

Lekar och träningstips

När barnen leker tränar de upp sin snabbhet, balans, koordination, styrka, teknik och uthållighet samtidigt som de tränar på att samarbeta med sina kompisar. Leken är central och en viktig del av inläring för barn i den här åldern. De flesta lekar och aktiviteter kan göras både på barmark och på snö och i både klassisk- och friteknik. För att utföra lekarna kan ni behöva viss utrustning t.ex. lekband, skumgummibollar, innebandyklubbor och boll, frisbee, koner, pinnar och rockringar. Variera vart ni leker: på ången, bland träden i skogen, i grusgropen, längs elljusspåret, i lössnön, i skidlekplatsen eller i en inomhushall.

Tunnel-kull

Utse en eller flera personer till kullare och övriga sprider ut sig på planen. När någon blivit kullad ska personen ställa sig bredbent och vänta på att bli befriad, vilket sker när någon kryper mellan benen.

Prova även andra kullekar:

- *Danskull*, när någon blivit kullad ska personen ställa sig och dansa till musik som spelas och vänta på att bli befriad, vilket sker när någon kommer och dansar tillsammans.
- *Kramkull*, när någon blivit kullad ställer den sig med armarna rakt ut åt sidorna. Befriad blir man då någon kommer och kramar.
- *Trädkull*, alla utom kullaren markerar varsitt träd. Kullaren ropar „Alla byter träd „. Den som blir utan träd blir ny kullare.
- *Bollkull*, kullaren får inte springa/åka med bollen. När någon blivit kullad blir den också kullare. Kullarna får passa varandra och röra sig utan boll.

Vargen och lammen

Utse en till Varg (kullare). Alla lamm åker runt i ett spårssystem som ni trampat upp i snön och aktar er för vargen. Ni får bara åka i de spår ni trampat upp. Den som blir ikapp åkt av vargen eller som möter vargen blir ny varg. Ha gärna ett band eller en väst som visar vem som är varg.

Tåget

Dela upp er i minst två lag med upp till 7 personer i varje lag. Lagen sitter bakom en linje. En bit bort från linjen står en rundningskon för varje lag. Första person springer och rundar konen och springer tillbaka. Andra person hakar på genom att hålla först personen i handen. Fortsätt att haka på en person för varje varv. När alla sprungit tillsammans ett varv hakar tåget av den som startade tåget. Nästa varv hakas person två av osv. När siste person sprungit ett varv själv och hela laget sitter ner bakom linjen är laget i mål. Variant: Kul lek även på skidor.

Svansleken

Markera lekområdet med koner som ni ska leka innanför. Varje person har en svans (ett lekband) fastsatt i byxlinningen. Nu gäller det att få fånga så många svansar som möjligt samtidigt man ska försvara sin egen svans. När man fångat en svans sätter man den runt halsen. Blir man av med sin egen svans så ta en som sitter runt halsen eller åk till lekledaren



och hämta ett nytt band om man inte har något band runt halsen. Vinner gör den som fångat flest band.

Utmaningen

Ställ upp två lag mitt emot varandra. Mitt emellan lagen står en ledare med ett band i handen. På given signal åker den som står först i varje led fram och försöker rycka bandet och åka tillbaka till sitt lag utan att bli kullad. Klarar personen det får laget en poäng, blir man kullad får det andra laget en poäng.



Parlekar

Para ihop barnen två och två i övningarna. De flesta övningar kan du göra både på barmark och på snö. Både i klassisk - och friteknik.

- *Följa John* t.ex. i skogen, på skidlekplatsen, på elljusspåret, på skidor, utan skidor, i lössnön. Vilka olika rörelser kan ni hitta på som ska härmas?
- *Åk två och två* med en käpp eller en stav mellan sig. Hitta en gemensam rytm. Låt barnen turas om att styra åt vilket håll de ska åka. Svårare: Den ene drar ner mössan och blundar den andra styr och ledsagar kompisen.
- *Häst och vagn*. En är häst och drar kompisen som bara glider som en vagn bakom hästen med hjälp av ett par stavar.
- *Skottkärran*. En är skottkärra och står bakom den andre skjuter på framåt.
- *Hund och hare*. Två åker i samma spår. Haren startar någon meter framför hunden. På signal jagar båda iväg, och hunden försöker hinna ikapp haren på en viss sträcka.
- *Jaga en boll*. Ställ upp barnen bredvid varandra. En ledare kastar/sparkar en boll framåt som de ska jaga fram till. Först fram vinner. Prova även med t.ex. en frisbee.
- *Snipp-Snapp*. Ställ barnen med ryggen mot varandra men inte så nära att de kan ta på varandra. En i paret är snipp och den andre är snapp. När ledaren ropar snipp ska snipp försöka ta sig till sitt bo utan att bli fångad av snapp som vänt sig om och jagar snipp. Ropar ledaren snapp gör ni tvärtom. Variera med att starta: stående, stående på huk, sittande, liggande, med stavar och utan stavar.
- *Sista paret ut*. Ställ upp barnen två och två på ett led. Längst fram står en person (kullare) ensam. När denne ropar „sista paret ut” åker paret längst bak fram och försöker nå varandra utan att bli kullade. Lyckas kullaren att kulla någon bildar de ett nytt par och den kullade blir ny kullare. Det nya paret ställer sig längst fram.

Bollekar

Vart kan man leka? Nästan överallt: på skidstadion, bland blåbärsris och träd i skogen, på myren, i sandtaget, i lössnön, längs elljusspåret, på fotbollsplanen. Finns flera platser? Hur kan man dela in i lag? Klädsel, födelsemånad, fotstorlek, om man har ett husdjur....

- *Doppboll*. Dela in i två lag som har varsin mållinje markerad av fyra koner i en kvadrat. Den som har bollen får inte springa/åka med bollen. Bollen måste doppas i marken mellan varje kast. Mål döms genom att bollen doppas inom de fyra konerna.
- *Tunnelboll*. Dela upp i två eller flera lag med ca 6-10 personer i varje lag. Deltagarna ställer upp sig på led efter varandra, bredbenta. Första person rullar bollen i tunneln,

sista personen tar bollen och springer/åker och ställer sig längst fram och rullar bollen i tunneln osv. tills den som stod först åter är först.

- *Bandy*. Dela in i två lag och spela bandy med innebandyklubbor och boll. Det kan vara bra att spraya bollen med en färg på vintern så att den syns mot snön.
- *Fotboll*. Dela in i två lag och spela fotboll. På snö: Spela gärna med en skida.
- *Rugby*. Dela in i två lag och märk ut en plan med en linje på varje kortsida. Mål görs genom att man passerar mellan det andra lagets mållinje. Bollen får bara passas bakåt och tacklingar är förbjudna, kullas en spelare som har bollen går bollen över till det andra laget.
- *Ultimate frisbee*. Dela in i två lag och märk ut en plan med en linje på varje kortsida. Mål görs genom att frisbeen kastats och fångas över det andra lagets mållinje. Den som har frisbeen får bara passa inte springa.
- *Bollspel på myren*. t.ex. myr-rugby, myr-fotboll, myr-doppboll

Stafetter

Variera stafetterna på många olika sätt. Hur långt, hur många gånger, plats, hur många personer som är i lagen och lagindelning. Tänk på att inte göra för stora lag för att barnen ska vara aktiva och slippa stå stilla långa stunder.

- *Etappestafett*

Skidor: När alla i laget åkt första momentet en gång var åker de moment två osv. till alla åkt alla moment. Ha med 3-5 moment per tillfälle. T.ex åka utan stavar, stakning, åka på en skida, växel 3, diagonaldrag, grodhopp, åka baklänges, slalombana

Barmark: löpning, baklängeslöpning, skatehopp, jämfotahopp, enbenshopp,

- *Skicrossstafett*. Gör en skicrossbana som ni åker stafett i. Ta med hopp, slalomportar, backa igenom portar, trampsvängar, „Tour de ski „ svängar uppför, orgeltramp, terrängvågor, pinnskogar.



- *Hoppstafetter*. Hoppa fram till koner som står uppställda på ca 10-15 meters avstånd. Spring tillbaka och växla till nästa person.

- *Hinderbanestafett*. Hoppa över hinder, kryp under hinder, hoppa hoppprep, balansera på stockar/ utritade linjer.

- *Springskytte/skidskytte*. Kör som en stafett.

- *Sprintstafett*. Dela så att det är två personer i varje lag. Åk en slinga som tar ca en minut och växla sedan till den andra personen. Åk tre sträckor var innan målgång.

- *Kurirstafett*. Alla i laget står utplacerade efter markeringar på en bana. Vid startmarkeringen står två personer. Person ett åker till markering två och växlar över till person två som åker till nästa markering osv. När alla i laget är tillbaka på sin startposition är laget i mål. Variant: Hur många varv hinner laget åka på 5minuter? Flest varv vinner.

- *Idioten*. Dela upp i lag. Sätt upp tre koner på olika avstånd från en startlinje. T.ex. 1015-20 meters avstånd. Förste person i varje lag åker/springer och rundar den närmaste konen och växlar till person två. När alla i laget rundat första konen görs samma sak med kona två och kona tre innan laget går i mål.

Orientering

När man orienterar tränar man upp konditionen samtidigt som man lär dig att klara dig själv i naturen med hjälp av karta och kompass. Det är riktigt häftigt att få uppleva känslan att klara

av att ta sig från en kontroll till en annan med kartans hjälp. Finns det någon orienteringsklubb med aktiviteter som ni kan delta på? På många platser kan man köpa Naturpasset, karta med kontroller utsatta i naturen. Naturpasset finns att köpa i t.ex. sportaffärer.

Sprinttävling

Kör en sprinttävling som de stora skidstjärnorna på TV. Kör först en prolog där man startar individuellt. Gör sedan heat med ca 3-6 personer. Åk kvart- semi- och finalheat. Låt alla få åka lika många heat. Finalen kan bestå av A, B, C finaler.

Skidorientering - SkidO

Prova på att åka skidorientering. Rolig och bra teknikträning samtidigt som man lär sig att hitta på kartan. Finns det skidorientering där du bor? Gör annars en skidorientering på det spårssystem som finns, dra gärna några nya skoterspår på stigarna i området. Rita en enkel karta över området eller använd en orienteringskarta. Markera spårssystemet med gröna linjer. Vill ni göra det ännu mera skidorienteringslikt kan ni markera breda spår som det går att skejta på som heldragna gröna linjer. Spår som är lite smalare markeras som streckade linjer. Om spåret är så smalt att det bara går att staka görs prickade linjer på kartan.