

Vindkraft

Skidskolans näst yngsta grupp. Denna grupp börjar ha god balans och klarar oftast backarna kring stadion bara spåren inte är för hårda/isiga. Kull-lekar kan fungera men fortsatt finns barn som inte vågar vara med på kull.

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. Enbensskidåkning med hopp.
- Följa John som transport likt en ringlande orm med olika stilar, klapp, baklängesåkning och dylikt bort till viadukten/bron.

Aktivitet pass 1

- En bana (en 8:a) där barnen åker både över och under viadukten. Ex Köttbulle/spagetti, slalom och stoppsladd, plocka rispåse och släppa längre fram i utförsbackarna. Kör gärna lite i djupsnö också om det går. Kör några varv; ca 15 min. Kan utvecklas med ex skidskyttestation (kasta rispåse) eller baklängesåkning på platten.
- Åkning i samlad trupp åter till flaggan (ledare först och sist)
- Slajmkull
- När gruppen blir mer van brukar ytterligare en kortare lek hinnas med ex godisrättor-godispoliser.

Aktivitet pass 2

- Tärningskast vid plats i anslutning till backe (gärna med lössnö) och till plan yta med spår, när tärningen visar
 - 1: runda en första käpp placerad en liten bit upp i backe
 - 2: runda en andra käpp placerad längre upp/bort i backe
 - 3: runda en tredje käpp placerad längre upp/bort i backe
 - 4: åk till "skidskyttestation" där rispåse kastas i rockring och tillbaka till tärning
 - 5: åk till spår, kliv i och åk i spåret till markering, kliv ur och åk tillbaka till tärning
 - 6: valfritt alternativ
- Åkning i samlad trupp till flaggan
- Banankull
- Fruksallad (i mån av tid)

Avslutning

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

