

Stjärnkraft

Skidskolans äldsta grupp. Klarar vanligen instruktioner i åtminstone 2 steg. Kan gärna utmanas med lite tankenötter samtidigt som de åker ex stafett. Exempelvis att växla med rimord (inkl låtsasord) eller 10-kompisar.

Samling

- Tuppekoos vid flaggan "Vad kul att alla ni kunde komma idag" eller något i den stilen. Växla några ord med barnen.

Uppvärmning

- Gemensam åkning upp mot Omega och sen gena in närmsta vägen till lilla torget.

Aktivitet

- Bana runt skogsdunge vid lilla torget med slalomkäppar, bågar, stoppsladdar, hopprep att kliva över och gärna lite baklängesåkning. Varför inte åkning parvis genom hindren där paret ska hålla ihop genom att båda håller i samma ring (finns små kraftiga ringar för just detta).
- Utrustningsstafett i backe. Flera lag. Alla åker 4 eller 8 ggr beroende på om all utrustning bara ska tas av eller både av och på. Tänk på att ha många lag så de inte blir kalla av väntan.
- Godisråttor/godispoliser på ganska stor yta med bara en skida på foten.
- Alt. pass 2: kull i någon form gärna i miljö som är lite utmanade såsom djupsnö, sluttning eller backe.
- Alt. pass 2: skidskyttstafett med straffrunda. Gärna många lag (ex. singel mixstafett) för att slippa lång väntan.

Avslutning

- Tuppekoos vid flaggan. Vad har varit roligt idag? Något ni vill göra igen nästa gång? Etc.
- Raketen