

Forberedelse til vinter – Barnehage

Formål med økta

- Forberede barnehagebarn (4–6 år) til vinterens skiaktivitet.
- Skape trygghet og mestring før snøen kommer.
- Gjøre det gøy og enkelt å lære grunnleggende skiferdigheter.
- Eldre unger kan også ha utbytte av denne økta.



Se video: Skileik på gress

Mål (Læringsutbytte)

- **Innlæring av grunnleggende skiferdigheter**
 - Ta av og på ski i trygge omgivelser.
 - Reise seg etter fall – lære teknikken.
 - Få kontroll på skiene – enklere på gress enn på snø.

Øvelser

- **Treningsform:** Koordinasjon og balanse
- **Utstyr:** Gamle ski, skisko, kjepler og/eller små markører
- **Tidsbruk:** 45 min

Øvelse 1: Ta av og på ski (10–15 minutter)

- **Beskrivelse:** Øv på å ta på ski, reise seg etter fall og skikontroll.

Øvelse 2: Skigåing på gress (10–15 minutter)

- **Beskrivelse:** La barna gå korte runder på gress med ski, uten staver. Fokuser på å ta små skritt og holde balansen. Gjør det til en lek – for eksempel «gå til treet og tilbake».

Øvelse 3: Skilek med hinder (10–15 minutter)

- **Beskrivelse:** Lag en enkel hinderløype med kjepler eller små gjenstander. Barna skal gå rundt hindrene, snu og komme tilbake. Dette trener svingteknikk og kontroll.