, skyv fra med ene armen og reise seg opp fra bakken. Start de første treningene med Billen for å trene opp selvstendighet, det å klare seg selv Øv på dette både på flata og i bakker	
15 min	Utholdenhet	Rockeringslalåm - flatt og i bakke Lag en slalåmløype på flatt terreng. Der etter prøv slalåmløype i en lett utforbakke som er egnet for gruppen du er trener for.	Kjegler
10 min	Koordinasjon Utholdenhet.	Terningstafett Del inn i lag. Deltakerne går til stedet der terningene ligger, og slår terningen. Aktiviteter for terningkast: 1. Stake uten å bruke beina, 2. Gå baklengs, 3. Hoppe over tre-staur på rad, 4. Hoppetau 5. Strafferunde, 6. Valgfri	Kjegler Terninger
15 min	Koordinasjon Samarbeid	Parsisten Helt vanlig sisten, men alle har en partner de skal holde seg fast i hele tiden, (klassisk) Utøverne holder fast i hverandre hele tiden. Ettersom de skal holde hender er det en fordel å gjøre denne øvelsen uten staver og da også kanskje på slutten av treninga slik at det å ta av og på staver ikke tar opp så mye treningstid.	Kjegler

Koordinasjon, hurtighet, reaksjonsevne, sving, utholdenhet 8-10 år

Mål: Fellestrening, hurtighet, balanse og reaksjonsevne
Alder: 8 - 10 år

Tid	Treningsform	Beskrivelse	Utstyr
15 min	Oppvarming	Hauk og due En hauk står i midten av et avgrenset område. Alle duene står «skjul» på den ene utkanten av området. Det utnevnes en duemor som står på motsatt side av duebarna (hauken i midten) - Duemor roper: «alle mine barn, kom hit, kom hit!» - Barna svarer «vi tør ikke» - Duemor spør «hvorfor ikke?» - Barna svarer «for hauken tar oss» - Duemor: «kom likevel» Det kan være en god ide å kjøre denne uten staver ettersom man går på et mindre område og man skal prøve å ta hverandre. Hvis det tar mye tid med å få ropingen riktig kan trener hjelpe til.	Kjegler
15 min	Balanse, kontroll på skiene og krappe unna manøvrer og sving	Nappe hale Utøverne fester en klesklype synlig på leggen eller på ermet. Den skal være godt synlig. Barna prøver å stjele halene til hverandre og flest mulig på antall valgte minutter. Det er kun lov å stjele en hale om gangen.	Vester, Lagsbånd, Klesklyper.
15 min	Hurtighet, start/stopp og vendinger	Flytte hatter på kjegle Del utøverne inn i lag på 4-5 utøvere. Likt antall på alle lag. Dette opp kjeglene fremover med litt mellomrom. Start gjerne med den første kjeglen ett lite stykke unna startsted.	Kjegler og hatter
15 min	Balanse, reaksjon og unna manøver	Ballspill	Utstyr etter behov

Teknikk, utholdenhet 11 - 12 år

Mål: Teknikk, utholdenhet
Alder: 11 - 12 år

Tid	Treningsform	Beskrivelse	Utstyr
10 min	Oppvarming	Gå rolig i 10 min	
10 min		Dansk stikkball/shiraja Avgrens et passe stort område. Bruk antall softballer i forhold til hvor mange som er med Alle spiller mot alle. En spiller som blir truffet direkte til kroppen med et skudd er tatt og må løpe en gitt «strafferunde» for å bli fri igjen. Om ballen treffer kroppen via bakken telles ikke dette som treff. Hvis en spiller klarer å fange ballen direkte etter skudd er skytteren tatt og må løpe «strafferunde». Hvem som helst kan ta ballen når den ligger på bakken/gulvet. Det er kun lov til å ta to skyv/fraspark med ballen	Kjegler softball
15 min	Hurtighet	Tre på rad Lag et rutenett med tau evt sett opp store kjegler som ruter. Start lages 40-60 meter fra rutenettet. Del inn i lag med 3-4 utøvere pr lag. Organiser som stafett der de første tre etappene legger ut de tre like gjenstandene i rutenettet, de neste etappene flytter en og en gjenstand i rutenettet til et av lagene får tre på rad.	Kjegler, Hatter, Tau
15 min	Styrke / teknikk	Hest og kjerre To og to sammen. En foran og en bak. Den bak henger/sitter i hockey i ett hoppetau som den foran har rundt livet. Den foran skal dra den andre rundt ei løype. Lag rundløyper som hesten og kjerra skal igjennom. Kan også utføres som stafett. Tenk teknikk!	Kjegler Tau (kan bruke staver)
20 min	Utholdenhet / teknikk	8 – tallsløype – med staver Marker to store sirkler, slik at de blir et åttetall. Utøverne fordeler seg rundt i åttetallet (pass på at alle går samme vei). Gjennomfør intervall med f.eks. 1 min jobbing og 30 sek pause – 5 – 6 drag. Snu veien dere går annenhver gang. Kan også gjennomføres som stafett om dere heller ønsker det – en runde deretter veksling	Kjegler

Balanse, reaksjon, utholdenhet 11 - 12 år

Mål: Teknikk, utholdenhet
Alder: 11 - 12 år

Tid	Treningsform	Beskrivelse	Utstyr
10 min	Oppvarming	Gå rolig i 10 min	
10 min		Nøttesamler Lag et kvadratisk område med 4 hjørnemarkører, del inn i 4 lag, lagene har base i hvert sitt hjørne. Legg en haug med ting (tennisballer, kjegler, klesklyper, erteposer osv.) i en stor haug i midten, På startsignal skal alle bevege seg inn til tingene i sentrum for å hente en ting av gangen (pass på at det bare er en ting som hentes av hver utøver) som de tar med tilbake til hjørnet sitt. Alle jobber for å hente ting kontinuerlig, dette gir fin utholdenhet. Når alle tingene er hentet fra haugen i midten, begynner lagene å stjele fra hverandre (en ting for hver tur). Stopp aktiviteten når du ser at de begynner å bli ukonsentrerte eller etter en viss tid. Lagene teller opp antall ting de har erobret. Neste runde gjøres øvelsen i revers, det vil si at alle lagene må legge en og en ting tilbake til sentrum, hvem blir først ferdig NÅ?	Kjegler/ hatter Div utstyr som små baller, kjegler og hatter
15 min	Hurtighet	Snipp og snapp – uten staver To og to sammen. De stiller opp på hver sin side av en linje med en armlengdes avstand, dvs fingertuppene møtes når de stekker ut armene. Den ene er snipp og den andre er snapp. Når trener roper snipp skal snipp komme seg først over linja uten at snapp tar igjen han/hun.	Kjegler
15 min	Styrke / utholdenhet	Terningsstafett – uten staver To mannslag – flate Terningkast 1 – 5 = ingen ball, 6 gir ball - Legg inn fokusområder på teknikk når de skal frem/tilbake fra terningkast	Kjegler Terninger Tennisballer
15 min	Lek, reaksjon	Ballspill	Utstyr etter behov

«Pølsa» Pettersen's hurtighetsøkt- 12-16 år

Mål: At du gjennomfører god oppvarming
At du har topp konsentrasjon og oppmerksomhet på det du skal gjøre
At du har maksimal innsats
At du har gode pauser

Alder: 12 - 16 år

Stilart: Skøyting / klassisk

Tid	Treningsform	Beskrivelse	Utstyr
15 min	Oppvarming	Ballspill	Utstyr etter behov
10 min		Et lett terskeldrag på 5 min. Pause 3 min 4 stigningsdrag på 20 sek opp til maksimal innsats 1 * 2,5min - P = 2min 4 * 12sek - P = 1min	
20 min	Hurtighet	2 (3) drag a 20 sek, stillestående start. 2 (3) drag a 17 sek, stillestående start. 2 (3) drag a 14 sek, stillestående start. 2 min pause mellom hvert drag. 3 min pause mellom hver serie. 2*20sek - P = 3min	
10 min	Nedgåing	Rolig skigåing med lette avspente bevegelser	

Kommentar:

På sprintlaget består en hurtighetsøkt av 9 hurtighetsdrag; 3 drag på ca. 20 sek 3 drag på ca. 17 sek og 3 drag på ca. 14 sek. De lengste dragene kjøres først, så de nest lengste, til slutt de korteste. Det er 3 min pause mellom hvert drag, og 5 min pause mellom hver gang vi bytter lengde på dragene.

Bevegelsesformen på hurtighetstreninga bør varieres, da det er flere teknikker på ski. Tren på alle! Terrenget hvor hurtighetsdragene gjennomføres er flatt og slak motbakke og bredt nok til at to kan gå i bredden.

Det finnes tre forskjellige typer hurtighet, reaksjonshurtighet, akselerasjonshurtighet og maksimal hurtighet. Hurtighetsøktene bør i størst mulig grad legges opp slik at du får trent alle disse formene for hurtighet.

- Reaksjonshurtigheten bruker du når du reagerer på for eksempel startskuddet.
- Akselerasjonshurtigheten er hvor fort du kommer opp i fart.
- Maksimal hurtighet er hvor stor hastighet du maksimalt kan oppnå.

Reaksjonshurtigheten kan trenes gjennom å starte dragene på et signal du skal reagere på. Har du en trener, så kan treneren gi startkommando. De to andre typene hurtighet trenes naturlig, men varier gjerne dragene med for eksempel stillestående start og rullende start.

Økt ved bruk av orgeltramp og hopp

Mål: Balanse, koordinasjon og forståelse av hvordan man bruker terrenget for å skape fart.
Alder: 6 – 16 år, tilpass ferdighetsnivå

Tid	Treningsform	Beskrivelse	Utstyr
15 min	Oppvarming	Trille terning – opp/ned 30 (lagarbeid)	Utstyr etter behov
15 min	Tilvenning og balanse/ Koordinasjon	Humpeløype Lag en sløyfe løperne går i strøm i eget tempo. Juster lengden på løypen med hvor stor sløyfe det er mellom elementene. Sett opp hoppene slik at man kan velge å hoppe på hoppet, hoppe over en staur/tau eller hoppe over en krittstrek	Orgeltramp og hopp
20 min	Hurtighet Eller Utholdenhet	Pendelstafett Del inn i lag etter hva man ønsker å trene på. Mange på hvert lag – hurtighet Få på hvert lag – utholdenhet Varier ved feks «hvor langt kan du skli?» Utøverne kan ta fart til kulen, men kun sitte i hockey etter kulen og frem til veksling Det samme med «dobbeltpump på en ski» Man kan også variere helning. Flatt, slak nedover eller slak motbakke for de litt mer drevne	Orgeltramp
10 min	Avslutning	Ballspill	Utstyr etter behov

Svingteknikk med rulleskøyter

Mål: Trening av svingteknikk og å skape fart ved opp/ned-bevegelse.
Alder: 12 - 16 år

Tid	Treningsform	Beskrivelse	Utstyr
20 min	Oppvarming	10 min: Ballspill 10 min: Nappe hale (m/parallelle ski) Ved mange utøvere, del gruppa i to og bytt halvveis	Kjegler Mål og utstyr etter valgt ballspill Haler / Klesklyper
10 min	Skape fart	Pumpe – «plow and lemon» Oppsøk ett flatt oversiktlig asfaltområde. Varier med litt helning på underlaget for progresjon.	Kjegler til å markere området
30 min	Svingteknikk	Pumpe – samlede bein Progresjon til: Pumpe – banan	Kjegler til å markere området
20 min	Opp/ned-bevegelse	Rulleskøyter i pump-track La utøverne prøve seg frem ved egenoppdagende læring.	

Sprint og styrke 13 – 16 år

Mål: Sprint og styrke
Alder: 13 – 16 år
Miljø: Asfalt, rulleskiløype.

Tid	Treningsform	Beskrivelse	Utstyr
20 min	Oppvarming	Varm opp i 15 minutter, og legg inn noen fartsøkninger på 20 sekunder mot slutten for å forberede deg på treningen.	
15 min	Hurtighet	**Frekvensdrag** i slak nedoverbakke 80 meter 3 stigningsdrag uten staver 3 stigningsdrag med staver Gå rolig tilbake i pausen	Kjegler
20 min	Hurtighet	**Sprintdueller** Dette er en super øvelse for å øke muskelkraften i bena, noe som vil hjelpe deg til kunne å presse intervallene hardere Sprint, 8 * 30 sekunder, pause to minutter, (ta tiden). Gjenta dette 8 ganger Slik gjennomfører du øvelsen: Duell/to og to går mot hverandre. Full trøkk i 30 sekunder på nesten maks av det du klarer. Ta to minutter aktiv hvile (du er fortsatt i bevegelse, men i rolig tempo). 8*30 sek *Variasjon*: • 4 uten staver/4 med staver. • Sett opp en slalåmtrase du må gå gjennom. • Sett opp en 8-talls modell du må gjennom	
15 min	Styrke	**Styrkestaking/skøyting i par** Staker alt den kan opp en slak bakke. Gå annen hver gang (pause når den andre går) Slik gjennomfører du øvelsen: Dere jobber i par. Alt. 1 En holder i hofta, med skia på innsida av partnerens ski. Alt 2. Benytt hoppetau som hoftebelte/eller hoftebelter Alt. 3 Benytt stavene som anker mellom dere og tren styrke på beina 6*1 min *Variasjon:* Endre terreng og gå ulike teknikker, til dette trenger du hoftebelte/tau.	
10 min	Nedvarming	Lett rolig skigåing i 10 min	