



## Barmark Alpint uke 45

**Alder:** 8 år og eldre

**Tema for økta:** Styrke, Hurtighet og Koordinasjon

**Mål med økta:** Målet med denne typen barmarkstrening er forberedelse til kommende vintersesongen på ski. I fokus står å styrke bein, øke hurtighet og koordinasjon.

Treningsform	Tid	Beskrivelse	Repetisjoner	Utstyr
Startaktivitet oppvarming	10-15 min	Lett løping		
Øvelse 1 Koordinasjon, reaksjon og hurtighet	15 min-20 avhengig av utøver og variasjonen man ønsker å tilføre	<p>Variasjon 1: Ta 5 kjebler Tenk deg en firkant for du setter en kjeble i midten og en i hvert hjørne. Kjebler i hjørne blir nummeret fra 1-4 og kjebler i midten er utgangspunkt. Utøver står i midten mens en annen utøver roper en tall fra 1-4. Utøver som står i midten må bevege seg til kjebler med nummer som blir nevnt og tilbake til midten igjen. Dette gjentar vi flere ganger slik utøver må bevege seg fra midten til en av hjørnene og tilbake til midten igjen. Her kan man variere med måten man bevege seg på; løpe, sidelengs. Baklengs etc.</p> <p>Variasjon 2: Man bruke 7 kjebler og tenker seg et rektangel. Setter kjebler i hvert hjørne og en i midten av langsiden. En kjeble i midten igjen. Kjebler på kanten blir nummerert fra 1-6. Utøvers utgangspunkt å nå kjebler er kjeblen i midten igjen. Man repetere akkurat det samme hva man har gjort med 5 kjebler bare med 7 kjebler. På denne variasjonen blir veien fra midten til en av de 6 kjebler forskjellig. Slik får man mer variasjon i øvelsen.</p>		7 Kjebler
Øvelse 2 Balanse, koordinasjon og spenst	10 min	Man sette opp 4 hekker med 2 fot avstand mellom. Først begynner man med samme høyde på alle 4 hekker; etter hvert øker man høyde på hekkene.		4 Hekker

		Det som er lurt er å begynne med den laveste hekken og avslutte med den høyeste hekken slik kan utøver få inn rytme for å klare den høyeste.		
Øvelse 3 Balanse, koordinasjon og spenst	10 min	Sette opp hekk i sikk-sakk mønster ca. 4m frem og 2m til siden for senter – yngre barn trenger kortere avstander og lavere hekker. Begynn med utfall foran hekk nr. 1 og hopp over hekk med samlede bein, løp på skrå til hekk nr. 2; gjentar bevegelsene over seks hekker. Returner til hekk 1 i lett løp og repeter øvelsen. Juster høyde på hekker og antall repetisjoner til ferdighet og kondisjon. Viktig at øvelsen gjøres rolig og kontrollert.		6 små Hekker
Avslutning	5-10	Begynner start på 100 meter i forskjellige varianter; på magen, på ryggen, på kne, rygg mot rygg. Når man gjennomføre 100 meter på en slik måte, er det er morsomt og barn glemme at de løpe 😊  Til slutt er det lurt å tøye litt ut, fra 9 –10 års alder		100 meter bane
		Takk for ei god økt 😊		