STJÄRNA PÅ SKIDOR

Träna Tillsammans Barn & Vuxna

www.skidor.com

SKI TEAM SWEDEN X-COUNTRY

Innehåll

Vi vill få in föräldrar i klubbverksamheten 3
Ett nytt kocept med träningsglädje 4
Några tips till dig som ledare 5
Barmarksträffar 6-11
Snöträffar 12-17
Styrkeövningar 18
Lekar 22
Teknikövningar 26
Stafetter 28
Marknadsföring 30

Vi vill få in föräldrar i klubbverksamheten

Inom Svenska Skidförbundet (SSF) och i klubbar runt om i landet har vi märkt hur intresset för längdåkning ökat. Många barn och ungdomar söker sig till vår idrott, men det är inte alltid lika lätt att rekrytera nya föräldrar.

Skidåkningens komplexitet och dagens tidspressade samhälle kan vara faktorer som påverkar. Hur kan vi vända på trenden och locka vuxna till idrotten, samtidigt som de förbättrar sin egen hälsa? Låt dem vara med från början och träna tillsammans med sina barn! Längdskidåkning ger fantastiska möjligheter att träna hela kroppen på ett skonsamt sätt. En unik kombination av kondition och styrka. En skön fysik ansträngning samtidigt som det ger en mental avslappning.

> Barn gör inte som de vuxna säger – de gör som de vuxna själva gör!

Så vad kan då vara bättre än att man deltar i en fysisk aktivitet tillsammans? För barn gör inte som de vuxna säger – de gör som de vuxna själva gör! För att fler skall få möjlighet att testa vår underbara idrott och samtidigt ge klubbarna en rekryteringsbas för nya ledare lanserar vi *Träna Tillsammans.*

Ett koncept med mycket träningsglädje

Konceptet är planerat efter ett upplägg men självklart kan varje förening anpassa upplägget efter sina förutsättningar. Varje träff är planerad att hålla på i en timme från samling till avslutning.

Träffarna i häftet innehåller förberedelser för dig som ledare, samling, uppvärmning, lek, styrketräningsblock/teknikträning, stafett, lek och en avslutning. Stå gärna i en ring vid samling och informera lite kort om vad dagens träff kommer att innehålla. I *Träna Tillsammans* ligger fokus på att ha roligt tillsammans samtidigt som du får känna hur härligt det är att anstränga dig och våga testa nya saker.

Barmarksdel
Här träffas ni fem gånger för att träna och ha roligt tillsammans. Fokus ligger på att aktivera alla och bygga upp kroppens skidåkarmuskler.

Snödel
Fem träffar även nu. Under snödelen delar vi på barn och vuxna vid några tillfällen för att kunna ge de vuxna lite mer specifik teknikträning och vallainformation.

Några tips till dig som ledare

Du behöver inte gå en speciell utbildning för att leda Träna Tillsammans, däremot underlättar det om du har gått Barnledarutbildningen. Skillnaden blir att du ska motivera både vuxna och barn på samma gång!

Prata i första hand till barnen så att de verkligen känner sig sedda, instruera gärna genom att visa övning eller lek. Lägg sen gärna till någon extra instruktion för de vuxna – vad de ska tänka på för att styrkeövningen ska ta mer, var fokus ska vara osv.

Försök att motivera de vuxna till att verkligen anstränga sig och ge allt, det lockar i sin tur barnen till att ta i. Här anstränger vi oss efter vår egen förutsättning och alla är välkomna oavsett tidigare kunskap. Det finns stora möjligheter att förmedla till barnen att du i alla lägen vinner på att försöka. Har du aldrig provat så vet du inte om det är kul eller inte. Det är helt okej att göra misstag, det är en av de bästa vägarna att lära sig något nytt. Har du aldrig gjort ett misstag så har du troligen inte testat så många nya vägar.

> Att se glädjen hos barn och vuxna när de kämpar är helt fantastiskt!

Tyvärr är det är alldeles för sällan som vi vuxna gör aktiviteter på samma arena som barnen. Genom att göra lekar och övningar tillsammans visar vi även att det inte är farligt att tävla – även mamma och pappa gör ju det

När ni genomför övningar och lekar så kom i håg att peppa och berömma både barn och vuxna!

Beröm ansträngning, glädje, försök och kämpa glöd! Hör barnen oss vuxna göra det ofta så kan vi även locka dem att berömma varandra, vilket leder till ett fantastiskt utvecklingsklimat.

Ha gärna någon extra lek och övning i bakhuvudet förutom de som står i planeringen för träffen. Bra att ha om det skulle bli tid över. Kom ihåg att det är helt frivilligt att följa planen, du kan lika gärna lägga upp din egen träff med utgång från lekar och övningar som står beskrivna i häftet eller så väljer du delar av träffarna och lägger till det du själv känner för.

TRÄFF 1.

Tips på rörelser!

- Hoppa diagonal hopp
- Nudda marken med huvudet
- Lägga sig på mage
- Snurra runt ett varv
- Stå på ett ben
- Köra med armarna som om du var ett flygplan

BARMARKSTRÄFF 1.

Beskrivningar av alla övningar och lekar, se sid 18-28.

1 Förberedelser
Gör klart för *Toppar & dalar* och *Jaga träd leken.*

2 Samling
Samlas i ring, hälsa alla välkomna och informera kort om upplägget för Barn och Vuxen träningen. Här är alla med på samma villkor trots olika erfarenheter i ryggsäcken.

3 Hälsningsleken
Tänk på att det här är första gången. Barnen kan känna sig osäkra och vågar kanske inte riktigt hitta på en rörelse. Var då beredd på att ge dem tips. Se ovan.

4 Uppvärmning – Följa John

5 Toppar & dalar

6 Jaga träd leken

7 Styrketränings block
- Benböj
- Stå på alla fyra, fram med knät.
- Utfallssteg
- Armhävningar
- Draken
- James Bond
- Stjärnan

8 Stafett
Vuxna springer med barnen på ryggen

9 Tunnelkull

10 Avslutning
Samla ihop alla i en ring och beröm ansträngningar, försök, kämpaglöd och glädje. Gör avslutningsstretchen och passa på att berätta lite om vad ni kommer att göra nästa gång. Avsluta med att göra *raketen* för alla härliga insatser.

TRÄFF 2.

Varför intervallträning?

Om du alltid tränar i samma tempo kommer du aldrig till en ny nivå. Bästa vägen för att gå framåt i träningen är att växla tempo.

BARMARKSTRÄFF 2.

Beskrivningar av alla övningar och lekar, se sid 18-28.

1 Förberedelser
Bygg en hinderbana och gör klart för *Toppar & dalar.*

2 Samling
Härligt att träffa alla igen!

3 Hälsningsleken

4 Uppvärmning – Följa John
Avsluta uppvärmningen vid en uppförsbacke, låt barnen springa upp en bit i backen och uppmana dem att stanna där och heja på de vuxna. Kör nu en kort instruktion i skidgång för de vuxna och låt dem sen gå skidgång uppför backen. När alla är samlade igen hittar ni på att det kommit snö.

”Åk skidor” ner för backen - Stå i fart ställning och spring utför med små, små steg eller hoppa utför. Kör en backe till, låt barnen välja om de vill springa uppför eller testa att gå som om de hade skidor på sig.

5 Toppar & dalar

6 Styrketräningsblock
- Klappa och sträck
- Utfallssteg med barnen på ryggen
- Stå på alla fyra, fram med knät
- Benböj med barnen på ryggen
- Armhävningar
- Draken
- Plankan
- James Bond
- Stjärnan

7 Stafett - Spindelgång

8 Hinderbana

9 Avslutning
Samla alla i en ring, beröm dagens insatser, tänk att vi har åkt skidor i dag!

Gör avslutningsstretchen och berätta samtidigt lite om vad ni kommer att göra nästa gång. Föräldrarna får gärna ta med skidgångsstavar nästa gång, förklara att det är en fördel med korta stavar, ca 9o grader i armbågsleden. Självklart får även barnen ta med stavar om de vill. Avsluta med att göra *raketen.*

TRÄFF 3.

BARMARKSTRÄFF 3.

1 Förberedelser
Gör i ordning två slingor, en för barnen och en för de vuxna. Ställ i ordning för *Snorkull*.

2 Samling
Idag ska mammor och pappor få kämpa lite extra!

3 Hälsningsleken

4 Uppvärmning – Följa John
Om ni inte har möjlighet att ha slingorna på stadion så passa gärna på att ta er till dem under uppvärmningen. Kom då ihåg att ta med stavarna och i så fall anpassa uppvärmningen något med tanke på att deltagarna har stavar med sig.

5 Slingor
Gör ett varv på var slinga tillsammans sen kör alla tre varv på sin slinga. En variant är att barnen hejar på föräldern när den kör sitt varv sen följer föräldern med barnet runt barnslingan. Uppmuntra till att alla kör i sitt eget tempo och att det är härligt att vara trött när man har kört ett varv. Meningen är att det ska vara ett intervallpass. Ställ gärna frågan när ni kört tre varv om deltagarna är sugna på ett varv till, eller känn efter hur det verkar och ta beslut om ett varv till.

6 Snorkull

7 Styrketräningsblock
- Klappa och sträck
- Armhävningar
- Draken
- Stjärnan
- Stå på alla fyra, fram med knät
- Höftlyft
- Plankan

8 Stafett - Krabbgång
Om tiden känns som att den räcker till.

9 Kom alla mina barn
Eller så tar ni er tillbaka till stadion genom att göra en hinderbana av stavarna. Spring på ett led med lite avstånd, med ca fem meters avstånd sätter sig föräldern på huk, gärna knäna i 90 grader och håller ut stavarna som ett hinder i lagom höjd. Låt sen barnen springa och hoppa över stavarna. Kan även göras så att varannan håller stavarna lite högre och då ska man krypa under dem istället. Ett roligt sätt att ta sig från en plats till en annan.

10 Avslutning
Samla ihop alla i en ring, beröm dagens kämpainsatser, jättekul att alla körde på i sitt tempo i slingorna! Gör sen avslutningsstretch och berätta att nästa gång kommer vi att leka många snabba lekar. Avluta med att göra *raketen.*

TRÄFF 4.

BARMARKSTRÄFF 4.

1 Förberedelser
Gör i ordning för *Jaga träd leken* och *Reaktionsleken,* ha utrustning för *Klockan* tillhands.

2 Samling
Idag ska vi få se om de vuxna verkligen hänger med när det går snabbt!

3 Hälsningsleken

4 Uppvärmning – Följa John

5 Jaga trädleken

6 Reaktionsleken

7 Styrketräningsblock
- Klappa och sträck
- Benböj med barnen på ryggen
- Stå på alla fyra, fram med knät
- Armhävningar
- Draken
- James Bond
- Benskiftningshopp
- Plankan
- Stjärnan

8 Hoppövningar
Påminn om att var och en måste göra det här efter sin förmåga och förutsättning, var försiktig om du har problem med knän eller rygg.
- Hoppa på ett ben 10 gånger, byt ben och se om du kan komma lika långt den här gången.
- Hoppa grodhopp 10 st, dra ett streck och se om du kan komma lika långt nästa gång.

9 Stafett - Klockan

10 Tunnelkull (Om tiden räcker till)

11 Avslutning
Samla alla i en ring, beröm dagens insatser, det är jätte bra att hoppa mycket det blir man både snabb och stark av – ända in i skelettet. Gör avslutningsstretchen och berätta att nästa gång är det sista gången vi träffas på barmark. Fråga gärna om det finns önskemål på lek eller övning till sista gången. Eventuellt kan hela sista träffen bestå av önskeövningar. Avsluta med *raketen.*

TRÄFF 5.

BARMARKSTRÄFF 5.

Beskrivningar av alla övningar och lekar, se sid 18-28.

1 Förberedelser
Bygg en *hinderbana,* helst i skogen och ställ i ordning för *Snorkull.* Om det blev väldigt många önskningar så kör ni självklart efter dem.

2 Samling
Undra om de vuxna hänger med i hinderbanan i dag?

3 Hälsningsleken

4 Uppvärmning – Följa John
Ta er gärna till hinderbanan.

5 Hinderbana
Kör hinderbanan tillsammans en gång och låt alla sen göra sin allra snabbaste hinderbanerunda. Avsluta hinderbanan med att göra den som en stafett.

6 Styrketräningsblock
Var gärna i skogen och kör styrkan.
- Klappa och sträck
- Benböj med barnen på ryggen
- Stjärnan
- Dips mot en stubbe
- Draken
- James Bond
- Stå på alla fyra, fram med knät
- Styrkelyft med barnen

7 Snorkull

8 Avslutning
Samla alla i en ring, beröm och påminn barnen om att ta med mamma eller pappa ut på en träningsstund hemma ibland. Kör avslutningsstretchen och berätta hur de blir kontaktade när det är dags att köra skiddelen. Avsluta med *raketen.*

TRÄFF 1.

”Men när ska vi barn få tävla mot varandra då?”

Frågan kom från en av flickorna när vi körde Reaktionsleken. Trots att alla barn stod uppställda på en linje och sprang iväg samtidigt så upplevde de inte att de tävlade mot varandra, de fokuserade bara på att hinna fram till mållinjen före de vuxna.

SKIDTRÄFF 1.

Beskrivningar av alla övningar och lekar, se sid 18-28.

1 Förberedelser
Gör klart för *Toppar & dalar, Låt som djuret övningen* och *Klockan.*

2 Samling
Kul att träffa alla igen!

3 Hälsningslek
För att repetera namnen. Tänk på vad det är för temperatur, är det väldigt kallt så var försiktig med att vara still. Har man en gång blivit kall brukar det vara svårt för barnen att få upp värmen igen.

4 Uppvärmning – Huvud, axlar, knä och tå
För att få upp värmen.

5 Följa John
En kort skidvariant.

6 Toppar & dalar

7 Övning - utan stavar
Låt barnen åka utan stavar i *Låt som djuret övningen*. Ha helst den alldeles intill ett spår där föräldrarna nu åker några gånger fram och tillbaka och försöker hitta åkningen utan stavar.

8 Stafett: Klockan

9 Kom alla skidstjärnor
Alla leker tillsammans.

10 Avslutning
Samla alla i en ring och beröm dagens insatser – *se vad bra det gick att åka skidor utan stavar! Det gör även Charlotte Kalla ofta, för att det är bra när man vill bli en ännu bättre skidåkare.* Informera kort om vad som händer nästa gång. Avsluta med *raketen.*

TRÄFF 2.

SKIDTRÄFF 2.

Beskrivningar av alla övningar och lekar, se sid 18-28.

1 Förberedelser
Finns det möjlighet så gör en kort skogsbana, antingen uppkörd med skoter eller bara upptrampad med skidor. Det här brukar ofta vara det barn gillar allra mest. Låt banan innehålla många svängar. Se till att alla prylar för vallakursen finns på plats i lämplig lokal.

2 Samling
Idag ska vi köra lite bus utan de vuxna.

3 Vallakurs för vuxna inomhus

4 Uppvärmning – Tävling på plats

5 Skogsbana
Låt barnen köra så länge de vill. Ha de andra lekarna i reserv.

6 Kom alla mina skidstjärnor

7 Under hökens vingar

8 Toppar & dalar

9 Avslutning
Samla alla i en ring och kör en uppvisning för föräldrarna – Tävling på plats. Beröm dagens insatser och informera lite om nästa gång. Avsluta med *raketen.*

Vallakurs

Deltagarna får en introduktion i vallning, visa praktiskt hur man gör samtidigt som deltagarna får ställa frågor. Anpassa efter tiden ni har på er och tänk på att förenkla, vallning behöver inte vara så svårt! Uppmana att lära sig några vallor och utgå från dem, sen kan man lära sig mer eftersom.

- Lägg burkvalla på en skida och prata lite om olika burkvallor.
- Visa hur man lägger på klister och prata även om tejpen.
- Ge tips på ett smidigt sätt att göra rent skidan.
- Informera om utrustning som kan vara bra att ha.
- Räcker tiden till så visa hur man lägger på och tar bort paraffin.

Vill du ha mer tips för vallakursen så finns det på Svenska Skidförbundets hemsida, www.skidor.com eller i Svenska Skidförbundets häfte Utrustning och vallning i längdskidåkning.

TRÄFF 3.

SKIDTRÄFF 3.

1 Förberedelser
Sätt upp hinderbanan.

2 Samling
Tror ni att man kan göra hinderbana med skidorna på?

3 Uppvärmning – Tävling på plats

4 Snorkull

5 Uppdelad träning
Skidteknik för vuxna och Hinderbana för barnen.

6 Stafett
Gör gärna stafetten i hinderbanan. Barnen har en kortare bana än de vuxna eller så har ni två lika banor och blandar barn och vuxna i lagen.

7 Avslutning
Samlas alla i en ring, beröm dagens insatser – kört hinderbana och kämpat för att lära er teknik. Härligt! Informera kort om vad som händer nästa gång. Avsluta med *raketen.*

Tips på kommentarer

- Tryck med hela foten
- Böj på armen
- Ta i med armarna i diagonalen
- Känn att du tar i direkt i stakningen
- Upp med blicken i uppförsåkning

Teknikträning för vuxna

Kör helst teknikdelen på ett platt eller mycket lätt kuperat område där deltagarna kan åka flera varv. Tips på hur ni kan lägga upp teknikdelen för de vuxna.

- Gå igenom grunderna i diagonal, låt dem sen åka utan stavar en stund.
- Be dem att känna efter med vilken del av foten de trycker ifrån med i frånskjutet?
- Försök att ge varje deltagare något tips på hur de kan förändra tekniken till det bättre.
- Lägg till stavarna igen och uppmana dem att känna efter om de känner någon skillnad mot innan de åkte utan stavar.
- Gå igenom stakningen.
- Testa gärna stillastående att göra stakrörelsen. Påpeka att det ska kännas i magen.
- Välj tekniktips från teknikdelen.

Vill du ha mer tekniktips så hänvisar vi till Svenska Skidförbundets teknikhäfte Klassisk teknik i längdåkning.

TRÄFF 4.

SKIDTRÄFF 4.

Beskrivningar av alla övningar och lekar, se sid 18-28.

1 Förberedelser
Sätt upp käppar eller koner för utförsträningen. Välj en lätt utförsbacke och kom ihåg att anpassa efter hur just ert område ser ut. Gör hellre banan för enkel och tuffa till den allt eftersom deltagarna känner sig säkra att testa.

2 Samling
Idag ska vi få lära oss att stanna.

3 Uppvärmning – Huvud, axlar, knä och tå

4 Snorkull

5 Ploga tillsammans

6 Utförsbana
Dela gruppen, barnen är kvar och kör i banorna och de vuxna kör lite kort uppförs- teknik. *Vad är bra att tänka på?*

7 Stafett: Klockan

8 Avslutning
Samla alla i en ring, beröm dagens insatser *– vad tuffa ni har varit i utförsåkningen idag!* Informera kort om vad som händer nästa gång. *Har ni någon önskeövning till sista gången?* Avsluta med att göra *raketen.*

TRÄFF 5.

SKIDTRÄFF 5.

1 Förberedelser
Gör i ordning några stationer för barnen.

2 Samling
Idag ska vi få testa på lite av allt det vi har lärt oss på snödelen.

3 Uppvärmning – Tävling på plats

4 Toppar & dalar

5 Uppdelad träning
Dela upp er för en kort stund. Vuxna kör en kort tekniksammanfattning. *Är det någon fundering som dykt upp?* Barnen kör i stationerna. Finns det tid så kör gärna med alla i stationerna en stund. Eventuellt lägger ni då till någon teknikövning för de vuxna.

6 Stafett: Åk hand i hand

7 Avslutning
Samla alla i en ring, beröm dagens insatser *– tänk vad ni har lärt er mycket sen vi sågs första gången på snö!* Tacka så mycket för att de varit med och informera om vad klubben har för aktiviteter när de vill fortsätta med skidåkning. Vilket vi hoppas att flera vill! Avsluta med att göra raketen.

Ploga tillsammans

Börja med att prata om vad som är bra att tänka på när man ska ploga. Spetsarna är kompisar och vill vara tillsammans, hur ser plogen på plogbilen ut? Prova nu att ploga tillsammans ut för en lagom brant backe, börja med att bara åka rakt ner sen kan man gå vidare till en enkel slalombana. Beroende på nivå kan man hålla barnen runt midjan eller bara i händerna.

Utförsbana

Gör en enkel bana i en lagom brant backe. Det är bra att göra en bana för uppvägen så man slipper risken för krockar. Förslag på innehåll: små och stora slalomsvängar, portar, kryp ihop som en köttbulle, sträcka på sig som spagetti, nudda backen eller plocka upp en ärtpåse. Börja gärna med att åka tillsammans.

Styrketräningsövningar

Draken

Stå på ett ben, lyft det andra benet så att låret är parallellt med underlaget och 90 grader i knäleden, håll armarna som om du skulle hålla en fotboll i brösthöjd nära kroppen. Fäll överkroppen framåt, lätt svank i ryggen och lite böj i knäleden, sträck det fria benet bakåt så att rygg och ben bildar en linje med underlaget, armarna låter du bara hänga rakt ner. Bäckenet och höften ska vara parallella och inte tippa åt något håll. Lyft tillbaka knät till utgångsposition, lyft därefter armarna rakt upp ovanför huvudet, gå upp på tå. Armarna ska vara helt sträckta ovanför huvudet och knät behålls i 90 grader. Stå stabilt i någon sekund och gå sen tillbaka till utgångspositionen. Gör övningen långsamt, det ger bättre träning. 2-4 på varje ben.

Draken

Klappa och sträck

Stå på ett ben, klappa med händerna under det fria benet. Sträck upp armarna ovanför huvudet, sträva bakåt. Samtidigt sträcks det fria benet bak. Tänk på att krumbukta magen när du klappar med händerna under det fria benet och att sträcka så mycket som möjligt i alla positioner. Gör övningen i ett lugnt tempo. 8-12 på varje ben, 1-3 gånger.

Klappa och sträck

James Bond

Knäpp ihop händerna och sträck armarna rakt fram, ta ett långt kliv framåt (som ett utfallssteg) stanna i utfallspositionen och rotera nu överkroppen så att armarna hamnar utanför främre benet, sikta. Bakre knät ska inte röra marken och håll hela tiden överkroppen uppsträckt. Variera mellan höger och vänster ben. Viktigt att vekligen spänna magen så att överkroppen hela tiden är i upprätt läge, gör övningen långsamt. 8-12 på varje ben, 1-3 gånger.

James Bond

Benböj med barnet på ryggen

Bär barnet på ryggen och gör benböj. Fötterna axelbrett isär, spänn magmusklerna och skjut fram bröstet något. Försök att ha ryggen så rak som det bara går med ett barn på ryggen, gå ner så djupt du kan, helst tills dess att lårbenen kommer i horisontellt läge, pressa därefter upp igen.
10-15 st, 1-3 gånger.

Benböj med barn på ryggen

Stjärnan

Ställ dig i sidoläge, höger hand och höger fot i backen (vänster fot ovanpå). Pressa upp kroppen så att den blir rak, sträck upp vänster arm och gör high five med barnet. När den vuxna byter sida springer barnet runt och göra high five på andra sidan. 10-15 ggr.

Stjärnan

Diagonalhopp

Tänk dig att du åker skidor, hoppa växelvis fram med höger ben och vänster arm för att sen byta till vänster ben och höger arm. Gå ner djupt, som om du gjorde ett utfallssteg och stanna en liten stund i den positionen. Ca 20 st.

Diagonalhopp

Armhävning

Den vuxna gör vanliga armhävningar från knän eller fötter. Barnet kryper under magen på den vuxna mellan varje armhävning. Se till att kroppen från axlar till knän hela tiden håller en rak linje, bättre att gå ner på knä och klara av att hålla det än att göra från fötterna och svanka ryggen i varje armhävning. 10-15 st, 1-3 gånger.

Armhävning

Stå på alla fyra, fram med knät

Sätt ned händer och fötter i backen, ha en utgångsposition som om du skulle göra armhävningar men med rumpan något mer upp i luften. För nu växelvis fram höger och vänster knä på utsidan om armen, sträva efter att komma med knät utanför armbågen. Ha hela tiden raka armar. Kan varieras genom att föra knät mellan armarna. 8-12 på var sida.

Stå på fyra, fram med knä

Utfallssteg

Barnen kan göra själva, springa bredvid de vuxna eller så bär de vuxna barnen på ryggen. Variera med att göra ett och ett steg eller att gå framåt. Tänk på att ta ett stort steg fram, spänna magen och hålla ryggen rak. 10-20 på varje ben.

Utfallssteg

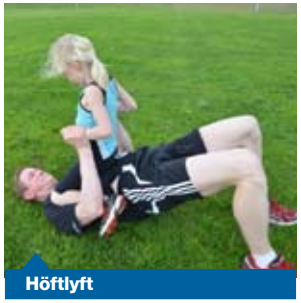
Benskiftningshopp

Utgångsposition som vid armhävning men rumpan något mer upp i luften. Hoppa sen fram med foten, sträva att komma på utsidan om handen, viktigt att var och en gör efter sin förmåga. Kör växelvis höger och vänster. Alternativ är att hoppa fram med foten mellan händerna. Ca 20 st.

Draken

Höftlyft

Ligg på rygg, ha fötterna i backen. Tryck upp höften så det blir en rak linje från knän till bröstkorg. Den här övningen går att göra på flera sätt – sänk ner höften i backen och lyft upp igen, sänk bara halvvägs och lyft igen, stanna i positionen där uppe och sträck ut ett av benen variera mellan höger och vänster, det går även att göra höftlyft med barnen sittandes på magen.



Höftlyft

Plankan

Sätt underarmarna i backen eller stå på raka armar, välj om du gör plankan från fötter eller knän. Viktigt att hela tiden hålla ryggen i rak linje med benen. För att tuffa till det ytterligare kan man flytta en hand i taget utåt åt sidan och sen tillbaka. Låt barnen testa att göra plankan eller så kryper de under den vuxnes planka. 30-90 sek.

Plankan

Dips

Kan göras mot en bänk eller stubbe. Ha ryggen mot stubben och sätt händerna på den. Fötterna ska vara i backen och ju längre från händerna de är, desto jobbigare blir det. Böj nu i armbågen så att rumpan sänks mot backen. Uppmana deltagarna att armbågarna ska riktas rakt bak. Barnen kan sitta i knät på de vuxna eller testa att göra själva.
10-15 st, 1-3 gånger.

Styrkelyft med barnen

Barnen står framför de vuxna. De vuxna böjer ordentligt på knäna, tar tag i barnet och lyfter upp det i luften så högt man orkar. 5-10 st.

Lekar

Hälsningslek

Samla alla i en ring. Låt barnet säga sitt och den vuxnes namn. Till exempel:
– *Jag heter Stina och min mamma heter Sara.*
Samtidigt gör de en rörelse. Sen säger alla:
– *Hej Stina och Sara* och gör samtidigt den rörlse de valt.

Hälsningsleken

Följa John

Gör gärna Följa John med fantasi och inlevelse då får man med sig barnen på ett härligt sätt.

Barmarkstips: Tåget tuffar iväg – armarna rör sig vid sidan av kroppen. Helikopter – raka armar snurrar som propeller. Hästar som sparkar sig i rumpan eller med höga knän. Smyg som indianer – högt, högt på tå eller djupt ner med långa kliv. Åk skidor – staka djupt och gå sen upp på tå och sträck armarna ovanför huvudet. Hoppa som kaniner eller grodor.

Vintertips: Gör gärna Följa John på skidor utan stavar. Några exempel på rörelser: Långa glidsteg som kan gå över i utfallssteg. Snabba, snabba steg. Åk och nudda backen med händerna. Sträck på er och bli så långa som möjligt. Åk baklänges. Kliv över något. Småspring i sidled. Kryp ihop och bli så liten som möjligt – köttbulle. Gör en ”plogbroms”. Överdriv armpendeln. Prova att stå eller glid framåt på ett ben. Gör ett hopp

Följa John

Jaga trädleken

Hitta ett område där det finns många träd på ganska nära avstånd. Gör en ring på marken om det är möjligt eller bestäm på annat sätt ett område som ska vara start och mål. Samla alla i ringen. Leken går ut på att jaga träd, du fångar ett träd genom att dunka på det med handen. Förslagsvis så tävlar barn mot sin vuxen, barnet ska ta tre träd och den vuxne sex träd. Den som kommer först tillbaka vinner. Det är roligt att tävla mot sin förälder och här får verkligen både barn och vuxna kämpa. Extra bra ben och balansträning när man springer i skogen.

Jaga träd leken

Reaktionsleken

Märk ut tre linjer med ca 15 meters mellanrum. Placera ut alla vuxna vid den första linjen, barnen vid den andra, den sista linjen är mållinje. På ”Klara färdiga gå” springer alla till mållinjen, barnen ska försöka hinna dit innan de vuxna kommer ifatt dem. Variera mellan att de står på startlinjen, sitter ner, ligger på mage, står baklänges, sitter baklänges och ligger på rygg. En härlig övning med mycket fart där alla får ta i. Barnen brukar verkligen gilla den här övningen.

Reaktionsleken

Låt som djuret övning

Ha 5-6 skyltar med en bild på ett djur på varje skylt. Sätt ut dem på olika avstånd från en mittpunkt, lagomt avstånd för barnen att åka till utan stavar. Barnen får själva välja i vilken ordning de åker till skyltarna, men de ska alltid tillbaka till mitten innan de tar nästa skylt. När de kommer tillbaka från en skylt ska de låta som djuret på bilden.

Tunnelkull

Märk ut ett område som alla ska hålla sig inom (ca 20 x 20 meter) och välj sen ut en eller flera som jagar. Den som blir tagen ställer sig med benen brett isär, när någon krupit mellan benen är man fri igen. Försök att få ett bra tempo i leken så att många är i rörelse, anpassa antalet ”jagare” så det blir roligt.

Tunnelkull

Toppar & dalar

Märk ut ett område som är ca 20 x 20 meter. Ha 20 små koner som hälften står rätt(toppar) och hälften upp och ner(dalar). Dela in gruppen i två lag, det ena laget vill bara ha toppar, det andra laget dalar. Alla åker samtidigt och vänder konerna till sitt lags fördel. När ledaren ropar ”händerna upp i luften” stannar alla med händerna upp i luften, det lag som har flest koner på ”sitt” sätt vinner. Det är ej tillåtet att stå still vid en kon och vakta den. Många i rörelse på samma gång, alla kan ta i efter egen förmåga och det brukar bli högt tempo i den här leken.

Toppar och dalar

Under hökens vingar kom

Märk ut två linjer med ca 20 meters avstånd. Ha till en början en eller två ”hökar”. Placera övriga deltagare vid en av linjerna. Hökarna ropar *”Under hökens vingar kom”*, de övriga svara *”Vilken färg?”*, höken svarar en färg. De som har den färgen på sig, springer fritt förbi höken, de andra måste försöka springa förbi utan att bli tagen. Den som blir tagen hjälper höken nästa gång.

Snorkull

Märk ut ett område på ca 20 gånger 20 meter. I två hörn placeras en rockring och en ärtpåse. Ha ett lekband, lekbandet är nu jagarens ”snor”, den ska nu åka och försöka smitta ner de andra med sitt snor - nudda dem med bandet. Blir du smittad/tagen 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! Alla barn bukar tycka att den här leken blir spännande på grund av att den som jagar, jagar med ”sitt snor”.

Snorkull

Kom alla skidstjärnor

Ledaren ropar ”Kom alla skidstjärnor”, delatagarna svarar ”Hur då”? Välj gärna att ropa ett åksätt som är bra för att träna balans och koordination. T ex så långa som möjligt, med långa glidsteg, springandes på tå, baklänges, som balettdansöser, så små som möjligt, så tyst det går. Men välj även som en racerbil, en tiger, hönor mm. Låt gärna något av barnen pröva att vara den som ropar, fantasin där är fantastisk.

Kom alla skidstjärnor

Hinderbana

Kan göras kort eller lång, som gemensam övning eller endast för barnen. Även suveränt att göra som stafett. Se till att ha flera banor eller partier där flera kan passera samtidigt för att slippa köer och stillastående. Gör gärna två parallella med olika längd och svårighet, så kan barnen åka i den kortare och de vuxna i den längre. Hinderbanor brukar vara uppskattat av barnen samtidigt är det en övning där alla kan kämpa efter egen förmåga.

Barmarkstips: Krypa under, hoppa över, springa slalom, gå balansgång, gå eller springa baklänges, kasta kottar, klättra, kryp igenom en rockring. Använd saker som finns där ni är – staket, bord, träd, stubbar och lägg till rockringar, koner, hopprep.

Vintertips: Slalom, portar, rockring att runda, käpp att kliva över, käppar eller vippor som sitter ganska tätt och oregelnundet som man sen tar sig igenom på valfritt sätt, två parallella rep som man åker mellan – fram eller baklänges, ärtpåsar att kasta mm.

Hinderbana

Slingor

Slingan för de vuxna bör ta 2-3 minuter när de kör på. Längden på barnslingan har ingen betydelse, bara den har roliga inslag.

Förslag på innehåll: Skidgång, springa slalom ner, rusch, gå i fartställning ner. Kan även innehålla hopp, styrkeövningar, springa baklänges, krabbgång, spindelgång mm. Kör liknande innehåll i barnens slinga men kom ihåg att här ska varje del vara ganska kort, även kul att lägga in ett kast moment.

Stationer

Barn gillar att göra samma sak om och om igen därför är det här upplägget bra. Förslag på station: åka utan stavar, slalom bana, åka och kasta ärtpåsar i rockringar (går att göra i en lätt urförsbacke) orgeltramp, balansera på en skida mm. För de vuxna kan ni gärna lägga in teknikövningar – smirredrag, utfallssteg, stakning, åka utan stavar. Självklart kan även barnen göra dessa övningar.

Tävling på plats

Samla alla i en ring. Lek att ni åker en riktig skidtävling. Hitta på vad som kommer utefter banan - diagonala på platten, staka, spring uppför en backe och kämpa hela vägen över krönet, fartställning utför backe, tar en kurva i fartställning, trampar runt en kurva, det kommer ett hopp, kommer mot målet och lägger in spurten, sträcker armarna i luften – i mål! Variera mellan de olika momenten för att verkligen få igång deltagarna. Bra lek för att få igång alla när de är lite småfrusna i början.

Avslutningsstretch

Det här är ingen traditionell stretching utan en rörelse för att få med lite smidighetsträning och få en skön avslutning.

Stå på alla fyra, skjut rygg, gå sen vidare till att svanka ryggen ordentligt. Skjut rygg en gång till. Ha kvar händerna i backen men sätt nu i fötterna och räta ut benen så att rumpan pekar upp i luften. Här sträcker det bra i baksidan av låren. För nu händerna till fötterna genom att gå små steg med händerna, när händerna når fötterna så låter ni armarna bara hänga, rulla sen sakta upp ryggen kota för kota. När ni kommit upp i stående så sträcker ni armarna ovanför huvudet, ställer er på tå och sträcker allt vad ni kan på hela kroppen.

Raketen

Stå i en ring och gör raketen tillsammans. Börja med att klappa händerna sakta, öka takten succesivt och lägg till fötterna. Avsluta med ett hopp och ett härligt tjut. En perfekt avslutning på passet. Gör den för dagens alla härliga insatser.

Raketen

Teknikövningar

Skidgång

Vid skidgång har stavlängden stor betydelse, armbågsvinkeln ska vara 80-90 grader när staven är lodrätt mot underlaget. För lång stav hindrar fullt arbetet med armarna. Du kan även gå skidgång utan stavar, överkroppsträningen minskar men det är ändå grennära träning där du kommer åt rätt muskelgrupper i benen samtidigt som det är skonsamt för knän och leder. Förutom att du i skidgång kommer åt rätt muskler så kan du relativt snabbt arbeta upp en hög arbetspuls. Uppmana deltagarna att ta i med armarna, gå med långa kliv och trycka ifrån ordentligt med fötterna så att du får med den sista kicken i rörelsen.

Skidgång

Åka utan stavar

Att åka utan stavar är den bästa övningen som finns för att träna klassisk skidåkning. Dessutom kan du göra det oavsett om du är fyra år och nybörjare eller etablerad elitskidåkare. Oberoende av vilken nivå du är på som skidåkare så är det positivt för din skidåkning att åka utan stavar. Kontrollera att deltagarna har bra fäste när ni ska åka utan stavar. Gör det till en början på platten, när de känner sig trygga så är det bara att testa i mer och mer kuperad terräng. Att åka utan stavar kommer naturligt i många av lekarna men kan även vara bra att lägga in som enskild övning. Bör definitivt ingå i de vuxnas teknikdel. Uppmana dem att ta det riktigt lugnt till en början, hitta balans och fäste, när de känner sig säkra är det bara att trycka till och glida ut lite mer på varje steg.

Stakning

En viktig nyckel i stakåkningen är att hitta hur man får med kraft från magen. Gå igenom grunderna i stakningen – sätt i stavarna strax framför bindningen, ha armarna lätt böjda i stavisättningen, händerna passerar benen strax ovanför knän, benen är relativt raka i stakningen men med svikt i knät, stakrörelsen avslutas med ett tryck från handleden. Uppmana deltagarna att känna efter om de känner något i magen under stakningen.

Diagonal

I diagonal skidåkning är det viktigaste att frånskjutet kommer i rätt läge, för att verkligen få kraft framåt och även ha lättare att skapa fäste. För att det ska kunna ske krävs en bra tyngdöverföring. Det är många ute i våra skidspår som har bakhalt på grund av fel teknik! Börja med en titt på att ingen av deltagarna åker passgång. Vid frånskjutet handlar det om att trycka ifrån med hela foten, trycker man försent – när tyngden endast ligger på tå så kommer det att bli bakhalt. Uppmana att skjuta fram höften, så att den kommer ovanför foten. Då kan kroppstyngden utnyttjas i frånskjutet. När man sätter i staven vid diagonal åkning är det viktigt att ha en ordentlig vinkel i armbågsleden. Kom ihåg att armarna styr väldigt mycket, de bestämmer takt och rytm i åkningen.

Uppför

För att skidåkningen ska fungera uppför krävs det att åkaren ändrar frekvens och lutning på överkroppen. Låt gärna deltagarna testa att åka med väldigt långa steg uppför eller att ta korta och snabba. Vad kändes jobbigast? När du blir för mycket framåtlutad vid uppförsåkning, som många blir när tröttheten kommer, är det svårt att hitta fästet under skidan. Att höja blicken och titta dit du ska, är ett enkelt sätt att räta upp kroppen lite och på det sättet få bättre fäste. Ju brantare backen är, desto mer frekvens, kortare steglängd och mer upprätt överkropp.

Stakning med frånskjut

För en ovan skidåkare brukar stakning med frånskjut vara det svåraste åksättet. Det beror till stor del på att stakning med frånskjut kräver mycket balans och timing mellan ben och överkropp. Är deltagarna nybörjare läggs bara stakning med frånskjut in om det känns som att tiden räcker till. Frånskjutet med ett av benen sker samtidigt som armarna förs framåt. Stakrörelsen är lika som vid enbart stakning men här går det inte att få full resning på överkroppen, eftersom ett av benen samtidigt är sträckt bakåt. Viktigt att verkligen tänka på att trycka till i frånskjutet. Det är lätt att många bara för benet bak utan att ta i, då får de ingen nytta av att göra ett frånskjut. Uppmana till en snabb framförning av armarna, det hjälper till att få ett bra frånskjut. Att lära sig staka med frånskjut på ett effektivt sätt kan göra stor skillnad för din skidåkning. Åkningen blir mer följsam och anpassad till terrängen.

Smirredrag

En övning för att stärka bål, triceps och axlar som lämpligast utförs på platten. Stå i spåret, stå still med benen, försök att låsa överkroppen så att den är alldeles stilla, dra dig sen framåt genom att använda armarna som när du diagonalar.

Utfallssteg

Hitta gärna en backe med lätt utförslutning. Men går även att göra på platt till brant utförslutning. Stå i spåret och gör utfallssteg. Uppmuntra till att ha överkroppen så rak och stabil som möjligt. Den här övningen tränar balans, tyngdöverföring, hållning och benstyrka.

Utfallssteg

Stafetter

Krabbgång
Händer och fötter i backen, ryggen mot backen men sträva att få upp rumpan så mycket det går. Gå framåt och bakåt. Kan även göras som en styrkeövning eller del i en hinderbana.

Krabbgång

Stafett med barnen på ryggen
En stafett där de vuxna springer med barnen på ryggen. Mycket uppskattat av barnen och riktigt jobbigt för de vuxna!

Stafett med barn på ryggen

Klockan
Ha barn och vuxna i varsitt lag. Placera ut 10 koner (eller något annat som lätt går att ta med sig) på ett lagomt avstånd från start, längre för de vuxna. Deltagarna åker/springer en och en och hämtar en kon, växlar till nästa som får hämta en till. När alla konerna är hämtade ropar laget *"Tiden är ute!"*. Jättekul för barnen att tävla mot de vuxna. Det gäller bara att hitta ett lagom sträcka så stafetten kan bli ganska jämn.

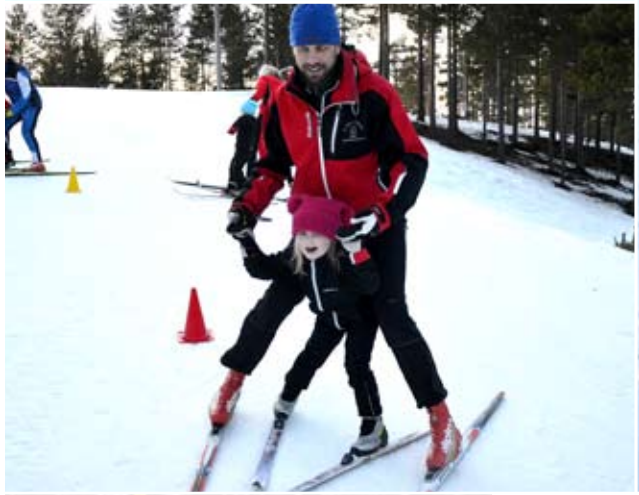
Klockan

Åka hand i hand
Tränar balansen och är framförallt kul att göra tillsammans. Gör som stafett eller genom en slalombana.

Åka hand i hand

Spindelgång
Händer och fötter i backen. Rumpan upp i luften och blicken framåt. Ha en bana som "spindeln" ska göra. Under hela banan ska huvudet och blicken vara åt samma håll, ska du åt sidan går du alltså i sidled. Kan även göras som styrkeövning eller användas i en hinderbana.

Spindelgång



Marknadsföring

För att föreningen ska nå ut med det nya koncpetet är det viktigt med marknadsföring. Här kommer några förslag på hur det kan göras med små medel.

- Annonser i lokala annonsblad, dagstidningar
- Lappar på förskolor, skolor och barnmottagningar (BVC, Tandläkaren)
- Få tidnignen att skriva om det som en artikel.

Använd gärna de färdiga annonsmallar (PDF) som finns att ladda ner från Svenska Skidförbundets hemsida, **www.skidor.com**

Några argument som kan användas vid marknadsföring av *Träna Tillsammans*.

• Svårt att får ihop livspusslet med både träning och kvalitetstid med barnen? Häng med på Svenska Skidförbundets *Träna Tillsammans*. Träning, roliga aktiviteter med barnen och chansen att lära sig grunderna i längdskidåkning

• Svårt att komma igång med träningen? Testa Svenska Skidförbundets *Träna Tillsammans*. Ett koncept anpassat för att enkelt komma igång med träningen. Barnpassning är inget behov för barnen är med.

•Till *Träna Tillsammans* kommer du för att du gillar att röra på dig och tycker att det låter inspirerande att göra det tillsammans med ditt barn eller barnbarn.

• Kom med ditt barn och lär er båda två grunderna i längdskidåkning.

• *Träna Tillsammans* – kondition, styrka, glädje och grunderna i längdskidåkning.

• *Träna Tillsammans* – träning för hela kroppen samtidigt som du är tillsammans med ditt barn och ni får lära er grunderna i längdskidåkning.

• *Träna Tillsammans* – motion, kvalitetstid och skidteknik. För barn i 4-6 årsåldern tillsammans med en vuxen.

Tips på övrig litteratur

- *Bli en stjärna på skidor,* SISU idrottsböcker
- *Klassisk teknik i längåkning,* SISU idrottsböcker
- *Utrustning och vallning,* SISU idrottsböcker
- *Skidor för barn,* SISU idrottsböcker
- *Skidlek – en investering för framtiden,* SISU idrottsböcker
- Dvd, Teknikutveckling – längdskidor, SISU idrottsböcker
- *Träna med roliga lekar utomhus,* SISU idrottsböcker

Svenska Skidförbundet
E-post: info@skidor.com
www.skidor.com
Telefon: +46-(0)23-874 40
Adress: Riksskidstadion
SE-791 19 Falun

Huvudsponsor

VATTENFALL