

Lärgruppsplan – ”Bli en stjärna på skidor”

Material: Häftet ”Bli en stjärna på skidor”

Beställs: via SISU Idrottsböcker
<https://www.sisuidrottsbocker.se>

Tidsplan: 17 tillfällen Läs er inte fast vid detta utan låt det ta den tid det kräver.

OBS! Det är viktigt att ta kontakt med SISU Idrottsutbildarna i ditt distrikt i samband med planeringen av lärgupper.

Upplägg

Träff 1

Samlas och bläddra igenom häftet. Låt barnen skriva i sidan 3 i häftet och kanske även rita en bild på sig själva. Låt barnen föreslå uppvärmningsövningar och förklara vikten av uppvärmning och nedvärmning.

PRAKTISKT! Kör några av uppvärmningsövningarna. Gå sedan ut (eller in i gymnastiksal) och kör några av hopp- och studsövningarna på sidan 13.

Träff 2

Dags att prata mat och vila. Låt barnen få göra en lista på vad de har ätit det senaste dygnet. Låt dem också göra ”kisstestet”. Använd sedan tankmetaforen (bilen som tankas med bensin) för att prata om kost och återhämtning. Gör uppgifterna på sidan 7 (välj ut några för denna träff, de andra för nästa träff).

PRAKTISKT! Genomför en mångkamp antingen på skidor eller barmark. Använd olika lekar eller övningar och skapa en trekamp exempelvis.

Träff 3



Huvudsponsor





Reflektera över det ni pratade om sist – mat och vila.
Hur har det gått sedan sist? Gör resterande uppgifter på sidan 7.

PRAKTISKT! Prova den här gången att efter uppvärmning (fortsätt låta barnen ge förslag på uppvärmning) genomföra Springskyttet/skidskyttet på sidan 15.
Be barnen att till nästa gång ta med sig en boll och en skidstav eller en käpp. De som vill får också ta med sig egen musik.

Träff 4

Styrketräning och rörlighet. Varför ska man träna styrka?

PRAKTISKT! Gå först igenom övningarna på sidan 17 – förklara syftet med varje övning. Vad tränar vi och varför behöver vi träna de musklerna?

Genomför sedan ett pass där ni kör 10-15 upprepningar i tre omgångar. Låt barnen lyssna på valfri musik!

Träff 5

Rullskidor. Vad är det och varför måste man åka det (Det måste man inte!)? Prata utrustning och säkerhet.

PRAKTISKT! Kör ett träningspass på rullskidor och låt alla vara med, även de som inte har rullskidor. Låna runt och låt alla prova. Välj ett säkert område och kör sedan övningarna på sidan 16.

Träff 6-7

Klassisk teknik. Titta på sidan 7 och fundera på vilken utrustning varje barn har. Om någon har för korta stavar – kan man låna ihop av andra i föreningen? Visa de olika växlarna (gärna med hjälp av Skidförbundets teknikfilmer).

PRAKTISKT! Börja med att diagonala utan stavar (se övningar på sidan 20). Låt det ta tid, även för dem som redan "kan". Fortsätt med stakning, gärna i lätt uppförslutning. Välj ut några övningar på sidan 20 och låt de som redan "kan" köra de lite svårare övningarna.

Träff 8-9

PRAKTISKT! Fortsätt på klassisk teknik och kör stakning med frånskjut och dess övningar på sidan 21. Gå vidare till diagonal (se till att barnen har ordentligt med fäste under skidorna). Avsluta med att prova saxning.

Huvudsponsor





Träff 10

PRAKTISKT! För att knyta ihop klassisk teknik – genomför gärna "Fyrklövern" på sidan 26, i klassisk teknik. Fyll på detta med att köra någon av övningarna på samma sida.

Träff 11

Prata om fri teknik och visa gärna växlarna. Förklara vikten av att ha rätt växel (använd gärna metaforen med cykel eller bil – för tung växel och bilen går trögt). Fundera på utrustningen, återgå till sidan 7 och förklara varför man bör ha längre stavar i skate än i klassiskt.

PRAKTISKT! Börja med benski, grodhopp och gärna åkning i skoterspår (se sidan 23).

Träff 12-14

PRAKTISKT! Kör växel 1, börja plattare men öka svårighetsgraden med tuffare lutningar. Fortsätt liknande med övriga växlar och kör övningarna på sidan 25. Detta kan få ta flera träffar!

Avsluta med att knyta ihop säcken och kör exempelvis Fyrklövern på sidan 26.

Träff 15

Skicross. Se förslagen på sidan 29 och låt sedan barnen fundera ut hur man kan bygga en skicrossbana i närheten. Ta en träningskväll till att låta dem, med hjälp av ledarna, snickra ihop ett förslag till skicrossbana (om ni redan har en annan skicrossbana, låt barnen "smycka" den).

Träff 16

Bygg tillsammans ihop skicrossbanan (kanske med hjälp av vaktmästare/pistmaskin/skoter).
Gärna med små hopp (se förslag på sidan 29).

PRAKTISKT! Åk igenom banan. Känslan att få åka i banan som barnen själv ha skapat är förstas storartad!

Träff 17

Huvudsponsor





Nu är det dags att rikta in sig på märkena på sidan 31. Även om ni har kört dessa övningar redan – låt barnen köra nivå för nivå och klara av övningarna.

OBS! Använd hela tiden ett positivt arbetssätt där framgångar belönas men där misslyckanden ger möjlighet till nya försök.

Beställ skidmärkena i god tid hos skiteam.sporrongshop.com

Huvudsponsor

