

Historisk skileik

Sted: Slak bakke hvor alle kan mestre øvelsene. Legg heller inn større hopp, vanskeligere utfordringer til elever som trenger dette.

Forslag: Barna/lærere stiller med ullgensere, ullvotter, event. vadmelsbukser. Litt gammeldags preg på tøyet. Jentene kan ha lange skjørt.

Enda noen forslag: Gå igjennom øvelsene og bakgrunnen til øvelsene før dere går ut i snøen. Det er artig å få vite litt om øvelsene, og det kreves mindre ressurser når man kommer ut, når øvelsene er forklart i forkant. Hopp bør lages minst en dag i forveien for å være holdbare nok til mange ski glade barn. Det kan være smart å dele inn i grupper og rullere på leikene, slik at det blir mest mulig aktivitet. **PS!** Det er kjedelig og kaldt å stå i lang kø!

Man kjører uten staver i alle disse leikene.



Leik	Bakgrunn	Utstyr/Elementer	Beskrivelse
enkongpåHilse	<p>Da Olav Haugan fra Telemark deltok i et hopprenn i Christiania, så mistet han hatten sin midt i hoppet. Han klarte å fange den i lufta, og satte den på plass på hodet. Kongen var tilskuer på dette rennet, og han og publikum rundt trodde at Olav gjorde ære på kongen ved å hilse pent med hatten.</p>	<p>Hatter - stive, slik at man kan ta de av og på i lufta, krone til kongen</p> <p>En løype som går rett ned</p> <p>En løype med et lite hopp</p>	<p>En må stå og være kongen, Dette rulleres</p> <p>Nivå 1: En nedfart hvor man kjører forbi kongen mens man tar av seg hatten, hilser, og setter hatten på igjen.</p> <p>- Nivå 2: Nedfart med et lite hopp. Kongen skal stå litt nedenfor hoppet. Skihopperen skal ta av seg hatten og hilse i lufta, og deretter sette hatten på hodet igjen.</p>
ringlekjøØlbol	<p>Det sies at Sondre Nordheim ga en hilsning til flere brudepar ved å bringe dem en bolle med øl. Dette gjorde han selvfølgelig på ski igjennom all slags ulent terreng, uten å søle en dråpe.</p>	<p>- Treboller</p> <p>- Bøtte med vann/saft + øse</p> <p>- "Porter"(bruk gjerne greiner slik at det ser ut som det er trær de kjører i mellom)</p> <p>- Ta høyde for at elevene kan bli litt våte av saften/vannet</p>	<p>- Her kan man prøve å kjøre rett ned bakken (uten porter) først, men bollen i hånda.</p> <p>- Prøv så å kjøre rett ned med vann/saft i bollen. Når de klarer dette, så kan de prøve seg på å kjøre mellom "trærne med bollen full av vann/saft.</p> <p>- Øvelsen kan også gjøres på hopp hvis den er for lett for noen.</p> <p>- Mengde væske i bollen varieres for å øke vanskelighetsgraden</p>
ingpkjørKjep	<p>Det var veldig vanlig å bruke en kjepp når man gikk på ski på 1800 tallet. Man støttet seg på den slik som vi gjør med våre staver nå, men i tillegg så brukte de den til å bremse opp farten med når de kjørte i nedoverbakker.</p>	<p>- Kjepper som rekker ca. til haka til barnet.</p> <p>- De skal være solide. - Hvis det er mulig kan barna lage disse selv, med en egen signatur risset inn øverst på kjeppen.</p>	<p>Bremse med staven når det går fort.</p> <p>Prøv å bremse med staven på siden, både høyre og venstre side.</p> <p>Prøv å bremse med staven mellom beina.</p>
ele	<p>Telemarknedslaet</p>	<p>Hopp. gjerne et</p>	<p>Bruk hoppene til å øve på landinger. Vis et</p>