



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET  
SWEDISH SKI ASSOCIATION

H.M. ERICSSON  
CARL XVI GUSTAF

RF: RÄNNSKIDFÖRBUNDET  
SISU, Svenska  
Skidåkning, Skidåkning  
RF, Skidåkning  
Skidåkning

# Lärgruppsplan

## – ”Välkommen till klubben”

Material till deltagare: Utrustning och vallning för längdskidåkning. Bli en Stjärna på skidor. Idrotten Vill. Informationsblad vallning, Så blir du världens bästa idrottsförälder. Övningsexempel.

Material till kursledare: Skidor För Barn. Utrustning och vallning för längdskidåkning. Bli en Stjärna på skidor. Idrotten Vill. Informationsblad vallning. Övningsexempel. Klubbens policydokument. Så blir du världens bästa idrottsförälder, DVD Svensk idrott – världens bästa och påståendekort.

Beställs: [www.idrottsbokhandeln.se](http://www.idrottsbokhandeln.se)

Rekommenderat antal kursdeltagare: Minst 3, helst fler.

Tidsplan: 4 tillfällen. Totalt ca 5-20 timmar, beroende på eget önskemål.

*OBS! Det är viktigt att ta kontakt med SISU Idrottsutbildarna i ditt distrikt i samband med planering av lärgrupper.*

Upplägg:

### Träff 1

Inled med en kortare presentation av deltagarna samt av kursledaren. Här kan det också vara klokt att ta upp och diskutera vilka förväntningar deltagarna har på ”Välkommen till klubben”, men även vad klubben förväntar sig av deltagarna.

Dela ut RF:s styrdokument ”Idrotten Vill” till samtliga deltagare.

Kursledaren ska i förväg ha läst igenom och noterat ett antal viktiga punkter att plocka fram ur Idrotten Vill. Låt sedan deltagarna diskutera dessa punkter. Sammanfatta gärna Idrotten Vill innan ni går vidare.

Nu är det dags att presentera klubbens policy och riktlinjer för barn- och ungdomsidrott. Använd gärna medföljande förslag på ledstjärnor, skriv ut och dela ut.

Huvudsponsor



## Träff 2

Återkoppling från träff 1. Reflektioner och hemuppgift går igenom

**Att vara idrottsförälder.** Under denna andra träff ska ämnet "att vara idrottsförälder behandlas.

**Svensk idrott – världens bästa.** Inled med att visa delar Svensk Idrott – världens bästa som medföljer paketet. Stoppa upp vid de samtals frågor som kommer upp.

**Så blir du världens bästa idrottsförälder.** Välj något avsnitt ur boken att diskutera extra kring, hos Sisu idrottsutbildarna finns dessutom en lärgruppsplan till boken med många bra diskussions tips.

**Påståendekorten (medföljer).** Reflektera och samtala kring några av påståendena på påståendekorten.

**Barns utveckling.** Använd avsnittet i Skidor För Barn och diskutera barns utveckling, likheter och skillnader. Vad ska man som förälder tänka på när det gäller barns utveckling och idrottslig fostran?

Inför nästa träff 3 – förbered deltagarna på att det är vallning/utrustning vid nästa träff. Be dem fundera på frågeställningar och att några tar med sig skidor som kan användas för testvallning.

Be dem även att diskutera några av frågorna som ni har tagit upp under denna kväll, med andra vuxna i klubben

## Träff 3

**Återkoppling från träff 2.** Reflektioner och hemuppgift går igenom

**Vallning och utrustning.** Under träff 2, förbered deltagarna på att det under träff 3 kommer att handla om vallning. Be dem fundera på frågeställningar och att någon eller några tar med skidor som kan användas för testvallning.



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET  
SWEDISH SKI ASSOCIATION

H.M. KONUNG  
CARL XVI GUSTAF

REGERINGEN  
Svenska Skidförbundet  
SÖR, SÖRÖST  
Svenska Skidförbundet  
SÖR, SÖRÖST  
Svenska Skidförbundet  
SÖR, SÖRÖST

**Standarduppsättning.** Dela ut informationsbladen om vallning som medföljer "Välkommen till klubben"-materialet. Försök att ha en standarduppsättning (som den beskrivs i informationsbladen) vallutrustning med på träff 3, kanske har klubben en sådan. Visa, förklara, prova, känn.

**Praktisk vallning.** Låt deltagarna se och prova (OBS!) enkel vallning, både glid och fäste.

**Utrustning.** I "Bli en Stjärna på skidor" (sid 8-9) finns ett avsnitt som behandlar utrustning och kläder. Diskutera fördelarna med att klä sig så som det beskrivs i boken. Fundera också på om barnen använder utrustning som underlättar deras träning och tävlande.

**Inför nästa träff.** Gå igenom vad som sker vid träff 4, som innehåller mycket praktiska övningar så därför ska de ha träningskläder på sig vid detta tillfälle. Deltagarna får gärna ha med sig en övning var, inför nästa tillfälle

#### Träff 4

Under träff 4 är det bra att klä sig ledigt och lätt, för nu ska det bli praktiska övningar! Viktigt här är att deltagarna får förslag på övningar som stimulerar till barnens utveckling.

Kör övningarna tillsammans och diskutera efteråt vad övningen kan vara bra för samt hur och i vilka situationer övningen kan användas.

OBS! Fler övningar finns i boken Skidor För Barn.

**Sammanfattning.** Efter övningarna, eller om ni väljer att ta ytterligare en träff, var noga med att sammanfatta intrycken. Ge deltagarna chansen att ventilera sina åsikter och diskutera med varandra. Fundera också på hur klubben ska gå vidare och stödja föräldrarna.

Huvudsponsor





SVENSKA SKIDFÖRBUNDET  
SWEDISH SKI ASSOCIATION

PRÄSIDENTER  
H.M. ERICSSON  
CARL XVI GUSTAF

STYRELSE  
Björn Eriksson  
Sven Eriksson  
Mikael Eriksson  
Mikael Eriksson  
Mikael Eriksson

## Lärgrupp – grundinformation

### Vad är en lärgrupp?

En lärgrupp är vad man förr brukade kalla studiecirkel. Lärgruppen genomför tillsammans en utbildning/utveckling, där fokus ligger på diskussioner, samtal och praktiska uppgifter. I materialet finns diskussionsuppgifter, dessa är vägledande men inte tvingande. Lärgruppsdeltagarna väljer själva vad som känns relevant att diskutera. Materialet ska dock läsas igenom och följas i så stor mån som möjligt.

Lärgruppen ska vara självlärande, det vill säga initiativ och planering görs gemensamt av varje grupp. Deltagarna har också stort utbyte av varandra.

För varje häfte finns rekommendationer på hur stor gruppen bör vara (minst tre personer), vilken tidsrymd som beräknas liksom antalet tillfällen. Där finns också diskussionsfrågor, upplägg och anvisningar. Detta kallas för lärgruppsplan. Den är ett stöd för personerna som ingår i lärgruppen.

Varje lärgrupp bör ha en lärgruppsledare. Denne/denna är med på samma villkor som alla andra, men tar ett lite större ansvar för t.ex. förberedelser och administration. Uppgiften för lärgruppsledaren är också att se till att alla deltagare får bidra med åsikter, funderingar och tankar.

**OBS!** Kom ihåg att varje lärgrupp ska planeras i samråd med SISU Idrottsutbildarna, [www.sisuidrottsutbildarna.se](http://www.sisuidrottsutbildarna.se) i ditt distrikt. Detta är viktigt eftersom antalet utbildningstimmar påverkar hur mycket bidrag som Svenska skidförbundet får ur Idrottslyftets pott. Alltså, ju fler anmälda utbildningstimmar, desto mer pengar till svensk skidsport och desto mer pengar för er förening att söka ur Idrottslyftet. Enda kravet för att få anmäla utbildningen till SISU Idrottsutbildarna är att gruppen består av minst TRE personer och att tillfället äger rum i minst 45 minuter.

Mer information: Kontakta Svenska Skidförbundets utbildningsansvarige, 023-874 58.

Huvudsponsor





SVENSKA SKIDFÖRBUNDET  
SWEDISH SKI ASSOCIATION

H.M. ERICSSON  
CARL XVI GUSTAF

REGERINGEN  
SVEBORG  
SVEBORG  
SVEBORG  
SVEBORG  
SVEBORG

# Ledstjärnor för klubbens barn- och ungdomsverksamhet

Verksamheten i klubben bygger på att:

- Det ska vara roligt, allsidigt och lekfullt att åka skidor
- Det ska ge kamratskap
- Alla ska få lära sig att åka med god teknik
- Alla ska känna sig välkomna
- Alla ska få delta efter egna förutsättningar och utvecklas i egen takt
- Alla ska bli sedda
- Skapa ett livslångt intresse
- Utbildade ledare med grundläggande kunskap om barnens psykiska, fysiska och sociala utveckling tar hand om barn/ungdomar

Klubbens egen policy ges utrymme här, ovanstående kan ev. vara generell info

Klubbinformation

Tränare

Ledare

Klubben erbjuder

Kläder

Huvudsponsor





SVENSKA SKIDFÖRBUNDET  
SWEDISH SKI ASSOCIATION

H.M. ERICSSON  
CARL XVI GUSTAF

SE BARNKONTORETS  
SÄK, TRYKKE  
KONSTERS PÅBUD  
OCH STÄLLNING  
I HÖRSÄLLS GÅRD

Läger

Resor

Föräldramedverkan

Bra saker att tänka på:

Märk skidor, stavar, pjäxor, kläder m.m. så att inte ungdomarna blandar ihop sina saker, vilket lätt kan hända på träning, tävling och läger.

**Köldgräns** för träning är ....., men det är alltid förälder som avgör och har ansvar. Tänk på vindstyrkan som kan göra att även måttlig temperatur ger kyla vid blåsig väder. Håll koll på varandras kinder.

**Anmälan** till tävling görs till.....

Vallning

Tävling

Barn tycker om att tävla och tävlar oftast i det mesta, vem kan hoppa längst, vem kan äta flest köttbullar osv. Viktigt är dock att tänka på att det är tävling på barnens villkor.

- I vår klubb hejar vi på alla barn, även barn från andra klubbar.
- Vi står vid sidan av spåret och hejar, så barnen själva får åka i sin takt.
- Vi hjälper varandra med vallning.

Huvudsponsor





**SVENSKA SKIDFÖRBUNDET**  
SWEDISH SKI ASSOCIATION

PRÄSIDENTER  
H.M. ERICSSON  
CARL XVI GUSTAF

STYRELSE  
B. BERGSTRÖM  
M. BERGSTRÖM  
M. BERGSTRÖM  
M. BERGSTRÖM  
M. BERGSTRÖM

Verksamheten bygger på RF:s riktlinjer "Idrotten vill" som finns att läsa på Riksidrottsförbundets hemsida: <http://www.rf.se/Dokumentbank/>

Klubbens hemsida: <http://www.----->

Svenska Skidförbundets hemsida: [www.skidor.com](http://www.skidor.com)

SISU Idrottsutbildarnas hemsida: [www.sisuidrottsutbildarna.se](http://www.sisuidrottsutbildarna.se)

Har Ni frågor och funderingar så tveka inte att kontakta i första hand Din ledare/tränare.

Huvudsponsor





SVENSKA SKIDFÖRBUNDET  
SWEDISH SKI ASSOCIATION

H.M. ERICSSON  
CARL XVI GUSTAF

REGERINGEN  
SVEA RIKSSTÄMMA  
SVEA RIKSREGERINGEN  
SVEA RIKSSTÄMMA  
SVEA RIKSREGERINGEN

# Enkel vallning för nybörjare

För att kunna valla skidor behövs lite enkel utrustning som gör att det går smidigare. Det är lämpligt att skaffa en standarduppsättning som är grunden för att valla.

De saker som behövs är:

- **Ett valljärn.** Finns från 300-2000kr. Dessa speciella järn håller temperaturen jämn. I början kan det gå lika bra med ett gammalt strykjärn. Ta då ett som det går att reglera värmen med.
- **Plastsickel** för att kunna sickla glidyterna när man har värmt in paraffinet.
- **Borstar.** Tagelborste för att borsta bort överblivet paraffin efter att man har sicklat glidyterna. Nylonborste för att putsa det sista på glidytan.
- **Vallakloss** för att stryka ut fästvallan med. Helst två stycken så man har en för burkvalla och en för klister.
- **Rengöringsmedel** speciellt framtaget för skidrengöring.
- **Vallbord eller vallningsprofil.** Är inte helt nödvändigt men det underlättar mycket när man vallar skidorna.

De vallor som behövs i ett grundpaket för fästvallning är:

- **Grundvax**
- **Burkvalla 0 till -3**
- **Burkvalla -3 till -10**
- **Burkvalla med tjära** för att användas vid nysnö och snöfall.
- **Grundklister**
- **Universalklister**
- **Lila klister**

De vallor som behövs i ett grundpaket för glidvallning är:

- **Grundparaffin** för grundvallning samt rengöring av skidor.
- **Paraffin 0 till -4**
- **Paraffin -4 till -10**

Huvudsponsor



## Hur gör man?

Vallning av nya eller nyslipade skidor. Glid. Alternativ för den som vill göra det grundlig.

Ni som vill göra det enkelt börja på punkt 1, gå sedan direkt till punkt 6.

1. Mjukt paraffin. Rengör första gången. Sickla varmt. Borsta med mässingsborste.
2. Grafit ett lager. Sickla av när det är ljummet. Borsta med mässingsborste.
3. Mjukt grundparaffin. Låt kallna. Värm igen, låt kallna innan sickling. Borsta med mässingsborste sedan med nylonborste.
4. Hårt grundparaffin. Låt kallna. Värm igen, låt kallna innan sickling. Borsta med mässingsborste sedan med nylonborste.
5. Ett lager hårt paraffin (blått). Låt kallna. Värm igen om det är tjockt lager kvar av vallon.
6. Skidan är klar för att åka på eller lägga på ett bättre tävlingsparaffin.

## Fästvalla

1. Rugga belaget med ett sandpapper stl. 80-100
2. Värm in START Grundwax Extra eller TOKO Base grön.
3. Skidan är klar för att lägga på aktuell fästvalla.

## Allmänt om vallning

Om vallning finns det många teorier, alla som är vana att valla har ett eget sätt att valla skidor. Det som är roligt med vallning är att inget är egentligen fel bara man får bra glid och fäste på skidorna.

Det finns ett antal vallatillverkare inom skidsporten och rådet vi kan ge er som vill lära er att valla är att börja med ett vallamärke och lär er det så bra som möjligt. Därefter kan ni ta lite från övriga tillverkare, men ha ett vallamärke i grunden.

För att bli bra att valla måste man våga prova olika vallningar och det gör man bäst på träningar. Det är som det gamla ordspråket "Övning ger färdighet".

Våga fråga vana vallare i klubben hur de gör när de vallar både glid och fäste.

Mer om vallning kan du läsa i häftet "Utrustning och vallning för längdskidåkning" som medföljer denna kurs.

## Praktiska övningar – förslag

*Tillfälle 4 omfattar 45-60 minuters praktiska övningar lekar och stafetter som är anpassade för barnen. Syftet är att föräldrarna ska få prova på vad barnen gör på träningarna under lättsamma former.*

### Presentation

Alla samlas i en ring och ledaren börjar presentera sig:  
Hej, jag heter .....(mitt namn) , och jag kan hoppa på ett ben (här gör man en valfri rörelse). Gruppen svarar: Hej .....(säger dennes namn) och gör samma rörelse som personen gjort. Därefter går presentationen vidare i ringen så alla får säga sitt namn och göra en rörelse eller imitera en figur.

### Prinsessan och Draken

Alla bildar par och ställer sig i en ring med ett litet mellanrum mellan paren. En är drake och får låta och fräsa som en sådan och en är prinsessa som springer/åker skidor och låter rädd. Draken jagar prinsessan som kan springa/åka skidor mellan de andra paren och bilda nytt par med någon, då får den som står längst ut i paret bli drake och den som var drake först blir prinsessa. Så vid ett byte till ett annat par växlar draken och prinsessan skepnad.

### Skala banan kull

Kull- lek där en person jagar de andra, blir någon tagen så sträcker man upp armarna i luften och formar sig till en banan, de andra kan fria den kullade genom att med sina händer "skala" bananen genom att föra ner den tagnes armar igen. Byt jägare efter en stund. Vid många deltagare kan man ha två jägare.



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET  
SWEDISH SKI ASSOCIATION

H.M. ERICSSON  
CARL XVI GUSTAF

SEBASTIAN ERICSSON  
SOFIA ERICSSON  
ANDERSSON ERICSSON  
ANDERSSON ERICSSON

## Under hökens vingar

En person är tagare. Resten ställer upp sig på ena sidan. Den som är tagare ropar "Under hökens alla vingar" och då frågar resten "Vilken färg?". Svarar tagaren ex "Svart" så ska den som då har svart på sig springa över och försöker undvika att bli tagen. Den som sist blir tagen vinner.

## Ta flagga

Man delar upp i två lag med en flagga mellan lagen. Ett lag ska då försöka ta tillbaka flaggan till eget bo. Det andra laget jagar. Klarar man det utan att bli tagen så har man vunnit. Kan med fördel köras i skogen.

## Jägarstafett

Man springer på rad i lugnt tempo med cirka två meters lucka. Den som är längst bak springer om alla. När man är längst fram skriker man klar. Då börjar nästa springa om. Man kan även springa slalom.

Huvudsponsor

