

# ÖSK:s barnskidskola – upplägg av träffar, tips för genomförande och idébank med övningar

## Introduktion

Nedan finns information och tips på genomförande av barnskidskolan. De mesta är hämtat från skriften *Skidor för barn* från Svenska skidförbundet (säg till om ni vill låna och läsa själva, vi har några ex) och med inspiration från Skidförbundets barnledarutbildning som några av oss har gått. Hjälp gärna till att utveckla dokumentet utifrån era erfarenheter ni får tillsammans med barnen.

## Upplägg av träffar

Varje träff planeras gärna i tre delar med olika innehåll och syfte – *start, huvudtema* och *avslut*. Använd nedanstående grund som stöd i er planering av träffarna med respektive grupp. Välj övningar efter gruppens förmåga och tänk på att ha god kontinuitet så barnen känner igen sig från gång till gång men stegra svårighetsgrad vart efter barnen lär sig mer i skidskolan. Använd idébanken för att hitta lämpliga övningarna. Involvera gärna barnen i planeringen. *Var det något som var extra kul idag som ni vill göra nästa gång också? Har ni ngn idé på lek vi kan göra tillsammans nästa gång?* osv.

### **Start – komma igång och värma upp**

Samlas i början, gärna i en ring, för att skapa trygghet och för att ge och få uppmärksamhet. Genomför därefter några övningar:

- Namnlekar
- Rörelselekar
- Kull- och tafattlekar

### **Huvudtema**

- Banor och slingor för att utveckla balans och koordination
- Lekar
- Teknikutveckling genom övningar
- Utförskörning

### **Avslut**

- Samla ihop gruppen för avslutande övningar med fokus på lek och glädje.
- Reflektera tillsammans över träffen genom öppna frågor till barnen.
- Gör ett tydligt avslut innan ni skiljs åt – t ex raketen.

## Tips för genomförande

Vi vill att barnen hittar sin egen motivation i skidåkningen (Vilja åka mer, testa igen, uppleva mer, osv). Tänk därför gärna på att uppmärksamma barnen med ord där vi som vuxna inte värderar deras prestation (*Vad roligt ni har! Va påhittiga ni är!*) istället för (*Vad fort du åkte! Vad snabb du var!*). Fråga gärna barnen öppna frågor så att de själva kan sätta ord på vad de känner och upplever (*Hur kändes det när du åkte i det där hoppet?*)

Skapa en medvetenhet om vad vi gör genom att prata om det vi tränar på. T ex pratar vi om balans och att vi ska träna på det för att bli skidåkare. Fråga barnen vad balans är och om dom kan visa och förklara, osv.

Barn är experter på att leka! Fråga på hur många olika sätt de kan åka en bana. Barnen bygger banor två och två, sen byter dom med sina kompisar osv. Dom kan ofta själva hitta på en massa roliga saker som tränar balans och koordination utan att vi berättar för dom vad dom ska göra. Släpp därför gärna loss barnens kreativitet på en yta med spännande terräng och låt dem själva hitta på hur man kan åka skidor i området. Var uppmärksam så att alla finner sin motivation och glädje.

## **Idébank med övningar**

I detta avsnitt finns tips på övningar till respektive del av träffen.

### ***Start – komma igång och värma upp***

- Samlas gärna i en ring med armarna utsträckta så att de rör kompisarnas fingertoppar. Säg ”ett-två-tre-KLIPP” och alla slår ner händerna. Be sen alla röra sig med små små steg in mot mitten, alla ska komma samtidigt. När ni möts i mitten har ni samlats i det som i Norge kallas ”tuppekos” (spetsar på skidor som myser med varandra eller mot en rockring). Här får vi och ger uppmärksamhet och avskärmar oss från omgivningen.
- Namnlekar: Ett exempel (finns mååånga): Be alla säga sitt namn och göra en rörelse som är deras. Andra varvet säger vi namnet och gör rörelsen tillsammans. Vill man göra det svårare så gör vi tillsammans bara rörelsen utan att säga ngt.
- Rörelselekar
  - När ni står i ”tuppekosen” kan ni ta varandra i händerna och säga att vi är en ballong som vi ska blåsa upp. Vi blåser tillsammans och backar bakåt ända tills ballongen spricker och alla ramlar om kull.
  - Kör ett ”störtlopp” tillsammans i ringen. Ledare visar hur man står i störtloppsposition och kör en ”bana” med hopp och svängar, barnen härmar ledaren.
  - Leksaksaffären - när ni lämnat ringen kan barnen stå på ett led och ledaren står på andra sidan. Barnen ropar ”Vad finns i leksaksaffären?” ledaren svarar, t ex ”Robotar!” och alla ska åka som robotar till andra sidan. Kör några vändor och hitta på ”leksaker” som rör sig på sätt som utvecklar balans och motorik (kaninungar, ninjor, osv). Vill man lägga till ett moment så kan ledaren ropa ”Affären är stängd!” då ska alla barnen så snabbt de kan ta sig till andra sidan utan att bli tagna. De som blir tagna är med i affären, osv.
- Kull- och tafattlekar
  - För de mindre barnen passar kullekar där man fixar det mesta själv, medan större barn gärna kan interagera med varandra. Vid alla kull lekar, sätt upp en avgränsad yta med koner att röra sig i.
  - Exempel på en ganska enkel men rolig kullövning är ”Slajm-kull”. En är slajmare och har ngt i handen med slajm på. När ett barn blivit slajmat måste de åka till duschen och tvätta sig innan de är fria igen. Duschen kan bestå av en ärtpåse som tvål och en rockring som ska träs upp och ner över kroppen som dusch.

- En mellansvår variant är t ex ”skala-banan-kull”. En är kullare och den som blir tagen blir en banan och står still med båda händerna upp (skalet). För att bli fri måste en kompis ”skala bananen” genom att dra sina händer från toppen av kompisens armar och ner. Annan variant är en kull där man blir fri när en kompis ställer sig mitt emot den kullade och gör en rörelse eller säger ett ord som kompiserna måste upprepa/härma för att bli fri.
- Svårare kullekar innehåller mer interaktion och/eller svårare moment. T ex plåsterkull. När man blir tagen får man ett plåster där kullaren tog dig och man måste hålla en hand där. När du fått två plåster så måste du stanna och ropa efter ambulans. En eller flera kompisar är sen den kullades ambulans och får skjuts till sjukhuset i kanten av banan och blir sen fri igen. En annan variant är ”tunnelkull” där man blir fri när en kompis åker genom den kullades ben.
- Det finns tusen varianter till – fråga barnen om hjälp!

### **Huvudtema**

- Banor och slingor för att utveckla balans och koordination
  - Sätt upp koner och käppar att åka runt, över och under i en banan
  - Ge barnen utrustning att bygga egna banor som de ska åka. Låt barnen testa varandras banor.
  - Åk utanför spåret i natursnön. Efter ledaren, följ John, bana där man kan upptäcka ngt på vägen, leta efter ngt, osv. Kanske kurragömma bland träden?
- Teknikutveckling genom övningar
  - Be barnen åka så långa tag de kan, så snabba och många tag de kan, så nära marken de kan, så långa som dom kan, som elefanter, som kängurur, baklänges, osv. Passar ofta bra att åka fram och tillbaka på en avgränsad yta.
  - Åka på ett ben (sätt tex ut koner eller käppar i spåret som är hajar eller annat farligt som man måste lyfta upp skidan för så de inte tar en, osv).
  - Ta av en skida och testa att glida så långt som möjligt efter att ha fått hjälp av foten att sparka fart.
  - De mindre barnen kan gärna åka med tennisbollar i spåret för att kicka iväg bollen i spåret. Kan vara en bra idé när gruppen ska röra sig en bit kanske bort till en backe.
- Utförskörning
  - Sätt slalombanor och låt barnen åka upp och ner. Lägg gärna till en stopp station där man kan fylla på glass i ”struten” som barnen får till när de plogar med skidorna.
  - Sätt bågar de ska under, portar de ska runt, osv.
  - Några utförsövningar där barnet åker själv (från lätt till svårt): Åka som köttbullar (hopkrupna nära skidorna), köttbullar och spagetti (sträcker på sig med armarna upp), åker med en rockring som ska träs upp och ner på kroppen med de åker ner, osv
  - Några utförsövningar där barnen åker tillsammans (från lätt till svårt): med en ledare som håller i en käpp tillsammans med barnet, åka med en kompis hand i hand eller med en ring att hålla i, åka med en eller två kompisar med en käpp, åka ”slänggunga” (tre barn åker och växelvis dra fram och bak den i mitten).

- Ta hjälp av terrängen för att träna balans
- Hopp är roligt för de lite större (solkraft och stjärnkraft)
- Sätt flera banor i ett område och erbjud olika svårighetsgrader till barnen så de kan öva och utveckla efter egen förmåga.
- Ge dom en backe med olika moment och utrustning och sen får de åka upp och ner hur dom vill.

### *Avslut*

- Samla ihop gruppen för avslutande övningar på den plats ni startade. Fokus på lek och glädje. Kör en eller två övningar som passar bra för platsen. Att införa tävlingsmoment är bra för att hålla uppe energin, men kom ihåg att inte prestationen eller jämförelsen mellan barnen mäts. Exempel på bra övningar för detta är:
  - Sätt ut en mängd koner på platsen och säg till barnen att röra så många som möjligt med en kroppsdel, t ex knä, armbåge eller rumpa. Antingen ber man dom inte räkna alls, eller så ska de räkna tyst. Bryt efter 60 sek och ta en liten paus. Om ni valt att räkna, be barnen att utan att säga till ngn komma ihåg sin siffra på hur många de nuddade. Säg sen att vi kör en gång till och att alla ska göra sitt bästa för att slå sitt rekord. Genom tävlingsmomentet skapar vi fart och rörelse, genom att inte mäta och jämföra ger vi inre motivation och möjlighet att uppleva att nå sina egna mål.
  - En rolig lek är ”godisrättor och godispolisier”. Lagg ut småkoner där hälften ligger uppåt som en skål och hälften neråt (tom skål). Godisrättorna (ett lag) vill att alla ska vara fulla med godis och poliserna att dom ska vara neråt så inget godis får plats. Kör 60 sekunder och heja på alla. Ta en paus och kör en gång till (antingen samma eller byt lag).
- Samlas avslutningsvis i ring – gärna i ”tuppekos” Reflektera tillsammans över träffen genom öppna frågor till barnen. *Hur kändes det i magen när ni åkte i backen? Vad var extra kul idag? Vad vill ni att vi ska göra nästa gång också? Prata om balansen, osv.*
- Gör sen en tydlig avslut innan ni skiljs åt – t ex raketten.