

FAABERG IDRETTSLAG

- IDRETTSSKOLEN -

Er det fine spor i rundløypa, lysløypa eller skileikområdet, kan man kjøre parallellspor.

Gi oppgaver underveis i løypa:

- gå uten staver
- gå et lite parti baklengs
- gå et lite parti alene i blinde
- hvor langt kan du gli etter fem fraspark?
- prøv å gli så mye som mulig
- bruk kun stavene, helt parallelle og stive bein
- legg en tennisball i hvert spor, hvor langt og hvor fort kan du skyve den foran deg med skituppene?

AKTIVITETSLØYPER

Aktivitetssløyper med poster og praktiske oppgaver underveis kan motivere barna til å bevege seg rundt i terrenget. Det være seg i nærmiljøet, på fjellet, i et skileikområde, i en lysløype eller i et alpinanlegg. I tillegg til å postene kan løypa ha elementer som hopp, kuler og staup, svingløype, langrennsdel osv, velg morsomme aktiviteter etter alder på deltakerne. Aktivitetssløyper egner seg best for gjennomføring i grupper.

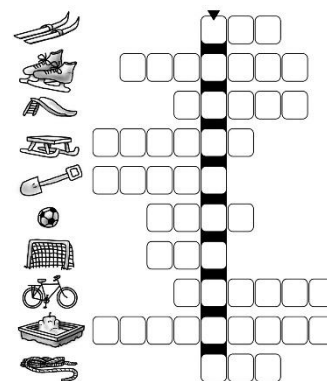
Nyttig utstyr:

- merkebånd/ granbar
- staur/porter/ kjepler
- rockeringer/ bøtter
- tau/ hoppetau/ hyssing
- markeringsbånd/ vester
- plastballer/ freesbee
- plastlommer
- papir og blyant
- kart/ kompass
- startnummer/ diplomer



Forslag til oppgaver ved postene:

- skyte på blink, stille eller i fart
- skøyteetappe, hente flest erteposer på tid
- lage en skirap/ et skidikt/ et skistev
- lage en snøskulptur
- kjøre en hinderløype på tid
- hoppe lengst
- stå lengst på én ski. ulendt terreng
- snurre rundt flaska og kaste på blink
- gåter, rebuser, anagrammer mm
- quiz om skisport, skiløpere og/ eller mer allmenngyldige temaer





FAABERG IDRETTSLAG

- IDRETTSSKOLEN -



AKTIVITETER I BAKKE

For barn som ikke er drevne i bakker, er det viktig med en gradvis tilnærming. Det skal være utfordrende, men ikke for vanskelig.

Hoppbakke:

Mål med hoppbakke i skileik er at alle skal kunne oppleve mestring og at alle skal ha noe å strekke seg etter. La barna tilnærme seg hoppet etter hvor trygge de er på kjøring i bakke:

- liten fart, gli over hoppet til litt større fart og gli over hoppet
- kjør i sittestilling nedover en slak bakke
- liten fart, sittestilling, reis deg opp på hoppet, gli over
- liten fart, gli over hoppet i sittestilling
- sittestilling, liten fart, sats på hoppet
- tilpass farten, sats mer og mer og prøv å hoppe litt lenger for hver gang
- liten fart, ikke sats, sett nedslag, prøv å stå
- større sats, gli over hoppet, sett nedslag

Tips å huske på ved bygging av hoppbakke:

- Jevn, slak overgang fra tilløp til hopp.
- Hoppet bør være flatt og 2 - 3 m langt.
- Bakken bør ha kul og overgang.
- Kul og overgang må ha slake kurver (for å unngå unødige balanseproblem og slag når en faller).
- Bakken må ha en slik helningsvinkel i forhold til hoppet at landingsvinkelen blir liten.
- Bør ha dypt styrende spor i hele tilløpet.
- Et godt sted å starte fra og et flatt utrenn.

Kuleløype/ humpebane:

Ei kuleløype er en sammenhengende og langstrakt bakke med avrundede, store kuler. Kulene kan ha både regelmessig og uregelmessig form. For barn er det stor mestringsglede i å klare flere og flere humper før de ramler, og med nok øving vil de fleste klare å stå hele kuleløypa gjennom.



Orgeltramp:

Orgeltramp er populært blant ungene. utfordringen med orgeltrampen er at innerkantene har lett for å bli nedtråkket. Dette kan til en viss grad unngås hvis man forskyver kulene inn i staupområdet med ca. 20 cm. Man unngår da at sporet blir liggende helt i kantene på kulen. Dersom snøen er løs kan en enkel orgeltramp lages slik: Renn først et spor med god avstand mellom skiene. Gå deretter gjennom sporet og trykk skia kraftig ned, vekselvis høyre og venstre, der staupene skal være. Gå lett over stedene der kulene skal være. I en slik orgeltramp vil høydeforskjellen mellom kul og staup være relativt liten, og en avstand mellom kulene på 1,5 skilengde kan passe.



LANGRENNSCROSS

Langrennscross er en inspirerende konkurranseform for barn og unge. Løyper og arena fylles med teknisk krevende utfordringer. Langrennscross er gøy! Det motiverer og inspirerer barna, og skaper grunnlag for utvikling av tekniske skiferdigheter og skiglede.

Konkurransen foregår i en rundløype lagt i variert terreng og består av mange ulike elementer. Langrennscross egner seg både for sprint, distanse, stafett, tomannsstafett osv.

En god langrennscrossløype byr på mange morsomme og utfordrende oppgaver!

Bruk terrenget til å skape variasjon!



Forslag til elementer:

- Orgeltramp, kuler og staup, bølgefelt, store bølger.
- Doserte og krappe svinger, hindringer, flate partier.
- Fiskebeinsbakke/hoppende padling.
- Portaler, baklengsport/rygge gjennom port.
- Slalåm/portalslalåm.
- Hopp, seriehopp.
- Bobsving.
- Ballkast.
- Ekstra svinger på stadion.

Bruk fantasien! Langrennscross skal være gøy. Det finnes ikke noe fasitsvar på hvordan en god langrennscrossløype skal se ut.