



Exempelpass

Ålder: 9–12 år

Träningsform: Skidor klassiskt

Träningstid: 60 minuter

Tid	Aktivitet	Hur
5 min	Uppstart/ Uppvärmningsblock – Tävling på plats	Samling i ring utan skidor och stavar. Ser alla och kan använda sig av ett bra tonläge. Berätta kort kring vad ni ska göra under träningspasset. Därefter genomförs "Tävling på plats" där ni på låtsas åker en riktig skidtävling tillsammans. Nu går starten! Vi stakar, diagonalar, kryper ihop i fartställning, någon faller, vi måste hoppa, nu spurtar vi!" Viktigt med inlevelse från ledarna.
5 min	Spegelkull	Markera ett kvadratisk område med hjälp av 4 konor. Utse två kullare som ska ta övriga i gruppen. När man blivit kullad stannar man på stället och utför valfri övning, exempelvis upphopp, indianhopp, snurra 180 grader mm. För att bli befriad åker en kompis fram och "speglar" samma övning som du gör i minst 3 sekunder.
10 min	Huvudblock- Starter från olika positioner	Mät upp en sträcka 20 – 40 meter mellan start och mål. Träna 4 – 8 starter med olika växlar, positioner och utrustning. Exempelvis kan barnen starta liggandes på mage och får endast diagonala fram till mållinjen eller stående start med endast stakning. På vägen tillbaka till start får barnen genomföra en utmaning, såsom att åka en slalombana eller staka på en skida.
15 min	Teknikväxelträning	Välj ett lämpligt område eller en slinga för träning av 1 – 2 teknikväxlar. Träna 1 teknikväxel i taget med stavar, 1 stav och/eller utan stavar både i och utanför det klassiska spåret. Låt barnen åka som de brukar, men låt dem också pröva att åka på olika sätt, exempelvis så snabbt de kan, så stort de kan, så smått de kan, så brett de kan, så smalt de kan osv. Tränaren kan lägga in ett hinder i slingan som utmanar barnens balans och position.
10 min	Avslutningsblock- "Konspurt"	Alla deltagare står på rad längs en gemensam startlinje, dela ut en hatt/kon till varje deltagare. Åk utan stavar. När ledaren ropar "stopp", efter ca 10–30 sekunder, så stannar alla och

Svenska Skidförbundet

Riksskidstadion, SE-791 19 FALUN

Telefon: +46 (0)10-708 69 00

Webb: www.skidor.com

Huvudsponsor





		<p>lägger ner sin kon. Alla har nu en individuellt uppmätt sträcka. Åk sträckan individuellt med olika utmaningar, eller som parstafett!</p>
5 min	Samling och rörlighet	<p>Samling i ring. Ser alla och genomför lättare rörlighet/ stretch, ex.</p> <ul style="list-style-type: none">- Sidoböjningar med staven ovanför huvudet (stretchar sidan på överkroppen).- Axelrullningar med stav (stretchar skulderparti).- Utfallsteg på skidor (stretchar höftböjaren). <p>Under tiden kan tränaren fråga hur träningen har varit (vad var roligast?) samt berömma goda kämpainsatser. Fråga även om barnen har några önskemål inför kommande träningar. Avsluta genom att samlas nära och sträcka in händerna mot varandra och gemensamt utropa ett glädjefyllt vrål (t.ex. föreningens namn eller ett ord som ni väljer tillsammans) samtidigt som händerna riktas mot skyn.</p>