



KLUBBPAKETET Övningsbanken





Innehåll

Övningsbank barmark.....	2
Lekar.....	2-3
Stafetter.....	5
Övningar inomhus.....	6
Musiklekar.....	6
Med boll.....	6
Redskap.....	7
Matta.....	7
Bänkar.....	7
Plintar.....	7
Pallplintar.....	7
Bock.....	8
Bom.....	8
Romerska ringar.....	8
Rep/Lina.....	8
Rockringar.....	8
Skeppsbrott.....	8
Tärningsleken.....	8
Övningar utomhus och inomhus.....	9
Gå på olika sätt.....	9
Löpning.....	9
Hoppa.....	9
Koner.....	9
Käppar.....	9
Gemensamma friluftaktiviteter för familjen.....	10
I skogen.....	10
I bassängen.....	10
På isen.....	10
Övningsbank snö.....	11
Lekar och stafetter utan skidorna.....	11
Ta på och av skidorna.....	11
Röra sig runt på plan mark.....	11
Att ta sig upp för backen.....	12
Första åken ner för backen.....	12
Åkning rakt utför.....	12
Har vi ramlat än?	13
Plog till stopp.....	13
Till plogsväng.....	14
Vägen till parallellsväng.....	15
Direkt genom att prova.....	15
Via hockeystopp.....	15
Stämsväng.....	15
Exempel på övningar.....	15-16
Fler skidlekar och övningar för barn som kan svänga nedför backen.....	17
Balans och position.....	17
Kanta/Vrida.....	18-19
Solfjäderprogression.....	19



Övningsbank barmark

I avsnittet som följer hittar Ni lekar och övningar som kan vara användbara

**Inomhus****I bassängen****Utomhus****På isen**

Tänk på att försöka göra övningar som vuxna och barn kan göra tillsammans. Alternativt ha olika uppgifter, banor som passar både stora och små. Barmarksträning behöver inte vara tråkig, utan är ett perfekt tillfälle att ha roligt tillsammans och skapa sammanhållning i gruppen på försäsongen.

Lekar

Vad heter du

Man sitter eller står i en ring. En boll kastas, rullas eller skickas mellan deltagarna. Då man får bollen säger man ”Jag heter...” och så lämnar man bollen vidare och frågar ”Vad heter du?” Bollen ska passera alla.

Namn kull

En börjar som jägare/kullare, resten rör sig fritt. Den som blir kullad stannar och räcker upp handen. Alla andra stannar då upp. Den kullade ropar sitt namn och de övriga i gruppen upprepar namnet. Den sist kullade får bli ny kullare, osv.

Härma djur

Ledaren härmar ett djur, barnen gissar och gör lika.

Hinderkull

Lekytan delas av på mitten av ett dike eller hinder i form av låga bommar, bänkar, plintar, mattor, rep eller kritstreck. Jägaren befinner sig på ena planhalvan och de övriga på den andra. Den som är jägare markeras med lekband och ska försöka kulla villebråden. För att nå dem måste jägaren hoppa över diket eller hindret. De jagade försöker alltid att ha hindret mellan sig och jägaren. Efter hand som de kullas övertar de jägarens lekband och uppgift. Man kan också låta fler som blir kullade få ett lekband och den som blir sist kvar vinner.

Katt och råttor

En deltagare utses till katt och en till råttor. Övriga bildar en ring med handfattning. Mitt i ringen står råttan och utanför står katten. Katten försöker fånga råttan. Barnen som bildar ring försöker hjälpa råttan genom att hindra katten att komma in. När katten försöker komma in i ringen sänker barnen händerna. Lyckas katten trots allt komma in så släpper man snabbt ut råttan genom att lyfta händerna. Leken fortsätter tills katten har fått tag på råttan. Ny katt och råttor utses.



Utmaningen

Två lag står uppställda mitt emot varandra på led. Mitt emellan lagen ligger ex. en pinne, ärtpåse, liten boll. På ledarens signal springer en från varje lag och snabbt försöker få tag i ”grejen” och springa tillbaka till det egna laget. Den som inte fick tag på ”grejen” ska försöka kulla den andra. Lyckas man med kullningen så vinner man en poäng till sitt lag. Man får inte kulla förrän någon tagit ”grejen”. Ett bestämt lekområde bör användas. Alla lagmedlemmar ska utmana någon och poängen räknas samman.

Plåsterkull

En eller två läkare ska ”sätta plåster på”, kulla de övriga. Där läkarens hand träffar, lägger den kullade sin hand som plåster på såret. Vid nästa kullning sätts nästa plåster på och den kullade lägger då sin andra hand över det kullade stället. Vid tredje kullningen är patienten illa därän, då han har båda sina händer upptagna och måste gå ur leken. Om läkaren kullar på benen, foten, över ögonen eller på andra besvärliga ställen kan dråpliga situationer uppstå. Bestäm egna tilläggsregler.

Armbrytning

Sittande eller liggande

Tuppfäktning

Armarna hålls i kors på ryggen. Två och två hoppar man på ett ben och försöker att få varandra ur balans. Byt ben med jämna mellanrum.

Vadkull

Under en viss tid, t ex ½-1 min, ska samtliga försöka kulla så många som möjligt på vaden. Var och en räknar själva sina kullningar. Uppmana deltagarna att vara försiktiga och se sig för, så att man inte krockar med kamratens huvud.

Kortaste svansen

Två barn utses till ”rävar” och bandas med lekband som svans. Rävarna försöker undkomma de övriga, vilka på signal ska haka på bakom rävarna i en lång svans, dvs fatta om midjan på framförvarande. När alla hakat på i någon svans avbryter ledaren. Den räv som har den kortaste svansen har vunnit.

Bilda led efter mått

Ledaren låter barnen ställa sig i led efter vissa bestämda mått t.ex. kroppslängd, skostorlek, hårlängd, längd på tummen mm. Lämpligt med 10-15 st i varje grupp och bestäm om längst ska stå först eller sist.

Tusenfotingen

Barnen står i ett eller flera led med fattning om varandras midja. Förste man förflyttar sig på olika sätt och de övriga ”följer John” dvs. försöker göra på samma sätt. Förste man kan t ex springa, gå på tå, gå med böjda ben, hoppa kråka. På ledarens ”bryt” ställer sig förste man sist i ledet, varefter andre man får leda, dvs. vara huvud på tusenfotingen.

Tunnelkull

Vanlig kull. Den som blir kullad bygger en tunnel på något sätt. Den kullade kan befrias av en kamrat, genom att kamraten kryper igenom tunneln. Det kan vara mer än en som kullar.



Myggan

Ett barn utses till mygga och ska föröka ”sticka” de övriga. Detta gör man genom att trycka med något (ärtpåse, boll..) mot en kamrat. Då myggan lyckas ”sticka” någon, släpper den ”gadden” och den ”stuckne”/kullade blir nu ny mygga.

Kramkull

Man utser 2-3 jägare eller fler. De som blir tagna/kullade sitter ner med armarna utsträckta. Man blir fri när man får en kram av någon av kamraterna.

Cirkelkapplöpning

Man bildar en ring barn och vuxna med näsan emot mitten. De vuxna står bakom barnen. På signal kryper barnet mellan benen på den vuxne som står bakom, springer sedan runt ringen och kryper tillbaka mellan benen på den vuxne till sin plats. Därefter rundar den vuxne det framförvarande barnet och springer runt ringen och rundar barnet igen och ställer sig på sin plats. Kan upprepas två ggr. Se till att alla springer åt samma håll.

Flirt-leken

Man ställer ut stolar i en ring. Det ska vara udda antal deltagare. Bakom varje stol står en person med händerna på ryggen och på alla stolar utom en sitter en person. Den som inte har någon på sin stol, ska försöka flirta till sig någon. Man tar alltså ögonkontakt med någon och flirtar/blinkar med ögat, så att den utvalde lämnar sin stol och sätter sig på den tomma stolen. Det gäller att vara med och se åt vilket håll blickarna går. Hinner man med så får man lägga händerna på axlarna på sin kompis innan den hinner springa över till den tomma stolen.

Knuten

Alla står i en ring, blundar, sträcker fram händerna och går in i ringen. Alla måste få tag i två händer någonstans. Då alla håller i två händer kan ögonen öppnas och knuten ska redas ut, utan att händerna släpps.

Läten

Dela ut lappar med bilder på ex. en gris, ett tåg, en ko mm. Deltagarna ska försöka låta som objektet på bilden. De som låter lika som varandra bildar en grupp.

Fötterna-upp-kull

Flera jägare försöker kulla de övriga. De som jagas kan undvika att bli kullade genom att dom på något sätt håller fötterna ovanför golvet ex. sitta med fötterna lyfta, stå på händer etc. Den som klara sig utan att bli kullad vinner.

Sista paret ut

Deltagarna står två och två i ett långt led. Längst fram står en person ensam. Den ropar ”sista paret ut” Sista paret springer, på var sin sida om ledet och försöker ställa sig längst fram utan att bli kullade av den ensamme. Den som blir kullad får vara ny utropare osv.

Artistkull

Ställ upp 2-3 höga plintar utspritt i en gymnastiksal. Det behövs 1 eller 2 som kullar beroende på hur stor gruppen är. Sedan är det bara att skruva upp stereon och spela någon ”rockig” låt som du tror går hem hos målgruppen. Den som blir kullad får springa upp på någon utav plintarna i salen och agera artist där uppe. Han eller hon blir friad genom att det kommer minst 2 eller 3 stycken som står under och applåderar.



Snabbt till boet

Ett antal rockringar läggs ut på golvet alt. rep. En ring för varje deltagare. Alla får springa fritt i salen. På signal från ledaren ska deltagarna fortast möjligt komma till sin ring. Ledaren kan om man vill minska antalet ringar efter hand.

Lyssna -lek

Man springer fritt på angiven yta och ska reagera på ett bestämt sätt då ledaren ropar.

A: 1, 2, 3, 4: På 1 ska man stanna på ett ben, på 2 springa vidare, på 3 hoppa jämfota och på 4 lägga sig ner.

B: Djur: Vid ledarens rop ”ekorre” ska deltagarna hoppa upp i ribbstolarna alt. På en sten, på ”hare” hoppar de harhopp mm.

C: använd en färg eller något annat för olika rörelser.

Stafetter

Tågväxling

Barnen delas i lag med lika många deltagare i varje lag. Framför lagen finns ett rundningsmärke. Förste man som är lok startar på ledarens signal, springer runt den utsatta markeringen och tillbaka till laget. ”Loket” kopplar där på första vagnen (den andra personen), som håller sina händer på första personens axlar. Paret springer runt märket, tillbaka till laget, kopplar på nästa vagn (tredje personen) osv. Det tåg som först kommer i mål med samtliga vagnar vinner. **Alt:** Leken kan vara slut först när loket har kopplat av samtliga vagnar i tur och ordning och alla sitter ner.

Flytta-saker-stafett

Barnen delas in lag med lika antal deltagare. Alla får var sitt nummer. Stämmer inte antalet deltagare exakt med lag, så kan någon deltagare få två nummer. Två hinkar per lag placeras ut. En hink en bit bakom och en hink en bit framför laget. I hinkarna läggs saker, ex boll, sax, penna, mm. Lika för alla lagen. Ledaren ropar sedan nummer och sak och de som har det givna numret springer och flyttar saken från den ena hinken till den andra. Nytt nummer och sak ropas osv. Det lag som hinner först kan exempelvis få en poäng. Leken tränar även minnet och förvirring kan lätt uppstå.

Trä på nålen

Man är två eller fler lag som ställs på led med benen isär (grenstående). Antalet bör vara lika i alla lag. På signal kryper ”trådändan”, förste man genom nålsögat dvs. mellan benen på de övriga i ledet. Direkt när förste man har passerat andra man, kan nästa börja krypa osv.

Alla ska krypa mellan alla ben. Det lag som förts står uppställda i ursprungsordning vinner.

Nummerkapplöpning i ring

Man ligger på mage i en ring. Alla har fått ett nummer 1-4. Ledaren ropar ett tal, ex. 3 och alla treor står upp, springer runt kamraterna i ringen och lägger sig ner igen. Se till att alla springer åt samma håll.

Stafetter med variation

Två eller fler lag med lika antal deltagare på led. Framför lagen finns ett rundningsmärke. Tävlingen genomförs i olika heat, där samtliga i laget tävlar i alla grenar eller där olika lagmedlemmar tävlar i olika grenar. Vinst ger poäng. Grenarna kan bestå av ex. hopp på ett ben, hoppa jämfota, kräftgång, harskutt, springa på alla fyra, krypa mm.



Hinderstafetter

I gymnastikhall ställ i ordning olika hinderbanor där lagmedlemmarna ska genomföra olika stafetter över hinderbanor. Ex. kullerbyttor, krypa, balansgång, klättra över en plint, slalom runt koner mm.

Basketfia

Man delar upp gruppen i fyra lag. Varje lag får varsin basket boll om det finns fyra basketkorgar i salen, annars går det bra med innebandyklubba och mål. Planen ser ut som ett "fia spel". I varje hörn står en kon som blir varsin spelpjäs för lagen. Spelplanen kan läggas ut med cirka 5 rockringar per sida (* 4 = 20 stycken rockringar) Förste man i laget ska skjuta ett skott mot basketkorgen alt. innebandymålet. Träffar han får han ta lagets spelpjäs (kon) och flytta en rockring framåt samt springa ett varv runt hela spelplanen. Missar han får han springa ett varv runt utan att flytta konen. Det lag som först transporterat konen runt tillbaka till boet har vunnit. Man kan även köra med att knuffa ut varandras koner om man hamnar i samma ring.



Övningar inomhus

Musiklekar

- Musik med stopp, där olika kroppsdelar ska röra vid golvet när musiken gör en paus.
- Gå , skutta eller spring på olika sätt.
- Spring framlänges, baklänges, med lätta steg, med tunga steg, i sidled, spark i baken, som en indian mm.
- Härma djur, bil, tåg, buss, mm. Härma det man hör
- Kryp, rulla, ta sig fram på rumpan.



Med boll

Mjukbollar, volleybollar, basketbollar, gummibollar, badbollar, ballonger och medicinbollar

- Rulla boll till varandra, rulla bollen runt kroppen
- Studsa, kasta, fånga, rulla, boll, studsa och hoppa jämfota
- Bolla till varandra, stående, sittande, liggande, gående, springande mm.
- Dribbla bollen runt ex en kon, bänk, matta.
- Kasta prick på bestämt föremål eller inom bestämt område.
- Bollstafett där en lägger bollen i ett område, nästa hämtar den osv.
- **Stafetter:** ex med bollen mellan knäna, dribbla, dribbla med handen mm.
- **Kräftboll:** Två eller fler lag, plan med ex. landhockeymål eller koner, spela boll i kräftgång
- Putta bollen med huvudet stafett
- Stationslekar med olika bolluppgifter vid varje station
- **Blindfotboll:** Tre i varje lag, två på plan en i mål, bollspel med förbundna ögon. De övriga kamraterna får försöka ropa och ledsaga sina "blinda" lagkamrater. Byte efter några minuter så att alla får prova (För lite äldre grupper)



- **Med ballonger två och två:** Gå mage mot mage, rygg mot mage, rygg mot rygg och försök hålla ballongen mellan varandra utan att ha sönder ballongen.
- **Jägarboll:** En eller två jägare ska försöka träffa de andra med en (mjuk) boll. De som blir träffade av jägarens boll blir också jägare och ska försöka kulla de kvarvarande. Samspel tränas för det är förbjudet att springa med bollen.
- **Plintbasket:** Som förövning till basket kan "plintbasket" spelas. Man kan antingen placera bollen i den öppna plinten eller alt. Passa bollen till "egen målvakt" som befinner sig uppe på plinten, på motståndarnas planhalva.
- **Håll ballong i luften:** Räkna tillslag och utmana din kompis vem som håller den i luften längst.
- Ballongspel på 4 planer över bommar i barnens huvudhöjd
- **Fotbollstennis:** Med badboll på 4 planer över "knälåga" bommar. *Regler:* Bollen får studsas 1-2 ggr (ni bestämmer) ska sedan med foten eller handen slås vidare till någon annan i samma lag eller över till andra laget. Variation; a, både fot och hand b, endast fot c, endast hand. Poängräkning om man vill
- Badbollsvolleyboll över bommar. Höjden på bommen ska passa barnen.

Redskap

Med redskapen kan man skapa olika redskapsbanor, hinderbanor eller stationer med olika "teman"

Matta

- Rulla runt
- Hoppa groda
- Kullerbytta, kullerbytta över varandra
- Gå som en krabba
- Hjula
- Stå på huvudet, händerna
- Ha en matta över två bänkar så att det blir en tunnel. Kryp under

Bänkar

- Balansera på bänk
- Balansera på upp- och nervänd bänk
- Häng bänk i bom (med olika höjd beroende på barnens nivåer) ger lutande plan att gå, springa över och sedan hoppa ner på mjuk matta
- Häng bänk mot ribbstol. Gå på den lutande bänken upp och klättra ner på ribbstol.





Plintar

- Klättra över och hoppa ner på matta
- Hoppa upp på plint och hoppa ned på matta
- Spring över låg plint, matta på baksida
- Plintar i stegrande höjd med landning på mjuk matta
- ”Satsbräda”, plint och matta
- Sidhopp över plinten



Pallplintar

- Som öar att hoppa emellan pallplintarna
- Hoppa upp och ner hit och dit över pallplintarna

Bock

- Satsbräda, hopp över bock (höjd beroende på nivå) och landa på matta

Bom

- Balansera på bom (inte för hög höjd)
- Kryp under
- Hålla i och försöka dra sig upp med armarna
- Att hänga bänkar på (ger ett lutande plan) att gå, springa över för att sedan landa på matta

Romerska ringar

- Helikoptern. Benen snurras runt ovan golvet
- Hänga paket. Benen dras upp mot magen
- Kullerbytta framåt och bakåt
- Stuphängande. Benen upp och huvudet ner.

Rep/lina

- Svinga sig från ena sidan till den andra över en matta med repet. Alt. Ha bänkar på varje sida
- Ett rep i varje hand, hoppa från sida till sida över ex. en bänk
- Klättra upp med linan mellan fötterna

Rockringar

- Gör bana med rockringar där man ska sätta fötterna i ringarna
- Använd dem som ”bon” i lekar

Skeppsbrott

Alla redskap som finns kan placeras ut i salen. Redskapen placeras så att de lätt kan nås med hopp eller kortare löpning. Det är alltid roligt med flera vägval. För de yngsta kan skeppsbrott lekas som ”följa John.



Alt. 1. En eller två deltagare är kullare (poliser) och jagar de andra (banditerna). Man får inte nudda golvet. Den som blir kullad eller nuddar golvet får bli polis. De som är poliser kan åter igen bli banditer om man utför en viss uppgift. Ex. 10 upphopp, klättra upp och ner i ribbstolen 3 ggr mm.

Alt. 2. Den vanligaste varianten är att man byter kullare efter hand som personer kullas. Då man har kullat någon slipper man alltså att fortsätta jaga utan blir jagad istället. Fler än en kullare kan vara igång samtidigt.

Tärningsleken

Man delar upp gruppen i fyra lag och placerar dem i varsitt hörn av salen. Varje lag behöver en tärning. Med hjälp av tärningen bestäms vilken övning som ska göras. Övningarna står skrivna på lappar som ligger i mitten av salen. Den siffra man får när man slagit tärningen ska man leta upp bland lapparna. Sedan utför man den övning som står beskriven på lappen. När hela laget utfört övningen (som kan vara allt ifrån 3 sit-ups till 10 upphopp) slås tärningen igen. Man adderar det tidigare numret med det nya ex. $5+3=8$. Så fortsätter det tills något lag fått 50.

Övningar utomhus och inomhus

Gå på olika sätt

- Med tunga steg (klampa), lätta steg, långa steg, korta steg
- På tå, sträck upp armarna (bli jättelång)
- Med böjda ben (bli pyttesmå)
- Med långa steg, ta med armarna som när du åker längdskidor
- Härma djur

Löpning

- Löpning framlänges eller baklänges
- Med små, små steg eller långa steg
- Med lätta steg eller tunga steg
- Sparka dig själv i rumpan
- Spring med knäupdragningar
- Gruppen springer i lugnt tempo i ring, ledaren visslar olika signaler för olika kommandon t ex. 1 signal - ligg på rygg, 2 signaler – upp och spring, 3 signaler – ligg på mage, 4 signaler – stå på ett ben (variera med olika rörelser)

Hoppa

- Jämfotahopp framåt eller från sida till sida
- Hoppsasteg i sidled
- Hoppa slalomhopp
- Hoppa på ett ben, två enbenshopp, runt på ett ben
- Hoppa så högt du kan, så långt du kan
- Hoppa hopprep, vem kan hålla på längst?
- ”Hoppmångkamp” (ex. minst antal jämfotahopp på given sträcka, rita ett märke med krita så högt upp på väggen som möjligt, längdhopp, höjdhopp, vem kommer längst på 5 steg)

Tips

Om man gör banor med koner och käppar, så kan man göra en barnbana och en lite svårare vuxenbana och tävla mot varandra.



Koner

- Sätt tre i bredd och hoppa över
- Som start och mål
- Som bana att springa slalom emellan
- I cirkel att springa runt

Käppar

- Som start och målmarkering
- Liggande på marken som en stege, med olika långa avstånd.
- I kryss att hoppa över, eller krypa under
- Som tält att "ducka" under
- Som slalombana

Gemensamma friluftaktiviteter (för hela familjen)

- Gå en naturstig, "Lite myror i brallan teman"
 - Gissa bajset, blommor och växter
 - Orientering med skattjakt
- Tipspromenad med blandade vuxen och barnfrågor
 - Vandring till något utflyktsmål med ex. korvgrillning
 - Brännboll
 - Fotboll
 - Mountainbike eller cykelutflykt
 - Träff med tema inlines eller skateboard

I bassängen



Plask och lekövningar i barnbassäng

- Spring runt i ring
- I stor ring sparka inåt, sparka utåt
 - Dyk mellan benen
- Kullerbytta framåt och bakåt
 - Häst och ryttare
 - Koka kaffe
- Lek med vattenredskap
 - Kasta boll
- De vuxna kastar barnen i luften
- Hoppa och gympa till musik

I djup bassäng

- Dyka
- Hoppa, från kant eller svikt
- Hämta grejer som man kastat ut i vattnet
 - Kasta boll

I skogen

- Spring mellan träd, hoppa över nedfallna träd, klättra över stenar och hoppa på tuvor.
 - Följ John
- **Leka blindbock:** En har bundit för ögonen den andra håller i och leder i handen och ger hjälp på vägen med ord som "ta ett stort steg", "böj dig ner" osv. Byt uppgift.
- Utnyttja terrängen där det finns naturliga svackor, kanter för hopp, velodromer, branta lutningar mm.
- Kull inom ett begränsat område
 - Balansgång på stock
 - Kryp över eller under hinder

I ishallen



- Träna att stå med så lite stöd som möjligt i fart
- Åk tillsammans två och två med en slalomkäpp mellan
 - Björnen sover
 - Hand i hand
 - Slalom mellan koner
 - Följ John
 - Häst och släde med hopprep
 - Åk framåt, bakåt, snurra runt



Övningsbank snö

I avsnittet som följer hittar Ni lekar och övningar som kan vara användbara i backen för nya åkare och ledare

Lekar och stafetter utan skidorna

Se barmarks delen för namn lekar, uppvärmnings lekar och kull lekar.

Stafett med stavbana

Gör en bana med skidstavarna. Deltagarna springer slalom mellan stavarna.

Stafetter med käppar

En enkel hinderbana med liggande käpp som en stege, tält att krypa under och kryss att hoppa över etc.

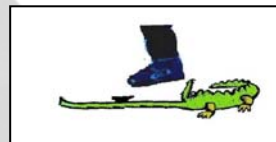
Gå på tigerjakt

Man går på tigerjakt och låtsas att man går genom högt gräs, simmar över en flod, klättrar över ett stängsel, kryper under en trädrot etc. När man sedan träffar tigern så skyndar man tillbaka över igenom och under samma hinder i full fart innan tigern kommer.

Ta på och av skidorna

Kan vara lite besvärligt för de allra minsta i början. Både stor och liten gör ofta misstaget i början att inte titta efter om bakbindningen är öppen, efter ex. ett fall. Det är alltid bra att bli påmind om just detta i början.

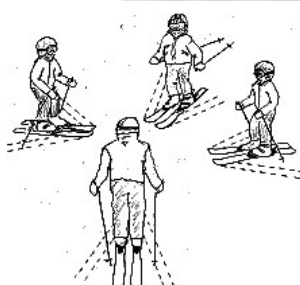
För barn kan man beskriva att "krokodilens gap" alltid måste vara öppet för att man ska kunna kliva i "gapet"



Röra sig runt på plan mark

- Sätt upp en käpp bana eller koner att ta sig igenom eller runt
- Lyft ena och andra foten
- Gör mönster i snön
- Hoppa små skutt på stället
- Snurra/kliv runt 360 grader
- Lek följa John
- **Gör en blomma**

Alla ställer sig i en ring med skidspetsarna inåt centrum på ringen. Man kan titta på kompiserna rakt över i ringen så att man inte kikar för mycket på fötterna. Alla ställer sig så att tårna känns tunga (mer belastade) och hämlarna lätta (mindre belastade) låt sedan bakändarna glida ut så skidorna gör att V och blomman öppnas. Trampa eller små hoppa tillbaka skidorna i ursprungsläget. Gör några gånger så alla hänger med.





- Ta av en skida och åk runt och balansera på bara en skida. Byt fot/sida efter ett tag.
- Kull med skidorna på
- **Skidfotboll**
Man delar in gruppen i två lag där man har en skida på och spelar fotboll med den fria foten. Sätt upp mål med käppar eller stavar.
- **Stafett med en skida**
Man delar in gruppen i två lag. Deltagarna har en skida på och sparkar sig fram med den andra foten. Man rundar ex. en stav, sparkar tillbaka till laget och nästa fortsätter. En variant är att man binder ihop "sparkbenen" på två personer och man jobbar ihop.



Att ta sig upp för backen

Detta kan vara mycket svårt för dom minsta.

Tips

Om någon har sparat en bit heltäckningsmatta eller liknande så kan man rulla ut den i fallinjen i det område man ska göra sina första åk ned för backen. Det gör det mycket lättare för de allra minsta att gå och göra "fiskbensmönster" upp för backen eller att göra en "trappa" (gå med skidorna parallella på tvären uppför backen). Ta små steg i början. Spåren kan liknas vid traktorspår eller kråkfötter.

Vanliga problem

Stora som små har en tendens att vilja peka spetsarna uppåt backen dit man är på väg istället för att gå i trappan på tvären. Det innebär att man snart åker bakåt och tappar kontrollen. Be deltagarna att titta på något rakt/tvärs över backen en bit ifrån dem eller ha två led som går upp samtidigt med en åkorrhör i mitten. Man tittar då på kompisens mitt emot. Det håller ögonen ifrån skidorna och kroppen mer riktad rakt/tvärs över backen.

Första åken ner för backen

Den första utförsbacken bör ha ett naturligt motlut på slutet, alternativt en lång platt del så att man stannar naturligt. **OBS!** Det är lätt att man börjar för högt upp första gångerna. Börja inte så högt upp att det kan bli för höga farter och "viss" rädsla. Det är mycket svårare att hitta balans och känna sig trygg, om fart och rädsla gör åkaren stel och osäker. Man rör sig stegvis upp när tiden är mogen

Åkning rakt utför

- Åk och var stor eller liten (Stor som en jätte liten som en mygga)
- Likna olika djur
- Lyft på ena och andra foten
- Hoppa som en hare
- Armarna framåt, uppåt, utåt



- Kör bil, motorcykel, flygplan
- Två och två hand i hand
- Sikta på skidläraren
- Plocka upp snö med handen
- Ta av en skida och åk på bara en skida
- Åk under tältportar



Har vi ramlat än?

Träna nu när ni är på slät mark att ramla och ta sig upp. Lär åkarna att lägga sig på rygg och reda ut skidorna så att de pekar åt samma håll. Sätt fötterna nära stjärten och rör dig framåt så att händerna är framför knäna när man försöker ta sig upp. Träna i olika situationer. Barnen tycker att det är roligt om man rullar runt i snön och tränar detta tillsammans. Varför inte göra en ”krasch lek” (Följ John där man ramlar lite då och då) eller ”sittkull” där man inte blir tagen om man sitter ner.

Plog till stopp

Man kan göra ”blomman” igen så deltagarna får känna, se, förstå hur det går till att göra ett V eller en plog med skidorna. Prova liten, mellan och stor ”plog” fortfarande i en cirkel.

Be deltagarna hitta egna ord för vad skidorna liknar i ett V.

Några exempel:

- En glasstrut (olika stor beroende på hur mycket glass man stoppar i)
- En plogbil (som plogar mycket eller lite)
- Spetsarna är vänner – bakändarna är ovänner
- Som ett V
- En tårbit som blir större och större. Prova detta i plog rakt ner. Testa när skidorna går fort – sakta – stannar
- Stanna vid ex. koner för att fylla på bensin, glass
- Rött ljus, grönt ljus. (Polisen) *Se övningar plog mot parallell.*
- Gör liknande övningar som i avsnittet ”första åken ner för backen/åkning rakt utför”, men i plog.

Vanliga problem

Det kan vara svårt, speciellt för de yngsta att få skidorna i plog. Att göra ett stort avstånd mellan skidorna är inte så svårt, men att vrida/peka stortårna mot varandra kan vara problematiskt. Prova utan skidor först. I backen kan en vuxen kan hålla i barnets skidspetsar.

Vuxna och barn kan vara rädda när det börjar glida utför! Reaktionen blir naturligt att man lutar sig bakåt. Som följd av detta kommer det att bli omöjligt att få ut bakändarna i en plog (Där har man nu nämligen all belastning)

Se till att inte vara i för svår terräng. Uppmana till en hög och balanserad grundposition där man inte lutar åt något håll.



Till Plogsväng

Det finns många riktigt bra knep att göra sin första sväng utan att krångla till det för mycket.

Har Ni de minsta grupperna så prova detta

- **Spring fram och tillbaka** på "flacken" nedanför barnet när de åker i plog rakt mot dig. Försök påkalla deras uppmärksamhet så att dom följer dig med blicken. Dit de tittar vill gärna skidorna gå och en naturlig fot/benvridning uppstår.
- **Peka med tårna dit du vill åka.** Låt barnen stå stilla och titta på sina skidor i plog. Vart pekar vänster stortå?, vart pekar höger stortå? Ge tårna ett namn ex. Pannkaka och sylt. Först pekar vi med "pannkakstån" sedan med "sylviltån".



- Om barnen eller de vuxna har stavar så kan man leka **"Catepillar svängar"** Sätt stavarna i respektive fram bindning. *Se bild.* Låtsas att du kör grävsropa (schaktmaskin) Stavarna är spakarna. Du för fram vänster stav "reglage" och grävskopan kör då långsamt åt höger. Höger "reglage" för grävskopan till vänster osv.

- Sätt upp koner ganska rakt i fallinjen med gott om plats. Låt barnen prova att åka runt konerna utan att du som ledare säger någonting.



Vanliga problem

Det kan fortfarande vara svårt för vissa att hålla plogen. Låt deltagarna göra många åk och testa att ta sig runt konerna i alla fall. Det går att ta den direkta vägen till sväng.

Ett vanligt problem som dyker upp nu är att många (stora och små) vill luta sig in i svängen. Balansen blir då på innerskidan och ekipaget går rakt fram. Uppmana till en hög och naturlig grundposition där man har god balans och lätt att vrida fötter/ben.

Ledaren eller en annan vuxen kan ha en plastkäpp eller en stav som hjälper till att styra barnet in i sväng.





Vägen till parallellsväng

När nu de första svängarna är i gång så kan man bara låta fantasin flöda. Åk massor av skidor och låt terrängen vara en utmaning. Det finns olika vägar att komma till parallellsväng och det kan vara bra att känna till några olika metoder. Beroende skidfärdighet, koordination, fysisk styrka, tidigare erfarenheter mm. kommer barnen till åkning med parallella skidor olika snabbt och på olika sätt.

Direkt genom att prova

Liten kursförändring i flack terräng

Är terräng och fart rätt och åkaren har god balans samt eventuellt erfarenhet från t.ex. längdåkning, skridskor, inlines mm. så kan det med dagens utrustning fungera med att gå direkt till parallellsväng. Genom att t.ex. be åkaren att peka med båda skidorna samtidigt genom svängen, dit han/hon vill åka.

Tips

Börja inte rakt i fallinjen vid första svängförsöket. Åk lite mer tvärs fallinjen och peka med båda skidspetsarna dit man vill svänga.

Via hockey stopp

Många kanske känner igen sig från skridskoaktiviteter. Man visar åkarna och de får prova en hockeystopp åt det ena eller andra hållet. Åkarna försöker att spruta så mycket snö de kan, först med ena skidan sedan med båda skidorna samtidigt.

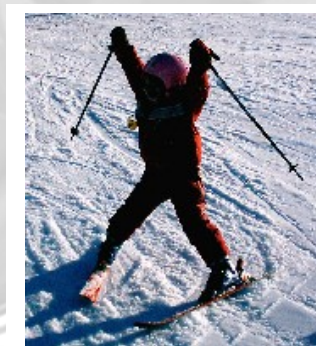
Stämsväng (Glasstrut i svängen och glasspinne mellan svängarna)

Genom att åka mycket skidor och göra olika aktiviteter mellan riktningsförändringarna (på skrå) kan man successivt få åkarna att komma till en mer parallell skidföring. Det får inte vara för brant för då är det svårare att "släppa" plogen.

Exempel på övningar:

- **Gör mindre och mindre** glasstrut i flack terräng
- **Lyft innerskidan** upp och ner från snön för mer balans över ytterskidan
- **Skvätt snö** i liggande koner
- **Spagetti och köttbulle**

För att få mer rörelse i benen. När man är lång som en spagetti dras fötterna naturligt ihop till en mindre plog. Liten och rund som en köttbulle är man mellan svängarna.





Åk under bågar eller pinntält



- **Åk och se ut** som flygplan, bil, buss, tåg mm.
- **Åk olika banor** med pinnar, koner, kottar, bågar, kortkäpp mm.
- **Polisen**
Ledaren (polisen) står nedanför åkaren eller gruppen. Han visar med armarna rött eller grönt ljus, höger eller vänster. Deltagarna stannar, åker rakt, till höger eller till vänster på polisens tecken. Bra övning för att lyfta åkarnas blickar ifrån skidorna.
- **Åk utan stavar**
- **Lyfta ena eller andra skidan:** som en tupp, klampa som en elefant etc.
- **Leka djur**
Härma djur ex. åka brett som en björn, högt som en giraff, liten som en mus osv. Gissa vilket djur man föreställer.
- **Följa John** där man hoppar, snurrar, rullar, trampar, sjunger, flaxar, flyger mm.
- **Åk två och två**, hand i hand.
- **Plocka guld klimpar** med händerna och ge varandra.
- **Baklänges:** (välj mycket enkel terräng!! och säker plats!!)
- **Åk i hopp** eller i skogen
- **Svängknappen**
Man låtsas att man har en knapp i knähöjd (på utsidan av varje knä) Den trycker man på för att svänga dit man vill. Vänster knapp för höger sväng osv.
- **Håll en käpp mellan varandra**
Två och två med vanlig plastkäpp mellan varandra. Den ena kan lyfta eller sänka käppen och den andra följer med i svängarna
- **Åk över terrängvågor**, pucklar, hopp, velodromer mm.





Fler skidlekar och övningar för barn som kan svänga nedför backen

Balans/position

Allt som "provocerar" förbättrar balansen.

- **Koppla bort sinnen** t.ex. åk och blunda eller håll för öronen.
För att utmana balansen och använda andra sinnen när ett är bortkopplat
- **Åk och sjung, andas eller räkna** för rytm och rörelse i åkningen
- **Åk med öppna pjäxor** för att hitta en bra balans utan pjäxans stöd
- **Klappa händer** t.ex. 3 framför 3 bakom.
Utmanar balansen med rörelse i överkroppen och ger koordination på samma gång.
- **Åk på en skida** för att utmana balansen utan att ha den andra skidan som stöd
- **Åk och lyft innerskidan** så att man tränar full balans över ytterskidan
- **Åk och lyft ytterskidan** så att man kan klara att balansera på innerskidan
- **Balettdans med skidorna på** så att balansen utmanas på ett roligt och kreativt sätt med snurrar och lyft av den ena eller den andra skidan
- **Levande slalom**
Gruppdeltagarna är portarna i banan. Siste man åker runt sina kompisar (portarna) och bildar en ny port längst fram etc. Håll goda avstånd mellan åkarna och uppmana till försiktighet när man svänger runt sin kompis.
- **Textilsvängar** där man lägger sig ner och snurrar hela kroppen in i ny åkriktning.
- **Hockeystopp efter hockeystopp** utan att stanna.
- **Krona vid plösen/ häftstift på vaden**
Man låtsas att hålla fast en "peng" mellan benet och plösen på pjäxan, den vill man hålla fast där så den inte ramlar ner i pjäxan, sedan låtsas man att det är ett häftstift bak i pjäxan som sticker dig i vaden om du lutar dig bakåt. För att åkarna ska veta vart i pjäxan de bör vara. Prova att faktiskt använda en riktig peng mellan plös och ben.
- **Hundkissarsväng:** (avancerad). Man står och balanserar på innerskidan i svängen och lyfter ytterskidan snett uppåt utåt, så att man ser ut som en kissande hund. För att provocera balansen i "ytterlägen"
- **Stor rörelse i överkroppen med armarna** där man snurrar armarna bakåt, framåt, i kors framför bröstet, simmar, flaxar mm. Provocerar balansen
- **Stillastående i brant**
En kamrat eller ledare håller i spetsarna. Så att man kan hitta bra balans i relation till terrängen, utan tänka på att skidorna far iväg. Tränar balans framåt – bakåt.
- **Åka baklänges** (OBS! utförs i mycket enkel terräng). Tränar balans framåt – bakåt och hjälper att få åkaren att känna plösen fram i pjäxan
- **Brickan**
Håll stavarna framför som om du höll upp en bricka. Försök att inta tappa det du håller på brickan. *Mer avancerad* Lägg stavarna löst uppe på handlederna istället för att hålla i dem.
- **Hopp och terrängvågor** utmanar alltid balansen i olika lägen

**Tips**

För att lättare få till terrängvågor utan att behöva skotta så mycket snö kan man lägga höbalar där man planerat att ha terrängvågorna innan snön faller.



- **Bana med hopp över** käpp för balans och rörelse

**Kanta/Vrida**

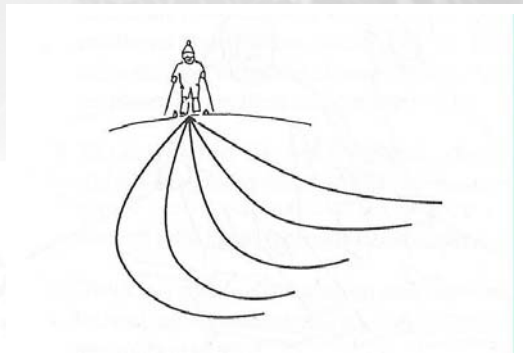
- **Hockeystopp** där man stannar långsamt eller snabbt. För att känna mer eller mindre kantning
- **Piruetter** där man försöker snurra runt på snön ett eller flera varv. För att kunna vrida skidorna runt på snön och därmed ha kontroll på vridning och kantning på samma gång
- **Häst och släde**
Man åker två och två. Kopplar ihop stavarna, använder plastkäppar eller rep. En av åkarna är häst och står med skidorna riktade rakt ner i backen. Den andra åkaren som är släde håller emot ekipaget genom att göra svängar bakom. Detta är en avancerad övning för åkare med en säker parallellsväng, **OBS!** Se alltid till att uppmana "hästen" att den aldrig får släppa stavarna eller käpparna, då "släden" kan göra sig mycket illa. Tappar ekipaget man kontrollen måste alltid "släden" släppa först. Bra kantövning för "släden" som naturligt får vinklar i kroppen då "hästen" drar nedåt.
- **Åk två och två eller flera**
Hand i hand, åk bredvid varandra eller snurra runt tillsammans. Fler kan kopplas på i ringen. För att träna att vrida och rotera
- **Åka och räkna** till t.ex. 3 för att skapa runda svängar och kontrollera vridningen
- **Låta skidorna gå som vindrutetorkare** fram och tillbaka för att överdriva vridningar
- **Gör spår i snön** för att se om det ser ut som en järnvägsräls. För att träna att kanta
- **Åk på skrå i backen** och visa mer eller mindre av skidornas undersidor. För att ställa upp skidorna mer på kant



- **Rita bokstaven C** i snön med skidorna. För att få kontrollera vridningen och få rundare svängar. Hjälper sedan mot mer kant.
- **Låtsas att man har ficklampor på knäna.** Och lys sedan med båda lamporna åt det håll du tänker svänga. För att få båda benen att röra sig parallellt in i sväng.
- **Skridskoskär** uppför, nedför, tvärs över backen. För att utveckla kantningen.
- **Hoppbromsa i brant backe**
- **Klivsväng** där man tar ett eller flera kliv i svängen.
- **Tusen kliv** där man gör många små kliv för att trampa runt i svängarna. Bra som uppvärmning samt utvecklar ett oberoende bearbeta och förmågan att kanta skidan och göra ett kliv
- **Hoppkortsängar** för att träna vridning och kantning
- **Luta in i sväng** där man åker utan stavar åk och luta så långt in i svängen du kan. Sträck ut innerarmen och låt den nudda snön. För att få skidan på kant med hela kroppen
- **Kobent och hjulbent:** (avancerad) Rakt utför växlar man från att åka från innerkant till ytterkant med båda skidorna samtidigt.
- **Stillastående 2 och 2** där man lutar sig mot varandra. För att känna kantning med fotled, knä och höft.
- **Flygande plog**
Åk i plogställning och gör svängar. I och med plogen så har man ytterskidan kantad. Med den naturliga fartökning som sker, så vill innerskidan till det läge där den är parallell med den kantade ytterskidan. Behåll känslan. För kantkänsla
- **Hasa-kanta-hasa i fallinjen:**
Hasa rakt ner i fallinjen och kanta skidorna igen för att bli medveten om kanten och hur man kantar och planar ut skidorna. Visar också balans fram – bak om det är svårt att hålla sig i fallinjen
- **Timmerstockar på fötterna**
Tänk dig att du har timmerstockar istället för skidor på fötterna, rulla stockarna från sida till sida. Se till att ”tippa”/rulla båda stockarna (inner och ytter) Håll stockarna i rörelse från sida till sida genom hela svängen. För parallella ben och för att hitta rätt rörelse för att öka och minska kantningen.

Solfjäder progression

Vid en ny övning kan det vara svårt att ex. svänga eller kanta skidorna direkt ur fallinjen. Man kan då börja en övning till sväng lite mer tvärs fallinjen i de första försöken för att sedan avancera mer in i fallinjen från start.





Litteraturförteckning

Svensk Utförsåkning Barn & Ungdom: Friluftsförbundet, Svenska Skidförbundet, Sveriges Professionella Skidskolor, 1993

Svensk Utförsåkning Teknik & Metodik: Friluftsförbundet, Svenska Skidförbundet, Sveriges Professionella Skidskolor, 1993

Svensk Utförsåkning Träningslära: , Svenska Skidförbundet 1995

Svensk Utförsåkning Undervisning och ledarskap: Friluftsförbundet, Svenska Skidförbundet, Sveriges Professionella Skidskolor, 1993

Skidor för barn: Svenska Skidförbundet 2003

Skidkul för barn och ungdom: Svenska Skidförbundet 1992

Lekfull träning i skidklubben: Svenska Skidförbundet 1995

Klubbpaketet är sammanställt av: Sara Anderson, Utbildningsansvarig Alpint, SSF

Bilder: Nisse Schmidt och Sara Anderson

Stort tack: Till alla (ingen nämnd och ingen glömd) som har arbetat med klubbpaketet