



FAABERG IDRETTSLAG

- IDRETTSSKOLEN -



AKTIVITETER PÅ SKI

Målet med skileik er å tilegne seg grunnleggende skiteknikker. I skileiken skal ungene ha det morsomt, og helsemessig har de aller fleste barn godt av aktiviteter i frisk luft. Skiaktiviteter gir store utfordringer når det gjelder utviklinga av balanseevnen, som er en motorisk ferdighet som betyr mye for den tekniske utviklinga på ski, og for så vidt også i alle idretter.

AKTIVITETER PÅ FLATMARK

Ballongsprekker'n:

Alle fester en ballong til ankelen/leggen. Alle mot alle. Det er om å gjøre å sprekke de andres ballonger, samtidig som alle må passe på sin egen ballong. Den siste som står igjen med hel ballong har vunnet. Husk å ha med nok ballonger!



Troll og stein:

Trollene har sisten, og de som blir tatt blir til stein må sette seg ned. De andre befrir steinene ved at de "sklir" over dem med en ski på hver side.

Sisten:

Avgrens et flatt område. Sistenleker på ski bør gjennomføres uten staver. En eller to har sisten. De som blir tatt blir fri igjen ved at de andre gir dem en klem, tar dem på skulderen, krabber mellom beina deres osv. Varier underveis. Tell hvor mange som er tatt uten å ha blitt befridd etter f.eks. to minutter. De neste som har sisten prøver å slå rekorden.

Sykehussisten:

De som blir tatt er ute av leken og må dyttes av de andre til et avgrenset område - "sykehuset." Når de kommer dit er de fri og kan delta igjen.

Stiv heks:

Avgrens et område. Del inn i par som holder hverandre i hendene. Ett par er heks og skal prøve å ta de andre på samme måte som i vanlig sistenlek. De som blir tatt må stille seg opp og danne en portal med armene. De blir fri igjen når et annet par passerer gjennom deres portal. Hvis leken gjennomføres enkeltvis, stiller de som er tatt av heksen seg opp med beina fra hverandre. De blir fri når en annen kryper mellom beina deres.

Hest og kjerre:

To og to går sammen, en foran og en bak. Bruk staver eller tau. Lag ulike rundløyper som hest og kjerre skal gjennom. Kan også gjennomføres i ulike stafetter.



Rev og hare:

Tegn en startstrek, og en mållinje 15-20 meter bortenfor. Alle har hvert sitt spor. To plukkes ut til å være rever, og starter 8-10 meter bak de andre. De som blir tatt igjen før de krysser mållinjen, blir harer.



FAABERG IDRETTSLAG

- IDRETTSSKOLEN -



Gå rundt staver:

Alle setter ned stavene sine inne på området. Det gjelder å skøyte seg rundt stavene uten å komme borti dem. Kan kombineres med alle sistenvariantene!

Snipp og snapp:

Del inn i par, Snipp og Snapp. Tegn en strek i snøen midt på et stort flatt område. Marker to frilinjler parallelt med midtstreken på hver side av denne. Viktig med stor plass å bevege seg på. Barna plasserer seg langs midtstreken. Snippene på den ene siden, Snappene på den andre. Parene skal stå, sitte eller ligge rett overfor hverandre. Hold god avstand til sidemann, slik at det er plass til å snu skiene og skøyte i full fart. Den som leder leken står ved enden av streken og roper Snipp, Snapp eller Snute. Ropes Snipp skal alle snippene prøve å nå sin frilinjle uten å bli tatt av sin Snapp-partner. Poeng til alle Snipper som klarer det, og poeng til alle Snapper som tar igjen sin Snipp. Ropes Snapp er det motsatt. Ved Snute skal ingen løpe og det er om å gjøre å stå/ sitte/ ligge stille. Hvert par konkurrerer seg imellom om å samle flest poeng.



Rødt lys:

Avgrens et område, ca. 20-30 meter langt, med startstrek og målstrek. En deltaker står ved målstreken som rødt lys. De andre stiller seg opp langs startstreken. Det gjelder å komme først til målstreken uten å bli sett i bevegelse. Alle starter likt. Rødt lys står med ryggen til og roper en, to tre, rødt lys og snur seg rundt. Da gjelder det å fryse til is. De som blir oppdaget i bevegelse av rødt lys, må tilbake til startstreken. Kan lekes med og uten staver, på én ski, baklengs osv.

Nappe hale:

Bruk det dere har tilgjengelig som hale: merkebånd, markørvester, skjerf o.l. Fest halen bak i bukselinningen. Alle skøyter rundt i et avgrenset område. Det gjelder å kapre så mange haler som mulig innenfor en gitt tid, og samtidig beholde sin egen. Kaprede haler festes bak i linningen sammen med ens egen.

Variant:

- Klesklyper på buksebeinet. Om å gjøre å stjele så mange klesklyper som mulig på f.eks. to minutter. Stjalne klesklyper festes også på buksebeinet. Kun lov å ta én klesklype om gangen.

Treff blinken:

Aktiviteter basert på skiskytternes konkurranseform er morsomt og spennende. I stedet for kuler og gevær er det bare å bruke fantasien! Som blink kan brukes bøtter, grytelokk, ballonger, rokkeringer, sirkler i snøen. Kasteredskaper kan være skistaver, spyd, snøballer, baller, erteposer, freesbee, plastflasker, kvister, kongler.



Tips: Hvis postene er ubemannet, kan det være lurt å feste en hyssing til kasteredskapene slik at de kan dras tilbake.



FAABERG IDRETTSLAG

- IDRETTSSKOLEN -



Nøttesamler'n:

Del inn i to lag og to baner. Lagene står på hver sin bane bak en strek. "Nøttene" legges i midten, enten spredt eller i en haug. Bruk det dere har tilgjengelig: klesklyper, votter, baller, erteposer, kvister o.l. Om å gjøre å samle flest nøtter i løpet av en viss tid eller til haugen er tom. Kun én gjenstand pr. tur. Nøttene legges bak startlinjen på egen banehalvdel.

variant: lagene stjeler nøtter fra hverandre. Begge lag starter med like mange gjenstander i hvert sitt avgrensede område. Deltakerne må hente så mye de klarer fra motstanderens haug. Kun én gjenstand av gangen. Følg ellers reglene som nevnt ovenfor

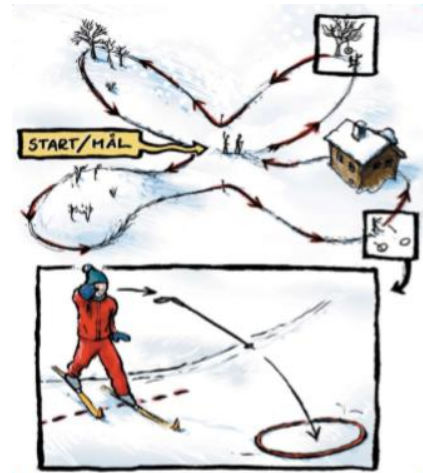
Sangleker:

Barna synger mens de er i bevegelse. Sangleik er sosialt passer fint sammen med innlæring av grunnleggende skiteknikker. Kan også brukes som oppvarmingsøvelser. Sanger som Slå på ring, Ta den ring og Bro, bro brille er populære i sangleik.

Blekksprutløype:

Legg en løype i tre, fire slynger.

Slyngene (blekksprutarmene) kan legges rundt en bygning, opp en bakke, rundt et tre osv. Ved stafetter kan enten hver slynge eller hele runden være en etappe. Opprett stasjoner med morsomme oppgaver underveis.



Flateslalom:

Det beste er å lage en rundløype, 50-100 meter fra start til mål. Den bør ikke være for traversert, slik at barna kan skøyte gjennom portene med god fart. Sett portene med ca. 6-8 meters mellomrom og legg inn 6-8 svinger. Portene kan markeres med staver, staur o.l. Legg opp til individuelle runder, parløp eller stafetter. Med og uten staver.

Parstafetter:

Del inn i par. Avgrens et område med startstrek og snustrek. Parene skal bevege seg så raskt som mulig fra start til snustrek og tilbake. De får ulike bevegelsesoppgaver for hver etappe, og skal selv finne individuelle løsninger på de ulike oppgavene:

- fire ski, ingen staver eller fire ski, to staver
- tre ski, tre staver eller tre ski, ingen staver
- to ski, ingen staver
- føttene bundet sammen med skjerf
- gå forlengs, baklengs eller sidelengs
- en sitter på huk, den andre dytter bak ved å skøyte
- den ene er blind (skjerf for øynene), den andre dytter bak
- den ene går baklengs, den andre forlengs

Bestekompis-stafett:

To og to går sammen. Den ene tar av seg venstreskien, den andre høyreskien. De binder sammen skibeina sine med skjerf eller tau, og sparker fra med den frie foten - sparkstøttingsteknikk. La gjerne parene øve litt på samspillet før stafetten.



FAABERG IDRETTSLAG

- IDRETTSSKOLEN -



Putte i bøtte-stafett:

Avgrens et område med startstrek og et strekk på 50-100 meter. To, tre på hvert lag. To bølter pr. lag, en halvveis og en ved enden av strekket. Fyll bøtte 1 med gjenstander - baller, snøballer, erteposer o.l.

Deltakerne skøyter til bøtte 1 og plukker med seg en gjenstand, legger den i bøtte 2 og skøyter tilbake til startstreken igjen for veksling. Når alt er flyttet til bøtte 2, skal de flyttes tilbake til bøtte 1. Første lag med full bøtte 1 vinner.

Stafett med variasjoner:

Avgrens et område og lag en 60-70 meter lang etappe. Del gjerne inn i mange lag med få på hvert lag. Gi ulike oppgaver til hver etappe. Alle på laget bør gjennom alle oppgavene én gang hver. Alternative etappeoppgaver:

- med/uten staver
- dobbeldans/enkeldans
- med én ski og én stav
(variasjon: med motsatt bein og arm)
- med én ski og to staver
(variasjon: med motsatt bein)



Åttetallsløype:

Åttetallet er en fin løypefasong som gir morsomme og intime aktiviteter. Pass på å lage åttetallet stort nok, slik at deltakerne får fart på skiene. Varier øvelsene. En og en i løypa, flere i løypa samtidig, forfølgelsesritt to og to eller flere samtidig. Gå med og uten staver, gjerne baklengs! Til stafetter kan det være best med to løyper.

Rundløype:

Lag en rundløype med ulike oppgaver og aktiviteter underveis:

- slalåm mellom kjepler, 10-12 svinger
- rockeringer for hoftearbeid, 3 x 20 ganger
- svingløype i åttetall, to runder
- staking 20-50 meter
- bøtte og ballputting
- skiskyting (snøball i rockeringer)
- gli på et bein-etappe
- gå baklengs-etappe
- bevege seg under portal/ staur-etappe



Rundløypa kan gjennomføres på ulike måter:

- på tid, prøv å slå egen tid i neste runde
- så mange runder som mulig innen et visst tidsrom
- på idealtid
- to og to går sammen og leker hermegåsa underveis
- forfølgelsesritt, start i hver ende - en blind, en ledsager



FAABERG IDRETTSLAG

- IDRETTSSKOLEN -



AKTIVITETER I BAKKE

For barn som ikke er drevne i bakker, er det viktig med en gradvis tilnærming. Det skal være utfordrende, men ikke for vanskelig.

Hoppbakke:

Mål med hoppbakke i skileik er at alle skal kunne oppleve mestring og at alle skal ha noe å strekke seg etter. La barna tilnærme seg hoppet etter hvor trygge de er på kjøring i bakke:

- liten fart, gli over hoppet til litt større fart og gli over hoppet
- kjør i sittestilling nedover en slak bakke
- liten fart, sittestilling, reis deg opp på hoppet, gli over
- liten fart, gli over hoppet i sittestilling
- sittestilling, liten fart, sats på hoppet
- tilpass farten, sats mer og mer og prøv å hoppe litt lenger for hver gang
- liten fart, ikke sats, sett nedslag, prøv å stå
- større sats, gli over hoppet, sett nedslag

Tips å huske på ved bygging av hoppbakke:

- Jevn, slak overgang fra tilløp til hopp.
- Hoppet bør være flatt og 2 - 3 m langt.
- Bakken bør ha kul og overgang.
- Kul og overgang må ha slake kurver (for å unngå unødige balanseproblem og slag når en faller).
- Bakken må ha en slik helningsvinkel i forhold til hoppet at landingsvinkelen blir liten.
- Bør ha dypt styrende spor i hele tilløpet.
- Et godt sted å starte fra og et flatt utrenn.

Kuleløype/ humpebane:

Ei kuleløype er en sammenhengende og langstrakt bakke med avrundede, store kuler. Kulene kan ha både regelmessig og uregelmessig form. For barn er det stor mestringsglede i å klare flere og flere humper før de ramler, og med nok øving vil de fleste klare å stå hele kuleløypa gjennom.



Orgeltramp:

Orgeltramp er populært blant ungene. Utfordringen med orgeltrampen er at innerkantene har lett for å bli nedtråkket. Dette kan til en viss grad unngås hvis man forskyver kulene inn i staupområdet med ca. 20 cm. Man unngår da at sporet blir liggende helt i kantene på kulen. Dersom snøen er løs kan en enkel orgeltramp lages slik: Renn først et spor med god avstand mellom skiene. Gå deretter gjennom sporet og trykk skia kraftig ned, vekselvis høyre og venstre, der staupene skal være. Gå lett over stedene der kulene skal være. I en slik orgeltramp vil høydeforskjellen mellom kul og staup være relativt liten, og en avstand mellom kulene på 1,5 skilengde kan passe.



LANGRENNSCROSS

Langrennscross er en inspirerende konkurranseform for barn og unge. Løyper og arena fylles med teknisk krevende utfordringer. Langrennscross er gøy! Det motiverer og inspirerer barna, og skaper grunnlag for utvikling av tekniske skiferdigheter og skiglede.

Konkurransen foregår i en rundløype lagt i variert terreng og består av mange ulike elementer. Langrennscross egner seg både for sprint, distanse, stafett, tomannsstafett osv.

En god langrennscrossløype byr på mange morsomme og utfordrende oppgaver!

Bruk terrenget til å skape variasjon!



Forslag til elementer:

- Orgeltramp, kuler og staup, bølgefelt, store bølger.
- Doserte og krappe svinger, hindringer, flate partier.
- Fiskebeinsbakke/hoppende padling.
- Portaler, baklengsport/rygge gjennom port.
- Slalåm/portalslalåm.
- Hopp, seriehopp.
- Bobsving.
- Ballkast.
- Ekstra svinger på stadion.

Bruk fantasien! Langrennscross skal være gøy. Det finnes ikke noe fasitsvar på hvordan en god langrennscrossløype skal se ut.