

Øvelsesliste

Grunnprinsipper:

Legg øvelsene til en slak nedoverbakke, eller «halp pipe» form, hvor aktiviteten utføres med noe fart. Lettere å oppleve skiglede med dette.

Oppvarming

Stiv heks

Northug kommer

Bandy på /beina/rulleski

Rugby

Fotball med en ski

Ferdighetsløype med langrennski/rulleski/miniski

Miniski

Mini-ski hopp

Mini-ski slalom

Miniski-ferdighetsløype

Mini-ski i ordentlig hoppbakke

En miniski

Balansetrening miniski

Baklengs på miniski

Hoveddel

Slalom

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

Stafetter

- 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.
- Hentestafett – Tre stasjoner, 10, 20, 30 poeng, hente, så veksle. 2-3 på laget.
- Blekksprutstafett – tre ulike løyper – bruk gjerne terninger som velger løype.
- Rundbanestafett – med elementer. 2 og 2, en løper.

- Ren intervall – løpe og sette kjegle. Sette kjeglene på første drag, og målet er å flytte kjeglen for hvert drag.
- Ski – Fartslek og Northug-rykket
- Omvendt jaktstart

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.

I hoppbakken

- Ballong mellom beina
- Ballong i hendene
- Få et regnestykke på toppen, rope det ut i lufta.
- Si navnet en kjendis/et dyr/
- Hvor langt hopper du på en time
- Joppe i mindre bakke
- Target hopping
- Laghopp med alle varianetene over
- Longest standing
-

Hurtighetstrening

- Nedoverbakke maks hurtighet, variere teknikker. Overfart...
- Leke seg inn i bakker, over kuler, gjennom svinger