

## Barmarkstrening med staver

**Alder:** 8 år og eldre

**Tid:** 1:15 t

**Tema:** Trene med staver.

**Mål:** Trene spenst, hurtighet og bakkeløp med staver.

**LUB(læringsutbytte):** Utvikler spesifikke forutsetninger for skiteknikk.

Treningsform	Tid	Beskrivelse	Repetisjoner	Utstyr
Startaktivitet oppvarming	5-6min	<p><b>TRILLE TERNING opp/ned 30 (lagarbeid)</b></p> <p><b>Mål med øvelsen:</b> Bli kjent med hverandre, samarbeid, konsentrasjon</p> <p><b>Miljø:</b> Barmark</p> <p><b>Beskrivelse/organisering:</b> En kopp med en terning pr lag. 31 kinahatter nummerert fra 0-30. Kinahattene spres rundt på et område, tallene skal være skjult, når man ser etter riktig tall på kartongen/kinahatten skal den settes ned på samme sted.</p> <p><b>Utførelse/spilleregler:</b> 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 kinahatten 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 kinahatt 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.</p> <p><b>Tips:</b> Regne motsatt vei: gå fra 30 og førstemann til 0. Følg opp at hele gruppa samles før terningen kan kastets på nytt.</p> <p><b>Hands off</b> – delta sammen med utøverne</p> <p><b>Teknikk:</b> fokus, konsentrasjon, «gøyfaktor», bøy og strekk i ankel og kneledd</p>	2g	<p>31 kinahatter nummerert fra 0-30, nummeret skrives på undersiden</p> <p>·</p> <p>4-6 store terninger</p> <p>2 markører</p>

	5-6min	<p><b>PØLSE OG LOMPESISTEN oppvarming/basis</b></p> <p><b>Mål med øvelsen:</b> oppvarming-/avslutningsøvelse</p> <p><b>Miljø:</b> barmark</p> <p><b>Anbefalt alder:</b> 8 år</p> <p><b>Utstyr: Beskrivelse:</b> Den som har'n prøver å ta på de andre. Om man blir tatt stopper man og blir en pølse. Pølsene står på stedet de blir tatt og hopper opp og ned med armene langs siden. Det må to medutøvere til for å befri. Disse to stiller seg opp på hver sin side av pølsen – de er da lomper. Sammen hopper pølsa og lompen tre ganger opp og ned før pølsa er fri.</p> <p>Man velger før man starter om pølsene gjenta pølse, pølse, pølse mens man hopper opp og ned etter at man er tatt og om lompen må si lompe, lompe, lompe tre ganger mens de hopper sammen med pølsa.</p> <p><b>Tips:</b> Endre størrelsen på området og antall som har'n for å få variasjon. Bruk forskjellig terreng for å gi variasjon og øke vanskelighetsgrad</p>	1g	Kjegler for å markere ytterkantene av området, markeringsbånd til den som «har'n»
SPENSTM/skistaver (6 stk.)	10min	<p>3stk.* 8-10sek. sprettende skigang</p> <p>3stk.* 8-10sek. sprettende skigang m/staver</p> <p>Bakken bør ha slak stigning</p> <p>Marker start og slutt (8-10 sek.)</p> <p>God pause (1min)</p>		Start og slutt markører
Styrke/bakkesprint	10min	<p>6stk.* 8-10sek. spurt med staver</p> <p>Tips: Bakken bør være bratt, gjerne over bakketoppen J</p> <p>Marker start og slutt (8-10 sek.)</p> <p>NB! God pause (1 1/2min)</p> <p>Jobbe individuelt først der etter to og to (parstart)</p> <p>Annen hver gang med staver.</p>	6stk	Start og slutt markører
Intervall	20min		14stk	Markører ca. 10 stk.
Avslutning basis styrke/balansen/koordinasjon	10-15min		15stk	Start og slutt markører
		Takk for ei god økt 😊		