



### Exempelpass

Ålder: 9–12 år

Träningsform: Skidor skejt

Träningstid: 60 minuter

Tid	Aktivitet	Hur
5 min	<b>Uppstart/ uppvärmningsblock</b>	Samling i ring. Ser alla och kan använda sig av ett bra tonläge. Kort beskriva vad som kommer att hända under dagens pass. Därefter genomförs 2 – 3 rörlighetsövningar tillsammans, t.ex. 10 benböj med raka armar, 10 utfallssteg och 20 axelrullningar med stav. Barnen får därefter åka lugnt kring en slinga 300 – 500 meter.
5 min	Namnkull	Markera ett kvadratisk område med hjälp av 4 konor. Utse två kullare som ska ta övriga i gruppen. Blir du tagen står du still i en fartställning (90 grader i knäled). Den som räddar dig åker fram och säger "Hej jag heter ( <i>sitt eget namn</i> ), vad heter du?" och du svarar "Hej ( <i>namn på den som frågar</i> ), jag heter ( <i>sitt eget namn</i> )". Nu är du fri att åka vidare!
10 min	<b>Huvudblock-</b> "Häst & vagn" och/eller "Skottkärran"	"Hästen" drar "vagnen" med stavar mellan varandra. "Vagnen" glider bara med. Efter halva sträckan byter barnen roll och alla får testa på att vara "häst" och "vagn". "Skottkärran" är tvärtom, det vill säga den som åker bakom skjuter på den som åker framför, som då bara glider med. Övningarna kan genomföras kring skidstadion eller på en slinga längs skidspåret. Samarbetsövning som både är rolig och ger bra balansträning och positionsträning.
20 min	3 – klöver	3 olika slingor (200 – 400 meter) med en gemensam knutpunkt. Varje slinga innehåller olika utmaningar med syfte att utveckla teknikväxlarna och åkningen kan genomföras med stavar, med 1 stav eller utan stavar. Exempelvis: <b>Slinga 1:</b> 2 ans växel uppför och slalombana nedför <b>Slinga 2:</b> 3 ans växel

Svenska Skidförbundet

Riksskidstadion, SE-791 19 FALUN

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

Webb: [www.skidor.com](http://www.skidor.com)

Huvudsponsor





		<b>Slinga 3:</b> 5 ans växel med armarna i fartställning eller aktiv armpendel
10 min	Tärningsstafett välta/ställa upp kon	Barnen delas in lag (2–4 personer/lag). Placera ut 6 koner med cirka 10 meter mellan varje kon. Stafetten kan genomföras i två delar. Under den första delen ska konerna vältras och andra delen ska konerna ställas upp. Första barnet i laget slår tärningen och åker till den kon som tärningen visar. Om tärningen visar 2 åker barnet och välter den andra konan samt åker tillbaka och växlar. Om någon annan deltagare i samma lag också får 2 måste den åka och ställa upp konan. Det lag som har vältrat sina koner först vinner. Genomför därefter en kort aktiv paus innan del 2 av stafetten. Del 2 genomförs på samma sätt, men nu vinner det lag som har ställt upp sina koner först.
5–10 min	<b>Avslutningsblock-</b> Skidfotboll	Mät upp en yta ca 30x30 meter beroende på hur stor gruppen är. Sätt ut 1–2 mål på vardera planhalvan. Dela in barnen i två lag som ska försöka göra mål på varandra. Åk med en skida och sparka dig fram med den andra foten, passa och skjut bollen precis som vanlig fotboll. Vid stor grupp kan ni använda flera mål och flera bollar för att skapa en hög aktivitetsnivå.
	Raketen	Avsluta i ring och fråga vad som var roligast, beröm gruppen, vi ses nästa gång! Därefter genomförs raketen tillsammans. Börja med att klappa händerna sakta samtidigt som du stampar fötterna mot marken, öka takten successivt. Avsluta med ett hopp och ett härligt tjut. Övningen är en perfekt avslutning på passet - gör den för dagens alla härliga insatser!