

## **Vattenkraft**

Skidskolans minsta grupp. Enkla instruktioner och gärna lekar de känner igen från lek utan skidor. Åldersgruppen gillar repetition så upprepa gärna delar av pass eller hela pass under skidskolans gång.

### **Samling**

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

### **Uppvärmning**

- Stillastående slalom med kurvor, gupp och hopp (kanske lite enbenskidåkning?)
- En ledare ramlar och visar hur man reser sig upp själv (skalbagge, lägg ned skidorna, kryp mot spetsarna, kliv upp)
- Stillastående backhoppning i ett hopp som blir allt större och snart så stort att alla faller och får då öva uppresning.

### **Aktivitet pass 1**

- Kort transport 30-50m till bana för lek (kan med fördel ökas i takt med att barnen blir mer van). Tennisbollar att sparka framför sig i skidspåren underlättar motivationen.
- Leksaksaffären.
- Ny kort transport.
- En kvadrat med sida ca 20m. Längs en sida slalom, längs en del av en annan sida baklängesskidåkning. Vid ett av hörnen tärningkast med hopp motsvarande siffran man får. Vid ett av hörnen "skidskytte" (kasta rispåse i liggande rockring)

### **Aktivitet pass 2**

- Kom alla mina barn (-hur då?)
- Kort transport till bana på platt, ev. med möjlighet till avstickare i backe med lätt lutning (viadukten)
- Bågar att köra under i svag utförsbacke, åka uppför samma backe, slalom en länga på plattan, vända på 3-4 koner som ligger på rad med lite mellanrum mellan, kliva över hopprep som ligger utlagt på längden.
- Transport tillbaka till flaggan (ev. med tennisbollar)

### **Avslutning**

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