

Kombiøkt 1

Utstyr: spade og kjegler

Oppvarming (langrennski eller miniski)

Hoppøvelser

- Nedslagstrening, lag flere hopp, annethvert bein?
- Sittestilling frem og tilbake fot
- Sittestilling opp og hopp
- Sittestilling pendel
- Sittestilling baklengs
- Lek på ski
- Småhopp, balanse, hopp og nedslag.

Hoveddel

- Hopping i bakke

Kombiøkt 2

Utstyr: spade og kjegler

Oppvarming på mini-ski eller langrennski.

Her kan utøverne leke seg, med noen innspill for å få i gang aktiviteten. Om det går tregt kan de melde på toppen hva de skal gjøre og deretter få poeng. Flest mulig poeng på 20 minutter.

Lag et hopp - hopp på alle ulike måter

- Splitthopp
- Sakse i luften
- V-stil
- Sette nedslag med «feil» fot
- 180 grader, og kjøre videre baklengs
- 360 grader

Balansetrening hopp

Kjøre ned en bakke i forskjellige sittestillinger

- Sitte bakpå
- Sitte langt fremme
- Sitte med rompa ned på skiene
- Sitte med armene fremme på skiene
- Svinge med armene diagonalt mens du går opp og ned
- Vanlig sittestilling
- Vanlig sittestilling med hendene fremover

Hoveddel

- Hopping i bakke

Kombiøkt 3

Utstyr: Spade

Del inn i tre-fire lag. La hvert lag lage en enkel hoppbakke i en liten utforbakke om dette ikke er gjort på forhånd.

- Hvilket lag klarer å hoppe flest hopp på 3 min? Gjenta dette.
- Runde 2: Gi ekstra poeng for nedslag
- Runde 3: Lag en baklengsport på sletta som de må igjennom eller annen utforing
- Runde 4: Plusspoeng for v-stil

Hoveddel

- Hopping i bakke - Hva med langrennski eller mini-ski den bakken de normalt hopper med hoppski?