



EXEMPELPASS – SKIDLEKA

Ålder: 5 – 6 år

Träningsform: Skidor på snö

Träningstid: 60 minuter

Tid	Aktivitet	Hur
5 min	Uppstart - Namnleken	Samling i ring. Ledaren skickar en boll runt i ringen och deltagarna säger sitt namn/ alt. räknar hur många ni är i gruppen.
10 min	Kom alla mina skidstjärnor	Barnen står på rad i kanten av ett öppet område. Ledaren ropar "kom alla mina skidstjärnor!" Barnen svarar "hur då?" – ledaren ropar "som en tiger, som en racerbil, som en groda" Variera utförande så att barnen får åka så varierande som möjligt.
15 min	Huvuddel - Sakletarna	Dela in gruppen i 2 - 4 mindre grupper/lag. Lägg en stor mängd föremål (konor, bollar mm) i mitten av en yta/ stadion. Lagen ska samla så många saker som möjligt till sitt lag, alla åker samtidigt men varje deltagare får bara ta med sig en sak åt gången. När sakerna är slut så kan runda 2 bestå av att sakerna ska tillbaka, eller att man får ta saker av varandra.
15 min	Slalom	Sätt ut ett antal slalomkäppar/ konor på plan yta eller lättare upp/nerförsbacke. Låt barnen åka banan i egen takt.
10 min	"Rumpan i backen"	Barnen sitter på knä på skidorna och håller händerna på skidornas brätten/spetsar. Åk utför - tävla mot varandra!
5 min	Avslutning	Samling i ring – gör "raketen" tillsammans eller annan valfri ramsa