



Exempelpass

Ålder: 7 - 9 år

Träningsform: Barmark

Träningstid: 60 minuter

Tid	Aktivitet	Hur
5 min	Uppstart	Samling i ring.
10 min	Snorkull	Märk ut ett område på ca 20 gånger 20 meter. I två hörn placeras en rockring och en ärtpåse. Jagarna ska smitta ner de andra genom "snor" i form av ett lekband. Blir du nuddad av bandet är du smittad/ tagen. Då åker du till rockringen, som är en dusch. Tvåla in dig med ärtpåsen, duscha av dig genom att dra rockringen över huvudet, ner till backen och upp igen. Skaka av dig lite vatten och vips så är du frisk igen. Kör vidare!
15 min	Huvuddel: Gång och löpning med stavar	Träna gång och löpning med stavar genom två olika stationer i en uppforsbacke: 1. Placera ut ett antal konor med längre mellanrum i uppförslutet. Gå med långa steg (som älgar) och använd armarna genom att trycka ifrån ordentligt, gå stora slalomsvängar upp till den översta konan, spring ner och gå slalombanan igen! 2. Markera en kortare sträcka, ca 20 - 40 meter, träna på att springa med stavar så snabbt som möjligt i ett diagonalt arm- och benarbete.
15 min	Stationer med hopp och styrketräning	Station 1: Jämfotahopp över häckar/hinder, gärna i olika höjd och med olika mellanrum. Station 2: Stjärnan – stå på ett ben och sträck ut arm och ben så stort och långt du kan -som en stjärna. Station 3: Hopp på ett ben - i repstege eller hoppa på ett ben 10 gånger, byt ben och se om du kan komma lika långt den här gången. Station 4: Dips mot stubbe/ trädstam

Svenska Skidförbundet

Riksskidstadion, SE-791 19 FALUN

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

Webb: www.skidor.com

Huvudsponsor





10 min	Muren	Dela in gruppen i lag på 2 - 3 barn. Lagen startar i kanten av ett öppet område på ca 50 * 50 meter. I andra änden av området finns en hink eller påse med tennisbollar (eller andra mindre föremål). I mitten av området ställer 2 - 3 ledare upp sig som en "mur". Ledarna får endast röra sig längs med den tänkta muren. Barnen ska försöka ta sig igenom muren, hämta en boll, och därefter ta sig tillbaka till sitt lag och växla utan att bli fångad av muren. Blir man fångad blir man av med bollen. Det lag som samlat flest bollar när tiden är ute vinner!
5 min	Avslutning	Samling i ring – lättare rörlighet/ stretch: <ul style="list-style-type: none">- Utfallssteg (höftböjare)- Framsida lår (foten mot rumpan)- Flytta trädet (underben/vad)