



Exempelpass

Ålder: 7 - 9 år

Träningsform: Skidor på snö

Träningstid: 60 minuter

| Tid | Aktivitet | Hur |
|--------|---------------------------------------|--|
| 5 min | Uppstart - Rörelseleken | Samling i ring. Varje deltagare säger sitt namn samtidigt som en valfri övning genomförs, som ledare behöver man vara beredd att ge förslag på övningar. |
| 5 min | Tunnelkull | Markera ett kvadratisk område med hjälp av 4 konor. Utse två kullare som ska ta övriga i gruppen. När deltagaren blir kullad ställer hen sig med benen brett isär, för att bli befriad ska någon befria deltagaren genom att krypa under benen. |
| 5 min | Plåsterkull | När deltagaren blir tagen sätts ett "plåster" på stället där man blivit tagen – detta genom att en hand placeras på ex. axeln eller benet. Fortsätt åka med plåster på. När deltagaren blivit kullad två gånger behöver man uppsöka sjukhuset, det görs genom att åka ett yttervarv runt planen. |
| 10 min | Huvuddel - Toppar och dalar | Utgå från samma markerade område som övningarna ovan. Lägg ut ett stort antal kinahattar/mindre konor över området, hälften av hattarna ska vara vända "uppåt" medan den andra hälften är vända "nedåt". Dela gruppen i två lag, där det ena laget ska vända konorna uppåt, medan det andra laget vänder konorna nedåt. Det lag som har flest konor vända åt "sitt" håll när tiden är slut har vunnit. |
| 20 min | Slingan | Åk en slinga på cirka 300 - 500 meter, åk slingan på olika sätt: utan stavar och med stavar, med en skida. Åka i egen takt, hand i hand med kompis, eller det snabbast du kan. |
| 10 min | Tärningsstafett | Ställ ut 6 konor längs en sträcka på 50 – 200 meter. Gör lag på 2 - 3 personer/lag. Om deltagaren slår 1 - 5 på tärningen, så rundar man den kona som tärningen visar (1 = första konen). Om laget slår en 6:a på tärningen, så rundar man |

Svenska Skidförbundet

Riksskidstadion, SE-791 19 FALUN

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

Webb: www.skidor.com

Huvudsponsor





| | | |
|-------|-------------------|--|
| | | konan längst bort, men laget får även en boll. Det lag som samlat flest bollar vinner. |
| 5 min | Avslutning | Samling i ring – lättare rörlighetsövningar med skidorna på. - Sitta på huk (stretchar underben) - "James Bond" (stretchar höftböjaren) - Stjärnan – sträck ut armarna så högt som möjligt. |