

Langrennsøkt 1

Utstyr: Pinner drill med bor - kjebler

Oppvarming

- Stiv heks
- Northug kommer

Hoveddel

Slalom

- To skøytetak per side
- Ett skøytetak pr side
- Med staver
- En ski
- Hoppe fra bein til bein
- Parallell-slalom-konkurrans
- Baklengs gjennom portene

Pendelstafett, frem og tilbake

- En ski, baklengs, 360, 180 grader, hoppstilling, tre hopp, to hopp, falle og rulle, skli på en ski, hoppe og bytte bein – fantasien bestemmer. Med fordel kan løypen skapes i nedoverbakke, og den andre etappen i motbakke.

Langrennsøkt 2

Utstyr: Terning, kjebler, ball, spade for å lage hopp

Oppvarming

Rugby/ti-stikk.

- Lag to mål på hver side av banen
- Forsøke å frakte ballen over mållinje ved å sentre til hverandre
- Ballen må innom alle på laget før scoring

Hoveddel

Stjernestafett

Lag tre forskjellig løyper med variert innhold forslag under, del opp i lag med to-tre på hvert lag. Alle på laget skal gå alle løypene to ganger.

- 1 åtte tall
- Motbakke med hopp på vei ned
- Liten rund løype med baklengs port

Terning stafett

Bruk samme løypa som på stjerne-stafett, to-tre på hvert lag.

Kast terning før du skal starte og følg oppskriften under

- 1-2 er 8 talls løype
- 3-4 er motbakke med hopp
- 5-6 er rundløype med baklengsport

Avslutning

Finn en nedoverbakke, utfordre på forskjellige varianter på en ski

- Stå på en ski
- Stå på en ski og hoppe over på andre ski
- Lag en liten slalom-løype som de kan prøve seg i
- Ta av en ski ta rundt kroppen forsøke å sette på skien igjen
- Prøv alt med lukkede øyne

Langrennsøkt 3

Utstyr kjebler, pinner, fotball, tennisballer etc.

Oppvarming

Ferdighetsløype/ skicross

- Innlagte oppgaver
- Baklengs port,hopp, slalom-løype, sving, motbakke, utforkjøring. Bruk fantasien.

Har dere mulighet til å bruke emit-brikker så kan de ta tiden på løypa, så vil etter hvert utøverne konkurrere med seg selv.

Hoveddel

Samlestafett

To til tre på hvert lag. Legg ut alt mulig utsyr dere har feks: kjebler, tennisballer, pinner, store kjebler i hauger. Gi hvert element poeng, feks: kjebler 10 poeng, tennisballer 20 poeng osv. De elementene som har høyest poeng legges lengst vekk fra starten.

Klar, ferdig, gå – en fra hvert lag starter og kan samle med seg ett element og legge det i laget sin haug. Neste løper på laget henter et nytt element.

Underveis kan dere kaste ut en ball eller annet som gir høyere poeng, og som må samles i øyeblikket.

Tell poengene når alt er samlet. Dette kan gjøres om til en stjele-stafett som vi vil vise dere i video. Kort fortalt, alle elementene samles i en stor sirkel, om å gjøre å hente ut flest mulige elementer til sitt depot. Når det er tomt, kan man stjele fra hverandre.

Avslutning

Finn en nedoverbakke

- Se hvem som kan kjøre lengst baklengs
- Lag gjerne en stafett der de kjøre baklengs nedover, og går fremlengs opp til veksling