



Exempelpass

Ålder: 9–12 år

Träningsform: Barmark skidgång

Träningstid: 60 minuter

Tid	Aktivitet	Hur
5 min	Uppstart/ Uppvärmningsblock	Samling i ring. Ser alla och kan använda sig av ett bra tonläge. Berätta kort kring vad ni ska göra under träningspasset. Därefter kan styrke- och balansövningar genomföras, t.ex. 1. Utfallssteg – 2 omgångar med 10 steg. 2. "Flygplanet" – stå och balansera på ett ben, ha armarna och kroppen som ett flygplan. 2 gånger per ben á 10 sekunder 3. "Klappa och sträck" – Stå på ett ben, klappa med händerna under det fria benet. Sträck upp armarna ovanför huvudet, sträva bakåt. Samtidigt sträcks det fria benet bak. 10-15 repetitioner/ben.
5 min	Svanskull	Markera ett kvadratisk område med hjälp av 4 konor. Alla får ett lemband som de stoppar in i byxlinningen väl synligt. Alla jagar alla och ska försöka rycka svansen ifrån varandra. De svansar man lyckas ta hänger man runt halsen. Blir man av men sin svans får man komma till ledaren och hämta en ny. Har man svansar runt halsen får man ta av dessa först. Den som har flest svansar när leken bryts vinner.
10 min	Huvudblock- Hoppövningar	Genomför olika hopp- och/eller styrkeövningar, t.ex. Grodhopp: Hur långt kan deltagarna komma på sex hopp? Genomför två omgångar och låt deltagarna jämföra med sig själva. Enbenshopp: Hur långt kan deltagarna komma på sex hopp? Genomför två omgångar och låt deltagarna jämföra med sig själva. Skejthopp: Två omgångar med tio hopp
20 min	4 – klöver – skidgångsbana	Skidgångsbana som kan utformas i fyra slingor (100–300 meter) med gemensam knytpunkt, till exempel: Slinga 1: Kortare brant backe med sprättande eller springande skidgång 10–20 sekunder.

Svenska Skidförbundet

Riksskidstadion, SE-791 19 FALUN

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

Webb: www.skidor.com

Huvudsponsor





		<p>Slinga 2: Lite längre slinga med elghufs och löpning 1–2 minuter.</p> <p>Slinga 3: Brantare backe med gående skidgång 1–2 minuter.</p> <p>Slinga 4: Skogsslinga med löpning på stig 20–30 sekunder. Slingan avslutas med ett 2 – 3 styrkeövningar, t.ex. armhävningar, situps, plankan, ryggresningar, benböj med stav ovanför huvud.</p>
10 min	Avslutningsblock- Utrustningsstafett	Markera en kortare sträcka i uppförslut (10–15 sekunders arbete). Dela in gruppen i lag med två eller tre deltagare i varje. Deltagarna ska springa med stavarna så fort som möjligt i "fri teknik". Vid rundningsmärket tar de av en stav. Nästa sträcka tar de av den andra staven. För den tredje sträckan hämtar deltagarna en av stavarna, och på den sista sträckan hämtar de den stav som är kvar. Varje deltagare gör fyra sträckor.
5 min	Samling och rörlighet	Samling i ring. Ser alla och genomför lättare rörlighet/ stretch ex. <ul style="list-style-type: none">- Töjning vad- Töjning sätesmuskel- Stretching framsida lår 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 (ex. föreningens namn eller ett ord som ni väljer tillsammans) samtidigt som händerna riktas mot skyn.