



Skileik

Alder: 6-10 år

Tid: 75 min

Tema: skileik

Mål: Utvikle grunnleggende skiferdigheter gjennom skileik

LUB(læringsutbytte): Grunnleggende skiferdigheter

Treningsform	Tid	Beskrivelse	Utstyr
Oppvarming	10 min	Åttetall Lag et åttetall ved bruk av kjegler. Gå så i åttetall med og uten staver.	Kjegler
	5-10min	Nappe hale Avgrens området. Hver utøver får tildelt en vest/bånd hver. Hold på i 2-3 minutter, tell opp antall vester. Gjenta aktivitet.	Vester/bånd
	10 - min	Par-øvelser <ol style="list-style-type: none">Hest og kjerre – en drar, den andre henger etter.Skyve på hverandre – den ene stå i hockey, den andre skøyter bak.Par-sisten – to og to holder i samme vest, ikke lov å slippe.	Vester/bånd
Hoveddel	30	Langrennscross Lag en løype med ulike elementer (hopp, slalåm, kuleløype, orgeltramp, svinger, etc.) <ol style="list-style-type: none">La utøverne leke seg fritt og bli kjent med de ulike elementene.Del gruppen opp i x-antall grupper som tilsvarer antall etapper i langrennscrossløypa. Fordel utøverne utover i løypen. Start så stafetten. Hold på til alle utøverne har gått alle etappene en eller to ganger hver.Parstart i langrennscrossløypa. Start utøverne i par og la de gå hele runden. Utfordre utøverne på å gjennomføre ulike elementer med høyere fart.	Kjegler
Avslutning	10 min	Stokk og stein En eller flere utøvere troll. Trollene skal forsøke å ta de andre utøverne, og sier stokk eller stein. Stokk – stå stille med bena, du blir fri om en annen kryper under. Stein – sett deg ned som en stein, du blir fri når noen kjører over over deg.	

		Avslutt økta felles i sirkel. Lag god stemning og skap tilhørighet!	
--	--	--	--