



Exempelpass

Ålder: 9–12 år

Träningsform: Barmark rullskidor skejt

Träningstid: 60 minuter

Tid	Aktivitet	Hur
5 min	Uppstart/ Uppvärmningsblock	Samling i ring på en gräsmatta med rullskidor och stavar. Ser alla och kan använda sig av ett bra tonläge. Berätta kort kring vad ni ska göra under träningspasset. Därefter genomför ni tillsammans några övningar utan stavar på gräsmattan för att hitta balansen på rullskidorna, t.ex. Balansera på ett ben – Hur länge kan ni stå på ett ben innan ni tappar balansen? Gå i sidled runt i en cirkel – tränare signalerar när deltagarna ska byta håll.
5 min	Banankull	Markera ett kvadratisk område med hjälp av 4 koner. Kulleken kan i första hand genomföras på gräs, men när barnen blivit säkrare på rullskidor kan den också genomföras på asfalt. Utse två kullare som ska ta övriga i gruppen. När man blivit kullad blir man en banan genom att sträcka händerna upp i luften. När en kompis kommer och tar ner händerna ("skalar bananen") är man fri att delta igen.
10 min	Huvudblock- Bromstekniker	Träna och utveckla olika bromstekniker för att skapa säkerhet och trygghet på rullskidorna: 1. Plogbroms – Sätt skidorna i lätt plogform och tryck ut i sidan. 2. Stegbromsning – Ta små steg i lätt fart utför, höger vänster jobbar diagonalt för att sänka farten 3. Gräs/grus – Bromsa genom att åka ut i gräset eller gruset. Försök ha en "telemarksposition" för att stå stabilt i inbromsningen.
20 min	Teknikbana	Använd en stor asfalterad yta exempelvis parkeringsplats, skolgård, skidstadion eller flygfält, gärna med gräsytor i utkanten. Gör en teknikbana med olika hinder och nyttja



		<p>gärna befintliga hinder såsom lyktstolpar/skyltar, betongsuggor osv.</p> <p>Exempel på hinder är slalombana, åka baklänges, hoppa, åka i en "8:a", bromsa, göra en 360 (snurra runt ett varv), kliva över, balansera på ett ben, grodhopp, ut i gräset med mera. Låt barnen pröva i sin egen takt. Banan kan genomföras i olika tempo, med stavar, en stav, utan stavar, stor åkning, kort åkning, högt, lågt osv.</p>
10 min	Avslutningsblock- Evighetsstafett	<p>Dela in barnen i lag med 2–4 deltagare/lag. Markera ut en sträcka (ca 20–30 meter) med en startkon och en rundningskon. Barnen åker fram till rundningskonen, rundar den och åker tillbaka och växlar. Stafetten genomförs under ett specifikt tidsintervall, t.ex. 4 minuter. Varje deltagare kan räkna hur många sträckor de hinner under den tiden. Som progression kan tränaren lägga in ett hinder i banan såsom att göra en 360 (snurra runt) på halva sträckan.</p>
5 min	Samling, rörlighet och raketen	<p>Samling i ring på gräset. Ser alla och genomför några rörlighetövningar ex.</p> <ul style="list-style-type: none">- Benböj med en stav ovanför huvudet (stretching fotled och brösttrygg)- Utfallssteg med händerna vid höften (stretching höftböjare)- Sidoböjningar med staven ovanför huvudet (stretching sida överkropp). <p>Fråga hur träningen har varit och beröm barnen för deras insatser. Fråga även om barnen har några önskemål inför kommande träningar. Avsluta genom att göra "Raketen": 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!</p>