



Norges  
Skiforbund

# ØKT BANK

## AKTIVITETER PÅ SNØ

Forslag til aktiviteter  
på snø



## Innhold

En innføring i grunnprinsippene.....	5
Å lage gode treningsøkter .....	5
Undervisnings- og læringsprinsipper.....	5
Variasjonsprinsippet og andre viktige prinsipper .....	6
Ulike treningsformer.....	7
Generelle tips .....	9
Oppsummering - det gode treningsmiljøet.....	10
Tips fra Grasrottreneren .....	11
Del 1: Aktivitetsbank: Grunnleggende aktiviteter .....	12
Oppvarmingsøvelser.....	12
Billen (Lære å reise seg etter fall) .....	12
Stiv heks (sisten) .....	12
Troll og stein .....	13
Posemonster.....	13
Parsisten .....	14
Ringsisten .....	14
Doktorsisten med sykebil transport til sykehus.....	14
Nappe hale .....	15
Haien kommer / tannbørsten kommer.....	15
Hauk og due.....	16
Nøttesamler.....	16
Skibandy .....	17
Skihåndball .....	18
Skifotball.....	18
Rødt lys .....	19
Stavkappleik.....	19
Snipp og snapp .....	20
Snu hatter .....	21
Dansk stikkbull/Shiraja .....	21
Bulldog.....	22
Nordavind og sønnavind.....	22
Hest og kjerre/bilrace .....	23
Pendelstafett (klassisk, skøyting).....	23
Parallellslalåm på flatmark .....	24
Hente kjegler .....	25

Skiskytterstafett .....	25
Skiskyting med ringer på staur .....	26
Åttetallsløype.....	26
Svingteknikk i 360 graders reipeløkkje .....	27
Akerbrettstafett .....	28
Trekantstafett.....	28
Portal- og bjelle løype.....	29
Hopp på flate / slakt nedover (rotasjon + baklengsport) .....	29
Balanse (på stadion, flatt terreng) .....	30
Balanse (i nedoverbakke) .....	31
Nedoverbakke aktiviteter .....	32
Terningstafett (oppgaver) .....	33
Blekksprutintervall.....	34
Pyramideintervall .....	35
Stafett i motbakke .....	36
Del 2: Klassiske teknikker.....	37
Innledning.....	37
Diagonalgang - teknikk i motbakker .....	37
Diagonalgang – tips til øvelser (imitasjon, deløvelser og aktiviteter).....	38
Overgang – når er det hensiktsmessig å skifte mellom teknikkene .....	40
Pigging (høyhastighetsteknikk).....	41
Deloppgaver og drilløvelser for pigging:.....	41
Staking (høyhastighetsteknikk).....	42
Deloppgaver og drilløvelser for staking:.....	42
Staking med fraspark.....	42
Styrkeøvelser i klassisk .....	42
Fiskebein og «Klæbo-klyv» teknikk i bratt terreng .....	43
Klæbo «klyv» i bratt bakke .....	43
Imitasjon og deloppgaver fiskebein.....	43
Svingteknikk.....	43
Plog og skrenseteknikk (stop teknikker).....	44
Utforteknikk (nedoverbakker) .....	44
Del 3: Skøyteteknikker .....	45
Padling.....	45
Padling med staver i lett terreng: .....	46
Aktiviteter uten staver .....	46
Deloppgaver/posisjoner i padling.....	47

Dobbeldans.....	47
Grunnposisjoner:.....	47
Forslag til aktiviteter dobbeldans: .....	48
Enkeldans.....	48
Forslag til øvelse for enkeltdans: .....	49
Skøyting i nedoverbakke.....	49
Forslag til aktiviteter til utforskøyting:.....	49
Overganger «giring» mellom skøyteteknikkene i ulikt terreng .....	49
Forslag til øvelser:.....	49
Skøytesving.....	50
Forslag til øvelse for skøytesving: .....	50
Utforteknikk.....	50
Del 4: Eksempler på øktplaner .....	51
Sprint og styrke 15 – 16 år.....	51
Langtur med innslag av balanse og stabiliserende styrke 12 – 16 år .....	53
Utholdenhet «skate», svingteknikk + balanse og stabiliseringsstyrke 12 – 16 år .....	54
Utholdenhet «skate», padling + balanse og stabiliseringsstyrke 12 - 16 år .....	55
Svingtrening, utholdenhet + balanse og stabiliseringsstyrke 8-10 år.....	56
Koordinasjon, hurtighet, reaksjonsevne, sving, utholdenhet 8-10 år .....	58
«Pølsa» Pettersen’s hurtighetsøkt- 12-14 år .....	60

## En innføring i grunnprinsippene

Treningstips er et liten «verktøykasse» til inspirasjon for trenere. Her finner du beskrivelser av aktiviteter med høy «gøyfaktor». Mange av øvelsene har korte videosnutter, for ekstra inspirasjon og innblikk i hvordan øvelsene kan organiseres. Målgruppen er trenere for barn og ungdom. Treningstips er forankret i teori fra utviklingstrappa i langrenn (Sandbakk, Rise, & Nymoene, 2019) og aktivitetsbanken (Norges Skiforbund, u.d.) <http://aktivitetsbanken.no/ski/ovelser/>. Det presenteres en oversikt over begreper og enkle definisjoner, dette er ment som huskelister. Ønskes mer utfyllende litteratur anbefales i tillegg til ovenfornevnte utviklingstrappa i langrenn og kurslitteratur for Trener 1 langrenn. Dette heftet tar for seg treningstips for vinteraktiviteter på ski.

Hefte nr 1 Treningstips til barmarkstrening

Hefte nr 2 Rulleskitrening

Hefte nr. 2 Treningstips til vinteraktiviteter på ski

## Å lage gode treningsøker

### Undervisnings- og læringsprinsipper

Man kan velge mellom ulike undervisnings- og læringsmetoder for å lage gode treningsøker, nedenfor er de listet opp de vi helst bør benytte i trening for barn og unge.



## Variasjonsprinsippet og andre viktige prinsipper

Variasjonsprinsippet er svært sentralt i trening for denne målgruppen.

Det er mange variabler du som trener kan benytte for å skape nok variasjon. Her får du en stikkordsliste på variasjonsmuligheter du kan benytte i planlegging av treningsøkter (hentet fra NSF trener 1)

### Treningsprinsipper

(Utviklingstrappa langrenn)

#### Variasjon i treningsformer

- Motorikk
- Koordinasjon
- Hurtighet, reaksjonsevne
- Timing
- Utholdenhet
- Styrke
- Spenst (mindre på ski)

#### Variasjon i organiseringsmåter

- Individuelt
- Paraktiviteter
- Fellesstart
- Felles aktiviteter
- Organisere i strøm
- Stafetter
- Samarbeidsøvelser
- Uorganisert
- Tidtaking

#### Variasjon i bruk av terreng

Bli kjent med området der aktiviteten skal være:

- Stadion, flatt terreng
- Lysløyper, korte runder i starten
- Flatt, svinger, bratt
- Kuler og staup
- Jevnt / ujevnt underlag
- Benytt utstyr og lag løypemodeller med staur, portaler, bjelleløype osv.
- Små hopp
- Skogsterreng, kan utøverne mestre å gå i løssnøen på måneskinnstur?

**Variasjon:** Ulike kombinasjoner fra listene over gir utallige variasjonsmuligheter.

**Progresjonsprinsippet:** Ha en plan for gradvis økning av treningsbelastning. (f.eks. tid, vanskelighetsgrad og hastighet)

**Spesifisitetsprinsippet** (overføringsverdi): Aller mest gjelder det å trene på de bevegelsene du ønsker å bli god i. Dette kalles å trene spesifikt.

**Individualisering:** Å se den enkelte utøvers styrker og utviklingsområder.

**Differensiering:** Treningsalder kan være ulik biologisk alder. Å velge aktiviteter der alle får utfordring er et viktig differensieringsprinsipp i organisering for store treningsgrupper (fellestrening).

**Allsidighet:** Barn og ungdom bør få en allsidig erfarings- og bevegelsesplattform. Dette gir utøverne trygghet, bedre mestring og forutsetninger for mer individuell utvikling i sin skiidrett. Gjøres dette godt nok, får utøverne et bedre grunnlag for å tåle mye aktivitet i vekstperioder og gjennom årene med puberteten. Mye aktivitet legger det beste grunnlaget for å tåle økende treningsmengder som kommer med høyere alder

## Ulike treningsformer

**Oppvarming/startaktiviteter:** Start trening med å få kroppen i gang. Dette kan gjøres på forskjellige måter, for eksempel 10-trekk, sisten, innebandy eller skigåing.

Oppvarmingen kan legges opp med gradvis økning av intensiteten. (Progressivitet i intensiteten: dvs. gradvis øke farten/intensiteten i øvelsene utover i oppvarmingsdelen)

**Hurtighet:** Reaksjonshurtighet, akselerasjonshurtighet, maksimal hurtighet, sprinthurtighet. Hurtighet henger sammen med spenst, muskelstyrke og teknikk, og derfor er dette viktige egenskaper å trene på. (hvor rask er utøverne i de ulike tekniske utfordringene). De fleste treningsøkter bør inneholde varierte øvelser for utvikling av hurtighet, i begge stilarter. Det kan varieres mellom stillestående start, start i fart, usystematiske/overraskende akselerasjoner med og uten «hinder». Hinder kan være staur satt opp til en slåmløype, eller staurportaler som utøverne må bøye seg ned og passere gjennom. Ved bruk av hindre skapes det rytmebrudd og allsidighet i utøvernes teknikk dette er egenskaper som er vesentlig for langrennssprint. Organiser hurtighet både individuelt og som små konkurranser med flere sammen. Det bør varieres mellom korte drag og litt lengre drag.

**Reaksjonsevne:** Reaksjon på uforutsett hendelse, oppnå fart fra 0 km/t- til full trøkk, intuisjon

**Spenst:** Spenst er kroppens evne til å hoppe høyt eller langt. Spenst har nær sammenheng med maksimal muskelstyrke og muskelens evne til å utvikle stor kraft over kort tid. Vi kaller dette eksplosiv styrke

**Koordinasjon:** Er evnen til å samordne kroppsbevegelser, er en god egenskap å ha for å lære fysiske ferdigheter. Det er en fordel hvis vi behersker flest mulig bevegelser og har et så allsidig bevegelsesgrunnlag som mulig. Har utøverne god koordinasjon, kan de lære nye bevegelser raskere og mer presist. De klarer hurtigere å tilpasse innlærte bevegelser til nye situasjoner, og evnen til omstilling fra én bevegelse til en annen kan bli forbedret. Ensidig trening kan derimot medføre at evnen til å lære nye bevegelser blir dårligere

**Mobilitet:** Trening som øker mobiliteten i et ledd og kjeder av ledd. Statisk mobilitet er mulig bevegelsesutslag i ledd ved statisk belastning i ytterposisjon (f.eks. å stå i spagat). Dynamisk mobilitet er evnen til å bruke bevegelsesutslag i aktivitet. Ønskes økt bevegelsesutslag må man gjøre mobilitetstrening ofte nok. God nok mobilitet gjør bevegelse lettere, gir bedre koordinasjon og økt kroppsbeherskelse.

Motorikk (handler om samspill mellom nerver og muskler, og er forutsetning for å få kontroll over kroppen og lære nye bevegelser)

Timing/taktisk-teknisk ferdighet (riktig timing gir effektiv teknikk, teknikk er utøvers løsning av bevegelsesoppgave)

**Styrke:** Trenes for å øke muskelens evne til å utvikle kraft (ved å få flere signaler fram til musklene, ved å få større muskelceller).

*Prinsipper:*

- Styrketrening som en del av aktiviteter
- Noe styrketrening som øvelser
- Start med egen kropp som belastning
- Utvikle allsidig styrke for hele kroppen
- Viktige områder mage og rygg (pga. vekst)

**Utholdenhet:** Utvikle evnen til å tåle mer arbeid før vi blir sliten eller jobbe med høy intensitet over lengre tid. Lite fokus på langkjøring for de yngste på fellestreningene, men å ha mest fokus på lystbetont intensiv trening i valg av utfordrende aktiviteter, øvelser og leker.

*Eksempler på utholdenhetstrening:*

- Oppvarmingsaktiviteter
- Stafetter med f.eks. skiskyting
- Aktivitetsløyper
- Øvelser opp og ned en bakke
- Avslutningsaktiviteter
- Testløype, klubbrenn osv.
- Noen felles langturer (gå/løp sammenhengende til et mål)

*Intervallbetont utholdenhetstrening er hardt - derfor må den gjøres spennende:*

- Variasjon (terreng, oppgaver, bevegelsesform mm)
- Overraskende løsninger (terning, kortstokk, terninger i flaske, blekksprutløype/runder med ulike lengder)
- Stafett
- Oppgaveløsning i terrenget (3-4 oppgaver i en runde)
- Korte drag (1 – 2 min)
- Barn kan trene på høyeste” gir” uten å bli stive når det er GØY, de tenker ikke på at et er hardt.

*Benytt gjerne disse anbefalingene:*

Lengde på intervall drag: 30 sek til 2 min, for de eldste opp til 3 min

Langtur (kontinuerlig bevegelse uten stopp): 30 min til 2 timer avhengig av alder og erfaring

Løype/test: Fra 3 minutter til ca.12 minutter



## Generelle tips

Lag en enkel plan for gjennomføringen av økta:

- Hva skal trenes (mål for økta)
- Husk at vennskap og sosialt samhold er viktigere for motivasjon og lyst til å delta på trening, enn hvor god fysikk den enkelte utøver har. Ta dette med i planleggingen.
- Tidsskjema for økta
  - Hvilke øvelser passer
  - Hvor lang tid skal det øves på hver aktivitet
  - Hvor i terrenget skal de ulike øvelsene gjennomføres
  - Hvilke organiseringsmetoder skal det benyttes
  - Hva trengs av utstyr
- Gi utøverne nok tid til å øve ved å benytte samme øktprogram flere treninger på rad
- Benytt hjelpetrener/foreldre til oppgaver (smøre ski, gå på toalettet med de yngste, når utøvere blir «for» passive, motivere og få i gang aktivitet igjen, passe på at alle følger reglene i aktivitetene osv.)

Etabler en enkel og kjent rutine for:

- Hvor dere møtes til oppstart av trening og faste rutiner for avslutning av trening
- Rutiner for samling og beskjeder underveis i trening (F.eks. tuppekos)
- Å organisere med enkle regler, lite instruksjon og lite verbale forklaringer, benytt mer aktiviteter og oppgaver utøveren løser selv.
- Lite venting:
  - Lag neste aktivitet klar på forhånd/mens aktivitet pågår
  - Benytt utstyr for å gjøre aktivitetene spennende og lettere å organisere

Trygghet og tilhørighet:

- Si utøvernes navn så ofte det lar seg gjøre gjennom økta.
- Faste holdepunkter og rutiner gir trygghet
- Behandle alle likt
- Gi ros og oppmuntring til alle gjennom hele treningsøkta
- Vektlegg tilbakemelding på innsats, det utøveren mestrer godt og fremgang
- For de yngste kan foreldre være til stede for å skape trygghet i starten.
- Husk at vennskap og sosialt samhold er viktigere for motivasjon og lyst til å delta på trening, en hvor god fysikk den enkelte utøver har.

Tips til evaluering:

- Hva gikk bra og hvorfor? Hvilke justeringer bør vi huske til neste trening?

- Var det mye energi og mye «gøyfaktor»? Ville alle delta i aktivitetene. Fikk alle ros og tilbakemeldinger, ble vennskap og trygghet ivaretatt for alle.
- Fungerte deltakelse og engasjement fra hjelpetrener /foreldre, hvilke flere oppgaver kan hjelpetrener/foreldre ta hånd om?
- Hvordan var tidsplanleggingen?

## Oppsummering - det gode treningsmiljøet

Et sosialt miljø med inspirasjon gjennom kreativt innhold i fellestreningene legger grunnlag for høy motivasjon for innsats som skaper individuell utvikling. Dette bygger det gode og utviklingsorienterte treningsmiljøet i din klubb. Kreativt innhold i fellestreningene gjøres ved å bruke:

- Aktivitetsprinsippet: alle i aktivitet
- Allsidighetsprinsippet: Hurtighet, reaksjonsevne, spenst, koordinasjon, styrke, mer og mer utholdenhet med økende alder.
- Variasjonsprinsippet
  - Mellom treningsformer
  - I bruk av ulikt terreng
  - Velg ulike organiseringsmetoder: individuell, i strøm, stafett, baning av del-bevegelse, par øvelser, fellesstart
  - «Fart, fart, fart» det inspirerer til innsats og et hendig verktøy for å bryte barrierer hos utøverne. Det er også i grenseland mellom mestring ikke mestring av vi utvikler utøverne mest effektivt, både fysiske ferdigheter og teknikk.
  - Ut på tur /langkjøring/utholdenhet: Det er bra om det gjennom hele vinteråret gjennomføres lengre skiturer og at det oppmuntres til at utøverne selv tar initiativ til turvalg for de lengre skiturene. Når vi går på lengre skitur, trenes utholdenhet og teknisk automatiseres den teknikken utøveren har, dette er nødvendig for en helhetlig utvikling både fysiologisk og teknisk.
  - «Stafetter, stafetter og stafetter» - det synes alle er gøy. Velg ulike organiseringer blant annet uforutsett (tarning, flaske i bøtte o.l.) utfall, eller at det ikke kåres vinner, men stafetten bare fortsetter til treneren stopper etter en viss tid.
- Utviklingsfokus legger grunnlaget for nysgjerrighet og utviklingsorientering hos utøverne, dette gjøres ved at trening legger vekt på:
  - Nok tid til øving
  - Ros innsats, interesse, guts og fremgang
  - Ved tilbakemelding vær konkret med enkle beskrivelser
- Begrens instruksjon (Hands-off prinsippet) bruk i stedet verktøyene listet opp her:
  - Benytt aktiviteter, gi deloppgaver, benytt imitasjonsøvelser
  - Ape-metoden, situasjonsstyrt- og oppgavestyrt læring
  - Oppdagende læring

## Tips fra Grasrottreneren

Grasrottreneren er treningsveileder til aktiviteter for nybegynnere i langrenn. Gjennom å mestre syv læringsmål vil nybegynnere tilegne seg grunnleggende ferdigheter for å gå på ski/rulleski. Disse læringsmålene er:

1. Ta på/av ski/rulleski og staver
2. Reise seg opp etter fall på ski og finne balansen på rulleski
3. Få kontroll på skiene/rulleskiene
4. Enkel tyngdeoverføring
5. Gli på skiene/rulleskiene
6. Stoppe
7. Utnytte terrenget eller teknikk for å skape fart

Ferdigheter for å bremse farten og stoppe når det behøves er viktig å lære tidlig for at utøveren skal oppleve å ha kontroll og være trygg. Trygghet gir mestring og glede og er bra for motivasjon og treningslyst. Å utvikle god balanse og stabilitet for å klare å gli på skiene, samt gå mer effektivt på ski kan ta resten av livet å lære, og her er det viktig å være tålmodig og starte med enkel progresjon.

Se videosnutter av øvelser og aktiviteter som stimulerer de enkelte læringsmålene ved å benytte lenken under, den kobler deg til grasrottrenerens øktbank:

<https://www.skiforbundet.no/langrenn/trening/grasrottrener/praktiske-videoer/>

## Del 1: Aktivitetsbank: Grunnleggende aktiviteter

### Oppvarmingsøvelser

#### Billen (Lære å reise seg etter fall)

<b>MÅL MED ØVELSEN:</b>	Lære å reise seg med ski og staver
<b>MILJØ:</b>	Ski
<b>UTSTYR:</b>	
<b>ALDER:</b>	4 ->
<b>TRENINGSFORM:</b>	Begynneraktivitet
<b>ORGANISERING:</b>	
<b>BESKRIVELSE:</b>	<p>Utøverne legger seg ned på bakken, snu rundt med ryggen ned og bein og armer opp i luften, sprell med bein og armer med ski og staver og få orden på utstyret, reis opp ved å legge bein og armer samlet til en side, skyv fra med ene armen opp fra bakken, reis opp.</p> <p><i>Tips: Øv på dette i motbakke</i></p>
<b>HANDS OFF:</b>	Ros innsats, og minn dem på Billen når det er vanskelig å reise seg etter fall, det er gøy å falle, det betyr at utøveren er modig og tør utfordre seg selv
<b>TEKNIKK:</b>	Lære seg å reise seg etter fall

#### Stiv heks (sisten)

<b>MÅL MED ØVELSEN:</b>	Startøvelse for å komme i gang og få varmen
<b>MILJØ:</b>	Ski
<b>UTSTYR:</b>	Kjeglere for å ramme inn området
<b>ALDER:</b>	6 år ->
<b>TRENINGSFORM:</b>	Oppvarming, lett utholdenhet
<b>ORGANISERING:</b>	Heksene bør ha en vest eller lignende slik at det er lett å se. Ha et tydelig avgrenset område. Det er viktig å være nøye med at utøverne holder seg innenfor angitt området ettersom det er en del av leken. Viktig å lære å forholde seg til aktivitetenes regler.
<b>BESKRIVELSE:</b>	<p>En utøver er heks, alle går på ski uten staver, når hekser tar på en av utøverne blir de stive og må stå stille med brei beinstilling. For å befri de som er stive må en annen utøver krabbe gjennom beina på den stive utøveren. Flest mulig bør prøve å være heks, ved mange utøvere er det 2-3 hekser.</p> <p><i>Tips: Flytte øvelsen i bakke /skrått terreng, hva skjer da? Legg øvelsen ut i løssnøen, hva skjer da?</i></p>
<b>HANDS OFF:</b>	Ros innsats, og at reglene overholdes, flest mulig får være heks
<b>TEKNIKK:</b>	Fokus, konsentrasjon, «gøyfaktor», bøy og strekk i kneledd=spissing av kne

## Troll og stein

<b>MÅL MED ØVELSEN:</b>	Koordinasjon, motorikk og reaksjonsevnen på en morsom måte
<b>MILJØ:</b>	Ski og barmark
<b>UTSTYR:</b>	Kjegler for å avgrense området, vest/lagbånd til trollet
<b>ALDER:</b>	6 ->
<b>TRENINGSFORM:</b>	Basisferdigheter. Det blir litt styrketrening for den som sitter i utforstilling, spesielt dersom denne utøveren blir sittende en stund. Her bør trener være reserve og befri hvis noen blir stående for lenge.
<b>ORGANISERING:</b>	Trollene bør ha en vest eller lignende slik at det er lett å se. Ha et tydelig avgrenset område. Det er viktig å være nøye med at utøverne holder seg innenfor angitt området ettersom det er en del av leken. Viktig å lære å forholde seg til aktivitetenes regler.
<b>BESKRIVELSE:</b>	En eller flere (avhengig av gruppas størrelse) er troll. Den som blir tatt blir til stein og må stå i utforstilling til noen hopper over og befri ham/henne  <i>Tips:</i> Bytt troll ofte
<b>HANDS OFF:</b>	Ros innsats og at reglene overholdes
<b>TEKNIKK:</b>	Start-stopp, styrke og manøvrering (snu seg i alle retninger), utforstilling

## Posemonster

<b>MÅL MED ØVELSEN:</b>	Oppvarming og avslutningsøvelse
<b>MILJØ:</b>	Ski og barmark
<b>UTSTYR:</b>	Poser/ bøtter, tennisballer, kjegler for å markere ytterkantene av området
<b>ALDER:</b>	6 ->
<b>TRENINGSFORM:</b>	Oppvarming/avslutning, lett utholdenhet, basisferdigheter
<b>ORGANISERING:</b>	Avgrens et passe stort område. Hvert barn får utdelt en tennisball, kinahatt eller en pinne. To eller flere barn (avhenger av gruppas størrelse) får utdelt en bærepose.
<b>BESKRIVELSE:</b>	Barna med bæreposer er posemonster og skal samle flest mulige ting i posen sin ved å ta på de andre barna. Da slipper de tingen i bakken og posemonstret plukker det opp. Når et barn mister sin ting (ball, pinne osv.), går det til treneren og får en ny ting.  <i>Tips:</i> Endre størrelsen på området og antall posemonster for å få variasjon. Bruk forskjellig terreng for å gi variasjon og øke vanskelighetsgrad f.eks. en skråning.
<b>HANDS OFF:</b>	Delta i aktiviteten, hjelpe utøverne å holde orden på reglene når nødvendig.
<b>TEKNIKK:</b>	Start-stopp, kontroll på ski (uten staver) og balansemanøvrering (snu seg i alle retninger) med ski på beina, bøye og plukke opp ting stimulerer grunnposisjon spissing av kne.

## Parsisten

<b>MÅL MED ØVELSEN:</b>	Samarbeide, sosialt
<b>MILJØ:</b>	Ski og barmark
<b>UTSTYR:</b>	Kjegler til å avgrense området, staur evt staver til å holde i
<b>ALDER:</b>	8 ->
<b>TRENINGSFORM:</b>	Oppvarming/avslutning, balanse, koordinasjon, unna manøver, lett utholdenhet
<b>ORGANISERING:</b>	Helt vanlig sisten, men alle har en partner som skal holde sammen ved å bruk en staur eller en stav, begge skal holde fast i stauren/staven hele tiden
<b>BESKRIVELSE:</b>	Klassisk diagonalgang passer best, med staur kan skøyting fungere, med å at begge skiløperne holder i hver sin ende av stauren.  <i>Tips:</i> Varier terreng og underlag: Velg en skråning for å øke utfordringen teknisk.
<b>HANDS OFF:</b>	Legg til rette for variasjon
<b>TEKNIKK:</b>	Diagonalgang, sving, skøyting

## Ringsisten

<b>MÅL MED ØVELSEN:</b>	Lett aktivitet som er fin å legge etter litt harde aktiviteter
<b>MILJØ:</b>	Ski, barmark
<b>UTSTYR:</b>	Kinahatter som kan legges i en stor sirkel
<b>ALDER:</b>	8 ->
<b>TRENINGSFORM:</b>	Tyngdeoverføring/balanse, hurtighet, reaksjonsevne
<b>ORGANISERING:</b>	Sisten-øvelse der alle står i en ring med ansiktet vendt innover
<b>BESKRIVELSE:</b>	Sisten-øvelse der alle står i en ring med ansiktet vendt innover. Den som har sisten, går på ski rundt ringen. Når han/hun "slår" på ryggen på en person (eller legger en lue/en ting bak en person), skal disse gå på ski hver sin vei rundt ringen og prøve å komme først tilbake til den plassen den utvalgte sto på. Den som kommer sist til den ledige plassen har sisten videre.  <i>Tips:</i> Det kan bli stillestående i denne øvelsen velg derfor å gjennomføre den når utøverne er gode og varme og det ikke er for kaldt vær. Oppfordre til at det skal gå raskt å velge ut hvem som skal få sisten. Pass på at alle blir valgt ut.
<b>HANDS OFF:</b>	Delta sammen med utøverne
<b>TEKNIKK:</b>	Svingteknikk, start stopp

## Doktorsisten med sykebil transport til sykehus

<b>MÅL MED ØVELSEN:</b>	Allsidig oppvarmingsøvelse
<b>MILJØ:</b>	Ski
<b>UTSTYR:</b>	4 kjegler blir to sykehusporter
<b>ALDER:</b>	8 ->
<b>TRENINGSFORM:</b>	Oppvarming, lett utholdenhet, lett styrke

<b>ORGANISERING:</b>	Sett opp to sykehusporter (to kjegler med 1 meters mellomrom som utøvere kan bli dyttet gjennom). Vel en eller flere som er «pesten»
<b>BESKRIVELSE:</b>	En eller flere utøver sprer sykdom (røde hunder, pest, forkjølelse, kyssesyken, Korona) ved å «siste» de andre. Når en utøver blir syk/får sisten, skal han/hun sette seg ned i hockey og vente på sykebil. Alle som ikke er syke kan bli sykebil. Når sykebil begynner å skyve den syke mot sykehusporten kan de ikke bli smittet/få sisten. Sykebil dytter utøveren gjennom sykehuset, da blir han/hun frisk igjen.  <i>Tips:</i> Hjelp utøveren med å stå i riktig utforstilling også når de blir dyttet inn til sykehuset. For eldre utøvere kan sykehuset plasseres på en liten bakketopp slik at de får enda mer styrketrening når de er sykebil og dytter den syke til sykehuset
<b>HANDS OFF:</b>	Gi ros når de er sykebil, fint om den som er smittebærer også får tilbakemelding på innsats og at det jobbes godt. Den syke bør også få positiv tilbakemelding på utforstilling når de blir fraktet til sykehuset.
<b>TEKNIKK:</b>	Utforteknikk, skøyting/kraft i skyv på begge beina, diagonalgang/tråkke godt ned i bakken for å få feste på skia

## Nappe hale

<b>MÅL MED ØVELSEN:</b>	Koordinasjon, motorikk og reaksjonsevnen på en morsom måte
<b>MILJØ:</b>	Ski og barmark
<b>UTSTYR:</b>	Klesklyper, vester, røde/blå lagsbånd evt annet som kan egne seg som hale
<b>ALDER:</b>	6 ->
<b>TRENINGSFORM:</b>	Oppvarming/avslutning, hurtighet, reaksjonsevne og smidighet
<b>ORGANISERING:</b>	Avgrens et område alle utøverne skal være innenfor. Del ut en «hale» til hver av utøverne.
<b>BESKRIVELSE:</b>	Utøverne fester en klesklype synlig på leggen eller «hale» bak i bukse. Den skal være godt synlig. Barna prøver å stjele halene til hverandre og flest mulig på 2 minutter. Haler man klarer å stjele, kan man ha i hånda til ens egen hale blir tatt. Da må man feste en ny hale bak. Det er kun lov å stjele en hale om gangen. For ungdom er dette en allsidig oppvarmingsøvelse.  <i>Tips:</i> det er viktig å passe på at halen er godt nok synlig, at de bare tar en av gangen.
<b>HANDS OFF:</b>	Ros innsats og at reglene overholdes, legg til rette for variasjon
<b>TEKNIKK:</b>	Start-stopp, balanse og manøvrering (snu seg i alle retninger)

## Haien kommer / tannbørsten kommer

<b>MÅL MED ØVELSEN:</b>	Oppvarming eller avslutningsøvelse, trene reaksjonsevne og hurtighet
<b>MILJØ:</b>	Ski og Barmark
<b>UTSTYR:</b>	Kjegler evt noe annet til å markere banen med
<b>ALDER:</b>	6 ->
<b>TRENINGSFORM:</b>	Oppvarming/avslutning, hurtighet, lett utholdenhet og reaksjon

<b>ORGANISERING:</b>	En eller flere av utøverne er tannbørste / hai og står i midten av et avgrenset område. De andre deles i grupper som plasseres i hvert sitt hjørne. Disse gruppene får et godterinavn (tannbørsten kommer) eller fiskenavn (haien kommer) hver.
<b>BESKRIVELSE:</b>	Når alle er klare, roper tannbørsten/haien opp godteriet/fiskene ved navn. Disse må bevege seg rundt tannbørsten/haien og erte den. Treneren roper plutselig; "Tannbørsten/Haien kommer". Tannbørsten/Haien kommer da ut av sitt område for å fange godteriene/fiskene. Godteriene/Fiskene kan ikke tas dersom de kommer seg inn i sitt "friområde". Blir de tatt blir de til tannbørster/haier. Leken varer til alle er tatt.  <i>Tips:</i> Det kan hende at utøveren som er hai trenger hjelp til å holde orden på de forskjellige fiskene
<b>HANDS OFF:</b>	Delta sammen med utøverne
<b>TEKNIKK:</b>	Grunnteknikk for å få balanse på ski

## Hauk og due

<b>MÅL MED ØVELSEN:</b>	Oppvarming-/avslutningsøvelse trene skifølelse og koordinasjon, hurtighet og reaksjonsevne
<b>MILJØ:</b>	Ski og barmark
<b>UTSTYR:</b>	Kjegler for å avgrense området
<b>ALDER:</b>	6 ->
<b>TRENINGSFORM:</b>	Oppvarming/avslutning, hurtighet, reaksjonsevne og balanse
<b>ORGANISERING:</b>	En hauk står i midten av et avgrenset område. Alle duene står «skjul» på den ene utkanten av området. Det utnevnes en duemor som står på motsatt side av duebarna (hauken i midten)
<b>BESKRIVELSE:</b>	Start med følgende kommunikasjon: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Duemor roper: «alle mine barn, kom hit, kom hit!»</li> <li>- Barna svarer «vi tør ikke»</li> <li>- Duemor spør «hvorfor ikke?»</li> <li>- Barna svarer «for hauken tar oss»</li> <li>- Duemor: «kom likevel»</li> </ul> <p>Barna løper så over til den andre siden, blir de tatt av hauken i midten blir de også hauk. Det er om å gjøre å ikke bli tatt.</p> <p><i>Tips:</i> Uten staver ettersom man går på et mindre område og man skal prøve å ta hverandre. Hvis det tar mye tid med å få ropingen riktig kan trener hjelpe til</p>
<b>HANDS OFF:</b>	Ros innsats
<b>TEKNIKK:</b>	Grunnteknikk for å få balanse på ski

## Nøttesamler

<b>MÅL MED ØVELSEN:</b>	Lagarbeid gir godt sosialt samspillet i gruppa, utholdenhet
<b>MILJØ:</b>	Barmark, ski
<b>UTSTYR:</b>	Tennisballer, erteposer, kinahatter, kjegler og annet utstyr man har som kan passe



<b>ALDER:</b>	6 ->
<b>TRENINGSFORM:</b>	Oppvarming/nedvarming, balanse, yngre utøvere er dette utholdenhet
<b>ORGANISERING:</b>	Lag et kvadratisk område med 4 hjørnemarkører, del inn i 4 lag, lagene har base i hvert sitt hjørne. Legg en haug med ting (tennisballer, kjebler, klesklyper, erteposer osv.) i en stor haug i midten,  Ved få utøvere, del inn i to lag. Legg alt utstyret i midten, langs en linje. Løper inn mot midten fra hver sin kant
<b>BESKRIVELSE:</b>	På startsignal skal alle bevege seg inn til tingene i sentrum for å hente en ting av gangen (pass på at det bare er en ting som hentes av hver utøver) som de tar med tilbake til hjørnet sitt. Alle jobber for å hente ting kontinuerlig, dette gir fin utholdenhet. Når alle tingene er hentet fra haugen i midten, begynner lagene å stjele fra hverandre (en ting for hver tur). Stopp aktiviteten når du ser at de begynner å bli ukonsentrerte eller etter en viss tid. Lagene teller opp antall ting de har erobret.  Neste runde gjøres øvelsen i revers, det vil si at alle lagene må legge en og en ting tilbake til sentrum, hvem blir først ferdig NÅ?  <i>Variasjon:</i> Stafett: Denne øvelsen kan fint organiseres som stafett, en fra hvert lag løper inn og henter ting, returnerer til basen og veksler. Da blir det mer pause mellom for deltakerne. Er fint hvis gruppa er liten, 2-3 pr lag, hvis lagene blir for store blir det for lite aktivitet.  <i>Tips:</i> Her kan det være fint å hjelpe til med å huske at de bare skal hente en ting av gangen. Avstanden fra sentrum og ut til kjebler der lagene har kan økes når utøverne utvikler mer utholdenhet. Varier terrenget du bruker til øvelsen, eldre utøvere kan denne legges i en myr, på en bakketopp, vær kreativ.
<b>HANDS OFF:</b>	Se etter at alle følger reglene
<b>TEKNIKK:</b>	Alle øvelser der utøverne bøyer seg ned for å plukke opp gjenstander stimulerer «grunnposisjonen spissing av kne», denne utgangsstillingen kan forklares med at kneet bøyes frem i en spiss vinkel. Start-stopp-start-stopp teknikk, kontroll på ski og balansen. Allsidig grunnteknikk, balanse, rotasjon, timing skyv osv

## Skibandy

<b>MÅL MED ØVELSEN:</b>	Trene utholdenhet på en morsom måte, styrke lagfølelse
<b>MILJØ:</b>	Ski, rulleski, barmark
<b>UTSTYR:</b>	Bandykøller, liten ball, medium ball, små mål, og kjebler, lagsvester
<b>ALDER:</b>	6 ->
<b>TRENINGSFORM:</b>	Oppvarming/nedvarming, balanse, utholdenhet
<b>ORGANISERING:</b>	Gruppa deles inn i to lag (4-6 utøvere pr. lag). Bruk lagsvester og spill bandy. Husk ikke lov med høy bandykølle. Målvakt er ikke lov. Ha regler som stimulerer at alle må bli med i spillet.
<b>BESKRIVELSE:</b>	Varier spillet med ulike størrelser på ballen. Den lille hvite/oransje i hardplast beveger seg raskt, en tilsvarende i skumgummi er litt treigere. Mens en medium skumgummiball er enda treigere. For å få enda mer aktivitet kan det spilles med to baller på banen. Utvid eller innskrenk banen ut fra hvor stor aktiviteten er.

<b>HANDS OFF:</b>	Delta i spillet, gi råd slik at alle blir med i spillet
<b>TEKNIKK:</b>	Allsidig grunnteknikk, balanse, rotasjon, timing skyv osv.

### Skihåndball

<b>MÅL MED ØVELSEN:</b>	Allsidig oppvarmingsøvelse, styrke lagfølelse
<b>MILJØ:</b>	Ski, rulleski, barmark
<b>UTSTYR:</b>	To små mål, kjepler, lagsvester, ball
<b>ALDER:</b>	8 ->
<b>TRENINGSFORM:</b>	Oppvarming/nedvarming, balanse, utholdenhet
<b>ORGANISERING:</b>	Avgrens et passe stort område. Del gruppa inn i to lag (4-6 utøvere pr. lag). Bruk lagsvester og spill.
<b>BESKRIVELSE:</b>	<p>Ballen skal spilles mellom utøverne i laget. Husk maks tre fraspark/skøyteskyv for utøver med ball, da skal ballen kastes videre. For eldre utøvere må ballen kastes fremover på banen til 2/3 av banen er passert.</p> <p><i>Tips:</i> For å få enda mer aktivitet kan det spilles med to baller på banen. Utvid eller innskrenke størrelsen på banen ut fra hvor stor aktiviteten er. Varier med at de kun benytter en ski (balanse/gli på skia og å sparke ifra med foten uten ski).</p>
<b>HANDS OFF:</b>	Bli med i spillet, følg opp at regler overholdes
<b>TEKNIKK:</b>	Allsidig grunnteknikk, balanse, rotasjon, timing skyv osv.

### Skifotball

<b>MÅL MED ØVELSEN:</b>	Allsidig oppvarmingsøvelse, styrke lagfølelse
<b>MILJØ:</b>	Ski, rulleski, barmark
<b>UTSTYR:</b>	To små mål, kjepler, lagsvester, ball
<b>ALDER:</b>	8 ->
<b>TRENINGSFORM:</b>	Oppvarming/nedvarming, balanse, utholdenhet
<b>ORGANISERING:</b>	Avgrens et passe stort område. Del gruppa inn i to lag (4-6 utøvere pr. lag). Bruk lagsvester og spill.
<b>BESKRIVELSE:</b>	<p>Utøverne benytter en ski og spiller fotball mot to mål.</p> <p><i>Tips:</i> For å få enda mer aktivitet kan det spilles med to baller på banen. Utvid eller innskrenke størrelsen på banen ut fra hvor stor aktiviteten er. Varier med at de kun benytter en ski (balanse/gli på skia og å sparke ifra med foten uten ski).</p>
<b>HANDS OFF:</b>	Bli med i spillet, følg opp at regler overholdes
<b>TEKNIKK:</b>	Allsidig grunnteknikk, balanse, rotasjon, timing skyv osv.

## Rødt lys

<b>MÅL MED ØVELSEN:</b>	Trene konsentrasjon, kropps kontroll
<b>MILJØ:</b>	Barmark, ski
<b>UTSTYR:</b>	Noen kjepler til å markere ytterkantene av området
<b>ALDER:</b>	6 ->
<b>TRENINGSFORM:</b>	Reaksjonsevne, konsentrasjon, balanse
<b>ORGANISERING:</b>	Trekk opp to streker med ca. 30 meters avstand. En deltaker er politi og står ved den ene streken. De andre er fotgjengere og står ved den andre streken.
<b>BESKRIVELSE:</b>	<p>Når politikonstabelen står med ryggen til, er det grønt lys. Da kan fotgjengerne forsøke å nærme seg politikonstabelen. Når politikonstabelen snur seg, er det rødt lys. Da må fotgjengerne stå helt stille. Dersom politikonstabelen ser noen som beveger seg, må de gå tilbake til utgangspunktet. Poenget er å komme seg helt fram til politikonstabelen uten å gå på rødt lys. Den som klarer det, blir ny politikonstabel.</p> <p><i>Variasjon:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>En annen variant er at den som kommer først frem, vant leken.</li> <li>Varier med og uten staver</li> </ol> <p><i>Tips:</i> Pass på at de holder orden på reglene</p>
<b>HANDS OFF:</b>	Oppmuntre til god innsats
<b>TEKNIKK:</b>	Start-stopp, kontroll på ski og staver og balanse

## Stavkappleik

<b>MÅL MED ØVELSEN:</b>	Reaksjon, hurtighet, trøkk i fraspark og skøyteskyv u/staver
<b>MILJØ:</b>	Ski
<b>UTSTYR:</b>	Staver, markeringskjepler
<b>ALDER:</b>	8 år ->
<b>TRENINGSFORM:</b>	Hurtighet, reaksjon, balanse
<b>ORGANISERING:</b>	Velg en snøkant 50-70 meter fra start, her setter alle en stav i snøen på rekke med ca. 1 meters avstand
<b>BESKRIVELSE:</b>	<p>Start er ca 50-70 meter fra der stavene står. Ta bort 2 staver slik at 2 utøvere ikke vil få tak i en stav. For hver repetisjon videreg fjernes en stav.</p> <p>Hvor mange staver som blir tatt bort avhenger av størrelsen på gruppa.</p> <p>Alle starter på et felles signal. Målet er å spurte dit stavene står oppstilt for å få tak i en stav. Ta bort en stav for hver repetisjon.</p> <p>Alle får være med hver gang, ingen går ut.</p> <p><i>Tips:</i> Sett stavene på forskjellige steder i terrenget for å trene ulike tekniske ferdigheter. (I enden av en flate, i bunn av en slak nedoverbakke, på toppen av en skråning osv.)</p>
<b>HANDS OFF:</b>	Oppmuntre til god innsats
<b>TEKNIKK:</b>	Avhenger av terreng, trøkk i fraspark eller fraskyv, timing

## Snipp og snapp

<b>MÅL MED ØVELSEN:</b>	Allsidighet, reaksjon og hurtighet. Grunnposisjoner i fraspark og skøyteskyv
<b>MILJØ:</b>	Barmark og ski
<b>UTSTYR:</b>	Kjegler for å markere hvor langt snipp og snapp skal gå i hver retning. Distansen bør være 20-50 meter
<b>ALDER:</b>	8 ->
<b>TRENINGSFORM:</b>	Hurtighet, reaksjon, balanse
<b>ORGANISERING:</b>	<p>To og to utøvere jobber sammen. En er snapp, og en er snipp. Lag en linje mellom to markeringskjegler. Snipp skal stå på høyre side av streken og snapp skal stå på venstre side av streken. Ca. 40 meter til høyre fra streken står en markeringskjegle og tilsvarende ca. 40 meter til venstre for streken står en markeringskjegle. Utøverne skal stå sideveis med en armlengdes avstand (uten staver) langs linja</p> <p><i>Tips:</i> du som trener styrer hvem som skal være sammen, for å unngå at noen ikke har noen å være med og for at ikke de samme skal være sammen hele tiden.</p>
<b>BESKRIVELSE:</b>	<p>Når trener roper «snapp» skal snapp rekke frem til sin markeringskjegle uten at sinn klarer å ta på snapp. Roper trener «snipp» skal Snipp nå sin markeringskjegle før snapp rekker å ta igjen Snipp. Ropes det «snute» skal utøverne stå helt i ro.</p> <p><i>Tips:</i> Utvid eller innskrenke avstanden til markeringskjeplene ut ifra aldersgruppe. Bytt partnere underveis, for eksempel etter sko størrelse, høyde og hårlengde.</p> <p><i>Variasjon:</i> Benytt mange ulike varianter av startposisjoner.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Stå sideveis</li> <li>Stå med ryggen til hverandre</li> <li>Stå med ett kne i bakken</li> <li>Sitt på rompa</li> <li>Ligg på magen</li> <li>Ligg på rygg</li> <li>Med en ski høyre bein/venstre bein</li> </ol>
<b>HANDS OFF:</b>	Vektlegg tilbakemeldinger til de som utfører aktiviteten med full trøkk helt til de passerer markeringskjeplene, selv om de forstår at de ikke vil klare å nå frem og ta partneren før passering. Dersom det blir for lett å ta hverandre økes avstanden mellom de utøverne dette gjelder.
<b>TEKNIKK:</b>	Allsidig grunnteknikk, balanse, rotasjon, timing skyv/fraspark osv.

## Snu hatter

<b>MÅL MED ØVELSEN:</b>	Oppvarming
<b>MILJØ:</b>	Barmark og ski
<b>UTSTYR:</b>	50 kinahatter
<b>ALDER:</b>	8 ->
<b>TRENINGSFORM:</b>	Oppvarming/avslutning, smidighet
<b>ORGANISERING:</b>	50 kinahatter godt ut over et område, 25 av kinahattene skal ligge opp ned.)
<b>BESKRIVELSE:</b>	<p>Del gruppa inn i to lag. Ett lag eier de hattene som ligger riktig vei, ett lag eier de som ligger opp ned. Oppgaven er å snu motstanderens hatter slik at de blir liggende samme vei som sine egne. Det laget som har flest hatter som ligger «sin» vei vinner. Repeter 2-4 runder</p> <p><i>Tips:</i> Spre hattene godt nok, dvs. god avstand mellom hver hatt, hvis ikke blir de fort samlet til grupper av deltakerne.</p>
<b>HANDS OFF:</b>	Delta i aktiviteten
<b>TEKNIKK:</b>	Bøye ned (spisse kne), fokus, utholdenhet, «gøyfaktor»

## Dansk stikkball/Shiraja

<b>MÅL MED ØVELSEN:</b>	Oppvarming og avslutningsøvelse
<b>MILJØ:</b>	Barmark, ski
<b>UTSTYR:</b>	Kjegler for å markere ytterkantene av området, softballer
<b>ALDER:</b>	6 ->
<b>TRENINGSFORM:</b>	Oppvarming/avslutning, lett utholdenhet, spenst
<b>ORGANISERING:</b>	Avgrens et passe stort område. Bruk antall softballer i forhold til hvor mange som er med
<b>BESKRIVELSE:</b>	<p>Alle spiller mot alle. En spiller som blir truffet direkte til kroppen med et skudd er tatt og må løpe en gitt «strafferunde» for å bli fri igjen. Om ballen treffer kroppen via bakken telles ikke dette som treff. Hvis en spiller klarer å fange ballen direkte etter skudd er skytteren tatt og må løpe «strafferunde».</p> <p>Hvem som helst kan ta ballen når den ligger på bakken/gulvet. Det er kun lov til å ta tre skyv/fraspark med ballen</p> <p><i>Variasjon:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Når en blir tatt må en stå på sidelinjen, en er fri når den som tok deg blir tatt</li> <li>- Ingen skyv/fraspark, ett skyv/fraspark, to skyv/fraspark med ballen</li> </ul> <p><i>Tips:</i> Endre størrelsen på området og antall baller for å få variasjon. Bruk forskjellig terreng for å gi variasjon og øke vanskelighetsgrad</p>
<b>HANDS OFF:</b>	Pass på at alle er med
<b>TEKNIKK:</b>	Allsidig grunnteknikk, balanse, rotasjon, timing skyv/fraspark osv.

## Bulldog

<b>MÅL MED ØVELSEN:</b>	Oppvarming og avslutningsøvelse
<b>MILJØ:</b>	Barmark, ski
<b>UTSTYR:</b>	Kjegler for å markere ytterkantene av området, softball evt en større myk ball
<b>ALDER:</b>	9 ->
<b>TRENINGSFORM:</b>	Oppvarming/avslutning, lett utholdenhet
<b>ORGANISERING:</b>	Avgrens et passe stort område. Alle utøverne stiller seg på kortsiden av området. Velg en eller flere (avhenger av antallet som deltar) til å være Bulldog, disse får en ball hver og starter på midtlinja av området.
<b>BESKRIVELSE:</b>	<p>En eller to er bulldog med hver sin ball, mens de andre er «redde barn» som må gå forbi bulldogen uten å bli truffet av ballen.</p> <p>Bulldoggen står i midten og resterende utøvere står på baklinjen av banen. Når bulldoggen roper «Bulldog» må alle utøverne krysse feltet og gå over på motsatt side av banen. Hvis en utøver blir truffet av ballen, blir han/hun slimete geleftigurer med lange armer. Han/hun blir stående på det stedet han/hun ble fanget og skal hjelpe bulldogen med å fange flere barn. Geleftigurene har ikke lov å flytte på beina. De skal forsøke å ta de som løper ved å strekke ut armene. De som blir tatt av geleftigurene blir geleftigurer. De siste som står igjen, har vunnet.</p> <p><i>Tips:</i> Endre størrelsen på området og antall som er bulldog for å få variasjon. Bruk forskjellig terreng for å gi variasjon og øke vanskelighetsgrad</p>
<b>HANDS OFF:</b>	Delta selv
<b>TEKNIKK:</b>	Allsidig grunnteknikk, balanse, rotasjon, timing skyv/fraspark osv.

## Nordavind og sønnavind

<b>MÅL MED ØVELSEN:</b>	Oppvarming og avslutningsøvelse
<b>MILJØ:</b>	Barmark, ski
<b>UTSTYR:</b>	Kjegler for å markere ytterkantene av området, røde og blå markeringsbånd
<b>ALDER:</b>	6 ->
<b>TRENINGSFORM:</b>	Oppvarming/avslutning, lett utholdenhet
<b>ORGANISERING:</b>	To utøvere er nordavind (markeres med røde bånd) og en eller to er sønnavind (markeres med blå bånd) Marker et område som alle er innenfor.
<b>BESKRIVELSE:</b>	<p>Alle går rundt og passer seg for Nordavinden som skal stivfryse så mange som mulig av de andre deltakerne, det skjer ved å berøre dem. Blir du stivfryst, stopper du i den posisjonen du ble tatt i. Sønnavinden tiner dem opp igjen, det skjer enten ved å berøre dem eller blåse på dem.</p> <p><i>Tips:</i> Endre størrelsen på området og antall som er Nordavind og sønnavind for å få variasjon. Bruk forskjellig terreng for å gi variasjon og øke vanskelighetsgrad</p>
<b>HANDS OFF:</b>	Pass på at alle deltar og følger regler
<b>TEKNIKK:</b>	Allsidig grunnteknikk, balanse, rotasjon, timing skyv/fraspark osv.

## Hest og kjerre/bilrace

<b>MÅL MED ØVELSEN:</b>	Grunnposisjoner i fraspark og skøyteskyv, utholdende beinstyrke
<b>MILJØ:</b>	Ski, rulleski
<b>UTSTYR:</b>	Markeringskjegler, hoppetau, hoftebelter og skistavene
<b>ALDER:</b>	8 ->
<b>TRENINGSFORM:</b>	Utholdende styrke
<b>ORGANISERING:</b>	To og to utøvere jobber sammen. Øvelsene kan gjennomføres i både klassisk og skøyting.
<b>BESKRIVELSE:</b>	<p><u>Hest og kjerre:</u> Utøverne er hest og kjerre med hoftebelte et hoppetau rundt hoftene eller ved å bruke et par staver. Partneren henger i tauendene bak hesten som ei kjerre og blir dratt fremover av hesten. Utøveren som er kjerre, skal sitte i hockey og trene sittestilling for utforteknikk mens hun blir dratt av hesten.</p> <p><u>Bilrace:</u> I denne øvelsen skal bilen dyttes fremover ved at utøveren dytter bak utøverne på hoftene mens utøveren som er bil sitter i utforstilling. Her brukes ingen hjelpemidler.</p> <p><i>Variasjon:</i> Eldre utøvere kan jobbe i slak motbakke for å få mer styrketrening. Start med pararbeid og avslutt med stafett.</p> <p><i>Tips:</i> Utvid eller innskrenke avstanden til markeringskjeglene ut ifra aldersgruppe. Bytt partnere underveis, for eksempel etter sko størrelse, høyde og hårlengde.</p>
<b>HANDS OFF:</b>	Vektlegg at de skal sitte i riktig utforstilling hele tiden under gjennomføring av øvelsen.
<b>TEKNIKK:</b>	Skyv/fraspark, styrke beinarbeidet for padling og diagonalgang

## Pendelstafett (klassisk, skøyting)

<b>MÅL MED ØVELSEN:</b>	Utholdenhet med høy variasjon i bevegelsesformer
<b>MILJØ:</b>	Ski
<b>UTSTYR:</b>	Kjegler eller kinahatter
<b>ALDER:</b>	8 ->
<b>TRENINGSFORM:</b>	Sprint ved kort distanse og mange på laget, utholdenhet ved få på laget og lengre distanse.
<b>ORGANISERING:</b>	4-6 utøvere pr lag, velg en distanse som er mellom 60-100 meter lang. Del i lag, halve laget står på vendingspunktet (60-100 meter fra start). Når stafetten starter pendler lagene ved å veksle i hver ende av etappen.
<b>BESKRIVELSE:</b>	<p><u>Variasjon med klassiskteknikk:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Diagonalgang m/staver</li> <li>Pigging m/staver</li> <li>Staking med fraspark</li> <li>Diagonalstaking, uten å sparke fra med beina</li> <li>På en ski m/staver SPARKSTØTTING <ul style="list-style-type: none"> <li>• Høyre bein</li> <li>• Venstre bein</li> </ul> </li> <li>Diagonalgang u/staver</li> </ol>

	<p>g. På en ski u/staver SPARKSTØTTING</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Høyre bein</li> <li>• Venstre bein</li> </ul> <p>h. En ski og en stav benytte motsatt ski og stav, bytte om til motsatt bein og arm.</p> <p><u>Variasjon med skøyteteknikk:</u></p> <p>a. Padling m/staver</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Høyre hengarm</li> <li>• Venstre hengarm</li> </ul> <p>b. Dobbeldans m/staver</p> <p>c. Enkeldans m/staver</p> <p>d. En beins skøyting m/staver</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Høyre bein</li> <li>• Venstre bein</li> </ul> <p>e. Skøyting u/staver friskøyting</p> <p>f. Dobbeldans u/staver</p> <p>g. Enkeldans u/staver</p> <p>h. På en ski u/staver SPARKSTØTTING</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Høyre bein</li> <li>• Venstre bein</li> <li>• En ski og en stav benytte motsatt ski og stav, bytte om til motsatt bein og arm</li> </ul> <p><i>Tips:</i> For å unngå situasjoner med ski og staver ved veksling bør det være «veksling» når utøveren passerer en kjeGLE som plasseres på utsiden av der neste etappe står klar til start. Ved passering av kjeGLEN starter neste etappe på laget.</p>
<b>HANDS OFF:</b>	Ros innsats og gjennomføringsevne. I enkelte av øvelsene blir balanse og utholdende styrke utfordret, utøvere som mestrer utfordringene vil dette fortsatt være sprint/utholdenhet. Stop stafetten vilkårlig etter en viss tid, dette vil da dempe fokus på å vinne stafetten, men understreke at det er gjennomføringen av aktiviteten som gjelder.
<b>TEKNIKK:</b>	Grunntrening for allsidig teknikk

### Parallellslalåm på flatmark

<b>MÅL MED ØVELSEN:</b>	Sprint med teknisk utfordringer
<b>MILJØ:</b>	Ski, rulleski
<b>UTSTYR:</b>	4 kjeGLER, slalåmporter til to løyper (20-30 stk.)
<b>ALDER:</b>	6 ->
<b>TRENINGSFORM:</b>	Sprint, lett utholdende beinstyrke.
<b>ORGANISERING:</b>	Lag to identiske slalåmløyper ved siden av hverandre. Husk startport og målporter. Vis løypene med følg meg prinsippet, først løype A, deretter løype B.
<b>BESKRIVELSE:</b>	<p>Trener er starter og slipper to og to samtidig ut i løypene. Utøveren går løype A og deretter B annenhver gang.</p> <p><i>Variasjon:</i> Gå uten staver, gå med to staver og en ski, bruk begge beina, to ski og en stav, bruk armene annen hver gang. Pigge med samla bein, da hopper man rundt svingene. Start med ulike startposisjoner (sittende, på mage, på rygg osv).</p>



	<p><i>Tips:</i> Fra start til der slalåm begynner bør være fra 30-60 meter slik at de kommer opp i god fart før de begynner med svingene. Det samme gjelder fra siste slalåmport til de er i mål 30-60 meter.</p> <p>Når alle på laget er touchet bytter lagene rolle og det er laget som ble touchet som nå skal jakte på det andre laget med ballen.</p>
<b>HANDS OFF:</b>	Rullering slik at utøverne går mot forskjellige utøvere, gi gode utøvere litt handicap (f.eks. sitte på rumpa mens den andre står i vanlig startposisjon)
<b>TEKNIKK:</b>	Start teknikk sprint, skøyting/kraft i skyv på begge beina, diagonalgang/tråkke godt ned i bakken for å få feste på skia, svingteknikk

## Hente kjebler

<b>MÅL MED ØVELSEN:</b>	Oppvarming eller avslutningsøvelse
<b>MILJØ:</b>	Barmark og ski
<b>UTSTYR:</b>	20 kjebler, lagvester, kinahatter til å markere banen
<b>ALDER:</b>	10 ->
<b>TRENINGSFORM:</b>	Oppvarming/avslutning, hurtighet
<b>ORGANISERING:</b>	Del utøverne inn i to lag og lag to banehalvdeler. Plasser 10 kjebler bak hvert lag.
<b>BESKRIVELSE:</b>	<p>Lagene starter på hver sin banehalvdel. De skal på startsignal hente kjebler fra det andre laget sitt kjebleområde, slik at de får flest mulig kjebler bak eget lag. Det er frisonen bak motstanderens banehalvdel (kjebleområde) – men det er kun lov å oppholde seg i frisonen i 5 sekunder.</p> <p>Utøvere med kjeble i motstanderens banehalvdel kan bli tatt. Blir man tatt setter man kjebla rett ned og den fraktes tilbake av laget som eier kjebla. Utøveren som ble tatt må tilbake på egen banehalvdel før han/hun kan gå over for å prøve å hente en ny kjeble</p>
<b>HANDS OFF:</b>	Ros innsats og at reglene overholdes
<b>TEKNIKK:</b>	Grunntrening for allsidig teknikk

## Skiskytterstafett

<b>MÅL MED ØVELSEN:</b>	Trene utholdenheten, stafett gir lagfølelse og samhold
<b>MILJØ:</b>	Ski
<b>UTSTYR:</b>	Kjebler, tennisballer, ½ litersflasker med tau, 3-4 bøtter eller 3-4 rokkeringer
<b>ALDER:</b>	8 ->
<b>TRENINGSFORM:</b>	Utholdenhet
<b>ORGANISERING:</b>	Del gruppa inn i par eller lag med 3-4 deltakere pr. lag. Marker start og veksling. Avstand til standplass justeres etter alder på gruppa. 50-200 meter. På standplass er tennisballer ammunisjon som skal kastes i en bøtte eller rokkering
<b>BESKRIVELSE:</b>	På standplass er tennisballer ammunisjon som skal kastes i en bøtte eller rokkering. Det kan benyttes ½ litersflaske (med snor festet på, da kan utøveren trekke flasken tilbake og kaste på nytt med samme flaske). De skal treffe en-to eller tre blinker (velge) og får en strafferunde per bom maks tre strafferunder.

	<i>Tips:</i> Det må være en hjelpe trener som holder orden på standplass. Lettest å gå uten staver når de skal inn å skyte, eldre utøvere kan benytte staver. Husk å si fornavnet på alle utøverne mange ganger i økta. Gi positive innspill på hvor godt de gjennomfører hele øvelsen, styr unna at tilbakemeldinger er å få mest treff i ballkastingen som får mest oppmerksomhet, skytingen på blink det er gøy og det er tilfeldig og vil variere fra gang til gang.
<b>HANDS OFF:</b>	Ros innsats
<b>TEKNIKK:</b>	Start-stopp, diagonalgang og staking, av og på med staver.

### Skiskyting med ringer på staur

<b>MÅL MED ØVELSEN:</b>	Trene utholdenheten, stafett gir lagfølelse og samhold
<b>MILJØ:</b>	Ski
<b>UTSTYR:</b>	5 – 8 staur, kjebler, små ringer/rokkeringer
<b>ALDER:</b>	8 ->
<b>TRENINGSFORM:</b>	Utholdenhet
<b>ORGANISERING:</b>	Del gruppa inn i par eller lag med 3-4 deltakere pr. lag. Marker start og veksling. Avstand til standplass justeres etter alder på gruppa. 50-200 meter. På standplass er ringer ammunisjon som skal kastes på en staur
<b>BESKRIVELSE:</b>	<p>Blinkene er 5-8 staur som settes litt på skrå mot standplassen. Sett staurene samlet innenfor et lite område. Ammunisjonen til å treffe blink med er ringer som kastes for å treffe rundt staurene, ringene trer seg ned på stauren..</p> <p><i>Tips:</i> Det må være en hjelpe trener som holder orden på standplass. Lettest å gå uten staver når de skal inn å skyte, eldre utøvere kan benytte staver. Husk å si fornavnet på alle utøverne mange ganger i økta. Gi positive innspill på hvor godt de gjennomfører hele øvelsen, styr unna at tilbakemeldinger er å få mest treff i ballkastingen som får mest oppmerksomhet, skytingen på blink det er gøy og det er tilfeldig og vil variere fra gang til gang.</p>
<b>HANDS OFF:</b>	Ros innsats
<b>TEKNIKK:</b>	Start-stopp, diagonalgang og staking, av og på med staver.

### Åttetallsløype

<b>MÅL MED ØVELSEN:</b>	Svingteknikk og utholdenhet
<b>MILJØ:</b>	Ski, rulleski
<b>UTSTYR:</b>	kjebler, kinahatter
<b>ALDER:</b>	10 ->
<b>TRENINGSFORM:</b>	Utholdenhet
<b>ORGANISERING:</b>	Lag et stort åttetall med kinahatter. Marker START, 50-100m å gå før utøveren skal inn i 8-tallsmodellen, 30-50 meter til vendingspinne tilbake i en annen løype enn 8-tallsløypa (på siden av) og veksle eller gå i MÅL.
<b>BESKRIVELSE:</b>	<p>Velg forskjellige organiseringsmodeller:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stafett: Del inn i lag med to eller tre deltakere.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Del inn i to grupper: De to gruppene veksler på å jobbe og ta pause i 1-2 minutt.</li> <li>• Ønskes det å trene overkroppsstyrke kan man stake denne øvelsen, (gjelder eldre utøvere) og da hoppes det rundt i 8-tallet med samlede bein.</li> <li>• Varier med å gå uten staver.</li> </ul> <p><i>Tips:</i> Tydelig startposisjon, tydelig 8-tallsmodell ved at sirkelene er laget med mange kinahatter i rød/blå farge. Tomannsstafett gir mer utholdenhet.</p>
<b>HANDS OFF:</b>	Når utøverne har gjennomført øvelsen 5-8 runder, kan det å få mer aggressivitet frem hos utøverne i gjennomføringen av svingene være en god oppgave. Stå inne i sirkelene på 8-tallet og gi utøverne inspirasjon
<b>TEKNIKK:</b>	Flate teknikker: enkeldans/dobbeldans og skøyte svingteknikk både høyre og venstre sving, i klassisk blir det staking/pigging og skøytesving

### Svingteknikk i 360 graders reipeløkkje

<b>MÅL MED ØVELSEN:</b>	Svingteknikk og utholdenhet
<b>MILJØ:</b>	Barmark og ski
<b>UTSTYR:</b>	Kjegler, kinahatter
<b>ALDER:</b>	8 ->
<b>TRENINGSFORM:</b>	Utholdenhet
<b>ORGANISERING:</b>	<p>Lag en stor sirkel en 360 graders reipeløkkje. Den skal være så stor at ei løype skal gå svingen på yttersiden av sirkelen og ei løype skal følge innsiden av sirkelen, sirkelen kan lages med kinahatter.</p> <p>Marker START, 50-100m å gå før utøveren skal inn i sirkelen og trene på svingteknikk, først den ytre sirkelen der etter den indre sirkelen og så tilbake til Start/Mål..</p>
<b>BESKRIVELSE:</b>	<p>Velg forskjellige organiseringsmodeller:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stafett: Del inn i lag med to eller tre deltakere.</li> <li>• Del inn i to grupper: De to gruppene veksler på å jobbe og ta pause i 1-2 minutt.</li> <li>• Ønskes det å trene overkroppsstyrke kan man stake denne øvelsen, (gjelder eldre utøvere) og da hoppes det rundt i sirkelen med samlede bein.</li> <li>• Varier med å gå uten staver.</li> </ul> <p><i>Tips:</i> Tydelig startposisjon, tydelig og stor nok sirkel med mange kinahatter i rød/blå farge. Tomannsstafett gir mer utholdenhet.</p>
<b>HANDS OFF:</b>	Når utøverne har gjennomført øvelsen 5-8 runder, kan det å få mer aggressivitet frem hos utøverne i gjennomføringen av svingene være en god oppgave. Stå inne i sirkelene og gi utøverne inspirasjon. Gi imitasjonsøvelser med å sette langt fremsteg på ytterski og hengarm på ytre side være gode tekniske tips for effektiv svingteknikk for å skape fremdrift og fart rund svingen.
<b>TEKNIKK:</b>	Flate teknikker: enkeldans/dobbeldans og skøyte svingteknikk både høyre og venstre sving, i klassisk blir det staking/pigging og skøytesving

## Akerbrettstafett

<b>MÅL MED ØVELSEN:</b>	Styrke i beina for skøyting (padling), utforstilling
<b>MILJØ:</b>	Ski
<b>UTSTYR:</b>	Et rompeakebrett med tau bundet fast i håndtaket pr. lag, kjegler til start og vending.
<b>ALDER:</b>	10 ->
<b>TRENINGSFORM:</b>	Utholdenhet og styrke bein, mage og rygg
<b>ORGANISERING:</b>	To og to sammen, et akebrett med tau. Husk startport og målporter. Marker vending.
<b>BESKRIVELSE:</b>	Utøveren drar akebrettet og sitter på akebrettet annen hver gang (akebrett stafett gjennomføres uten staver). Avstanden til vending tilpasses aldersgruppen, ved raskt føre kan avstanden være lengre.
<b>HANDS OFF:</b>	Dette er en krevende øvelse som det er viktig å gi mye positive og inspirerende tilrop til utøverne
<b>TEKNIKK:</b>	Skøyting uten staver, beina brukes likt som padling, derfor er dette en god øvelse for å styrke beina til jobb med motbakke padling.

## Trekantstafett

<b>MÅL MED ØVELSEN:</b>	Øve på ulike klassiske teknikker																																				
<b>MILJØ:</b>	Ski og rulleski																																				
<b>UTSTYR:</b>	Markeringskjegler																																				
<b>ALDER:</b>	10 ->																																				
<b>TRENINGSFORM:</b>	Hurtighet, tempo, lett utholdenhet																																				
<b>ORGANISERING:</b>	Trekantstafett består av tre etapper satt sammen som en trekant. Lag trekanten så stor du kan. Hvert lag må ha 4 utøvere. På Start skal løper som har etappe 1 og 4 stå, etappe 2 og 3 skal stå i de andre hjørnene på trekanten. La stafetten gå slik at alle har vært gjennom hele trekanten 3-5 ganger. Velg flere alternativer (nr. 2 og 3) og la stafetten gå en runde til.																																				
<b>BESKRIVELSE:</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">Trekant stafett i lett terreng</th> </tr> <tr> <th>Etapper</th> <th>Alternativ 1</th> <th>Alternativ 2 (uten staver)</th> <th>Alternativ 3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 og 4</td> <td>Staking</td> <td>Diagonalgang uten staver</td> <td>Pigging</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Diagonalgang</td> <td>Sparkstøtting ski på venstre fot</td> <td>Diagonalstaking</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Staking med fraspark</td> <td>Sparkstøtting ski på høyre fot</td> <td>Stake baklengs</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">Trekantstafett i terreng med motbakke og nedoverbakke</th> </tr> <tr> <th>Etapper</th> <th>Alternativ 1</th> <th>Alternativ 2 (uten staver)</th> <th>Alternativ 3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 og 4</td> <td>Pigging</td> <td>Gå uten staver på flatt</td> <td>Staking med fraspark</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Diagonalgang + Klæbo-klyv i motbakke</td> <td>Gå uten staver i motbakke</td> <td>Diagonalgang og fiskebein</td> </tr> </tbody> </table>	Trekant stafett i lett terreng				Etapper	Alternativ 1	Alternativ 2 (uten staver)	Alternativ 3	1 og 4	Staking	Diagonalgang uten staver	Pigging	2	Diagonalgang	Sparkstøtting ski på venstre fot	Diagonalstaking	3	Staking med fraspark	Sparkstøtting ski på høyre fot	Stake baklengs	Trekantstafett i terreng med motbakke og nedoverbakke				Etapper	Alternativ 1	Alternativ 2 (uten staver)	Alternativ 3	1 og 4	Pigging	Gå uten staver på flatt	Staking med fraspark	2	Diagonalgang + Klæbo-klyv i motbakke	Gå uten staver i motbakke	Diagonalgang og fiskebein
Trekant stafett i lett terreng																																					
Etapper	Alternativ 1	Alternativ 2 (uten staver)	Alternativ 3																																		
1 og 4	Staking	Diagonalgang uten staver	Pigging																																		
2	Diagonalgang	Sparkstøtting ski på venstre fot	Diagonalstaking																																		
3	Staking med fraspark	Sparkstøtting ski på høyre fot	Stake baklengs																																		
Trekantstafett i terreng med motbakke og nedoverbakke																																					
Etapper	Alternativ 1	Alternativ 2 (uten staver)	Alternativ 3																																		
1 og 4	Pigging	Gå uten staver på flatt	Staking med fraspark																																		
2	Diagonalgang + Klæbo-klyv i motbakke	Gå uten staver i motbakke	Diagonalgang og fiskebein																																		

	3	Staking og utforbakke med 8-talls sving trening på sletta	Gå uten staver ut i utforbakke og gjennom 8-talls løypa på sletta	Stå baklengs ned utforbakken, vend om og gå gjennom 8-talls løypa på sletta
	<i>Tips:</i> Kan også gjennomføres med skøyteteknikker			
<b>HANDS OFF:</b>	Legg trekantetappene i ulikt terreng, da får du utfordret alle delteknikker i klassisk langrenn.			
<b>TEKNIKK:</b>	Klassiske teknikker			

## Portal- og bjelle løype

<b>MÅL MED ØVELSEN:</b>	Utholdenhet i en løype med inspirerende tekniske utfordringer
<b>MILJØ:</b>	Ski og rulleski
<b>UTSTYR:</b>	Portaler / staur, staur med påmontert bjeller, markeringskjegler, snøbor og drill
<b>ALDER:</b>	6 ->
<b>TRENINGSFORM:</b>	Utholdenhet
<b>ORGANISERING:</b>	Rundløype med portaler å smyge gjennom og bjeller å strekke seg for å slå på. Portalene kan settes som slalåm i en nedoverbakke, men det kan like gjerne være portalslalåm på stadion/flatt terreng. Lag en runde som har både nedoverbakker, flatt og oppover. Tilpass lengden på runden til treningsgruppen
<b>BESKRIVELSE:</b>	Når alle er kjent med runden kan den brukes i en to eller tremannsstafett. Varier med å gå uten staver. Eldre utøvere kan få andre oppgaver som å gå på en ski, kun stake o.l.  <i>Tips:</i> For de minste barna er portaler i nedoverbakke fint for å lære å sitte ned i utforteknikk. Sett opp en staur med bjelle mellom portalene, da lærer de å strekke seg og huke seg ned til neste portal
<b>HANDS OFF:</b>	Flytt portalene til andre deler av løypa, da blir det ny interesse for å prøve mer.
<b>TEKNIKK:</b>	Valg av terreng bestemmer teknikkene, men denne dekker de fleste.

## Hopp på flate / slakt nedover (rotasjon + baklengsport)

<b>MÅL MED ØVELSEN:</b>	Utholdenhet i en løype med inspirerende tekniske utfordringer
<b>MILJØ:</b>	Ski og rulleski
<b>UTSTYR:</b>	Portaler / staur, staur med påmontert bjeller, markeringskjegler, snøbor og drill
<b>ALDER:</b>	6 ->
<b>TRENINGSFORM:</b>	Utholdenhet
<b>ORGANISERING:</b>	Begynne med å lage et lite hopp, det trenger bare å være en bakke som heller litt nedover (unngå for stor fart). Lengde på hoppet bør være 1,5 meter (det er viktig at hoppet er langt nok), høyden trenger kun være 20 cm dropp ved hoppkanten, og det er fint med relativt flatt unnaenn.

<b>BESKRIVELSE:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Start med å stå på et flatt område og øv på å hoppe rundt stillestående. Ned å hente kraft til å satse. Hopp 90o til høyre, hopp 90o til venstre, hopp 180 o grader, kan noen klare 360 o grader?</li> <li>• Start med letteste nivå: legg en staur å hoppe over i en slak nedoverbakke, eller på flatt slik at utøveren lager fart nok til å ta sats og hoppe over.</li> <li>• Start med et LITE HOPP</li> <li>• Bygg to hopp ved siden av hverandre med ulik størrelse</li> <li>• Øv på å kjøre baklengs over hoppet med rotasjon ut av hoppet <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hvordan er blikket til utøveren?</li> <li>○ Med rotasjon, vender rundt i hoppet</li> </ul> </li> <li>• Hold en bjelle på en staur som de må strekke seg etter og slå på når de har forlatt hoppkanten.</li> <li>• Kaste en ball til hopperen</li> <li>• Sett opp portaler i ovarennet</li> <li>• Sitteposisjon: legg en stav over skuldrene, sitte så dypt som mulig</li> <li>• Sett opp en baklengsport litt nede i unnarennet, her må de vende rundt og kjøre baklengs gjennom.</li> </ul> <p><i>Tips:</i> Lag gradvis nye utfordringer, da blir det mange turer opp for å kjøre over hoppet</p>
<b>HANDS OFF:</b>	Øvelse gjør mester, nok tid til øving, benytt tilbakemeldinger som går på å prøve mest mulig ganger i løpet av økta.
<b>TEKNIKK:</b>	Motbakke teknikk, grunnteknikk for å skape kraft i en hoppersats, et skøyteskyv og et fraspark. Timing, og guts -tørre å utfordre seg selv.

### Balanse (på stadion, flatt terreng)

<b>MÅL MED ØVELSEN:</b>	Utvikle evnen til å stå i balanse på en og en ski og gli
<b>MILJØ:</b>	Ski
<b>UTSTYR:</b>	Markører
<b>ALDER:</b>	6 ->
<b>TRENINGSFORM:</b>	Balanse, lett utholdenhet, stabiliserende styrke
<b>ORGANISERING:</b>	Benytt et flatt område for eksempel skistadion.
<b>BESKRIVELSE:</b>	<p>Nedenfor er det listet opp ulike oppgaver som vil utvikle utøvernes evne til å balansere på ski:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Stå på en ski:</b> Lag en strek med kinahatter ca. 20-40 meter fra der dere ønsker å starte. Ved å gå sparkstøtting skal utøveren lage så stor fart hun klarer å oppnå frem til streken, når streken passerer er det kun lov å stå på skia og gli så langt man klarer uten at foten er i bakken. Sett et merke der man mistet balansen/stoppet opp (noe de kjenner igjen). Gå tilbake til start og prøv å stå lengre enn dit man kom /sitt eget merke. Prøv 2-4 ganger. Sett skia over på motsatt fot og gjør øvelsen på motsatt fot.</li> <li>• <b>Gå to og to sammen,</b> gå sparkstøtting hånd i hånd for å få fart, og stå sammen på en ski når dere passerer streken, hvor langt kommer dere? Prøv 2-4 ganger før man bytter skia over på motsatt fot.</li> <li>• <b>Med staver:</b> Stå på en ski: Ved å stake på en ski skal utøveren lage så stor fart hun klarer å oppnå frem til streken, når streken passerer er det kun lov å stå på skia og gli så langt man klarer uten at stavene eller foten uten ski er i bakken. Sett et merke der man mistet balansen/stoppet opp (noe de kjenner igjen). Gå tilbake til start og prøv å stå lengre enn dit man kom /sitt eget merke. Prøv 2-4 ganger. Sett skia over på motsatt fot og gjør øvelsen på motsatt fot.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Baklengsport:</b> Sett opp en port (staur) når utøveren kommer frem til porten skal han vende 180 grader og kjøre baklengs gjennom porten, når porten er passert skal han vende 180 grader om, for så å gå fremover igjen. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Øvelsen bør drilles begge veier, dvs. at utøveren snur seg både mot høyre og vender om og mot venstre og vender om.</li> <li>○ Hastighet inn mot porten: la utøveren prøve ut hva som er best i forhold til hastighet inn mot porten. (det er enklere med høy fart å vende rundt og skli baklengs gjennom)</li> <li>○ Timing av når de bør vende i forhold til avstanden frem til porten (Løsningen er at desto nærmere porten vendingen gjøres, desto raskere glir utøveren gjennom).</li> </ul> </li> <li>• <b>Balanseløype:</b> Sett opp felter der utøveren kun har lov til å stå på en ski. START gå alt de kan i 40 meter, her starter et felt som er 5-10 meter langt (avhengig av alder på treningsgruppa) en fot skal løftes i været, men man glir gjennom feltet balanserende ved å stå på en fot, målet er å klare dette uten å sette ned skia. Deretter gås det nye ca. 40 meter og et nytt lengre balansefelt er merket ca. 10-20 meter langt, en fot skal løftes i været, og utøveren glir gjennom feltet balanserende ved å stå på en ski og gli. Er det plass lages et tredje balansefelt som er enda lengre. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Øv først individuelt i balanseløypa, gi i oppgave å gå runden med å balansere på høyre fot den første runde, for så å bytte til venstre i neste runde.</li> <li>○ Lag en stafett: når de er kjent med hvordan balanserunden skal gås kan det lages stafett for å øke intensiteten og skape ny interesse for øvelsen hos utøverne.</li> </ul> </li> <li>• <b>Portaler</b> – Sett opp en portal et kort stykke bortenfor start. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ta fart i diagonalgang - sette seg ned i hockey – gli under portal (kort avstand) med begge skia på. Sett opp flere portaler og se om de klarer å ta nok fart til å passere under flere.</li> <li>○ Ta fart med staking - sette seg ned i hockey – gli under portal (lang avstand) en ski på av gangen</li> </ul> </li> </ul> <p><i>Tips:</i> Stabilitet og utholdende styrke gir forutsetninger for god balanse, god balanse er avgjørende for gode tekniske løsninger, TREN BALANSE OFTE.</p>
<b>HANDS OFF:</b>	Det vil være mange barrierer som blir utfordret for mange på disse øvelsene. Utøverne selvtillit bygges ved egne erfaringer gjennom prøving og feiling. Husk at for lite fart gjør balanse vanskeligere. «Følg meg og ap etter det jeg gjør» er fin metodikk for å presentere de ulike variantene. Dersom du som trener ikke er komfortabel med å vise alle øvelsene er det fint å utfordre utøverne, det er helt sikkert flere i gruppa som de andre kan se på og herme etter.
<b>TEKNIKK:</b>	Balanse for å stå på en ski og gli

### Balanse (i nedoverbakke)

<b>MÅL MED ØVELSEN:</b>	Utvikle evnen til å stå i balanse på en og en ski og gli
<b>MILJØ:</b>	Ski
<b>UTSTYR:</b>	Markører
<b>ALDER:</b>	6 ->
<b>TRENINGSFORM:</b>	Balanse, lett utholdenhet, stabiliserende styrke
<b>ORGANISERING:</b>	Benytt en slak nedoverbakke som er oversiktlig.
<b>BESKRIVELSE:</b>	Nedenfor er det listet opp ulike oppgaver som vil utvikle utøvernes evne til å balansere på ski:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stå ned bakken på en ski (best kvalitet (konsentrasjon) er det når utøveren tar av skia). Kjør 3-5 turer før det byttes til motsatt fot.</li> <li>• Stå to og to sammen, begge har en ski hver. Kjør to turer og bytt skia over på motsatt fot.</li> <li>• Trespann: Alle tre har en ski hver. Kjør to turer og bytt skia over på motsatt fot.</li> <li>• Stå baklengs ned bakken med begge skia.</li> <li>• Stå baklengs ned med en ski.</li> <li>• Kjør vanlig ned bakken, ta sats og vend 180 grader kjør videre baklengs.</li> <li>• Kjør baklengs ned, ta sats og vend 180 grader og kjør videre rett fram.</li> <li>• Bikkja i bakken: Ta tak i tuppen på skia, knærne støttes ned på skia, sett utfor.</li> <li>• Tog: Lag en rekke med utøvere bakover, hold rundt hofte på den foran, førstemann «lokomotivet» må ha skiene ytterst, da lokomotivet skal styre ned bakken. Prøv først med 3-5 vogner på toget, fler enn 5 vogner er utfordrende.</li> <li>• Bølgen: To jobber sammen ved å holde i en staur/ett par staver. Ansiktene skal være vendt mot hverandre, utøverne skal ned bakken ved å snurre rundt og rundt, de finner rytmen sammen og samarbeider for å til å snurre rundt og rundt ned bakken.</li> </ul> <p><i>Tips:</i> Fint hvis det er kommet mye myk nysnø og det er mykt å falle når dette skal trenes på.</p>
<b>HANDS OFF:</b>	Det vil være mange barrierer som blir utfordret for mange på disse øvelsene. Start lett, med lett menes at det er moderat fart i nedfarten/bakken, dette for å bygge opp erfaring med øvelsene. Utøvernes selvtillit bygges ved egne erfaringer og prøving og feiling. Husk at for lite fart gjør balanse vanskeligere. «Følg meg og ap etter det jeg gjør» er fin metodikk for å presentere de ulike variantene. Dersom du som trener ikke er komfortabel med å vise alle øvelsene er det fint å utfordre utøverne, det er helt sikkert flere i gruppa som de andre kan se på og herme etter.
<b>TEKNIKK:</b>	Balanse for å stå på en ski å gli, skøyting i motbakke uten staver (alle turene opp bakken)

## Nedoverbakke aktiviteter

<b>MÅL MED ØVELSEN:</b>	Øke utøverens ferdigheter i nedoverbakke og utholdenhet (det blir mange turer opp bakken for å kjøre ned)
<b>MILJØ:</b>	Ski (utforbakke)
<b>UTSTYR:</b>	Porter, portaler til å kjøre under, snøborr og drill
<b>ALDER:</b>	6 ->
<b>TRENINGSFORM:</b>	Balanse, koordinasjon, stabilitet og utholdenhet
<b>ORGANISERING:</b>	Bygg gradvis opp utfordringene. Start nederst i bakken, bygg deg gradvis oppover i bakken
<b>BESKRIVELSE:</b>	<p>her er tips til øvelser å bruke:</p> <p><b>Alternativ 1. eldre utøvere</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hopp over tre staur</b> som ligger etter hverandre, avstanden mellom staurene er ca. 4-7 meter. Ta sats og hopp over staurene, utfordringen er å finne en god rytme og time satsen riktig. 3-5 kjøring eller fler....</li> <li>• Sett opp en <b>baklengsport</b> et stykke nedenfor de tre staurene ca. 20 meter. Baklengsporten utfordrer ferdigheter for å mestre å vende rundt 180 grader og skli baklengsgjennom portene og der etter vende rundt rett fram</li> </ul>



	<p>igjen, lag en MÅL -passering rett etter baklengsporten. 3-5 kjøring eller fler...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sett opp 4-6 <b>slalåmporter</b> 10-20 meter ovenfor de tre staurene. 3-5 kjøring eller flere..</li> <li>• <b>Slalåmløype:</b> Tenk en linje mellom start og mål, for hver 4 skilengde sett en port, forskyv innerstauren 0,5 m i forhold til hverandre (rytme). Hensikt med aktiviteten er balanse og dreining av skiene, utholdenhet og gøy.</li> <li>• Sett opp en <b>reipeløkkje /360 grader</b> ovenfor slalåmløypa, 3-5 kjøring eller fler</li> <li>• Sett opp 2-3 portalaler og staur med bjelle montert på mellom to portaler 3-5 kjøring eller fler...</li> <li>• <b>Bygg et hopp</b> der det er naturlig å ha et. 3-5 kjøring eller fler...</li> <li>• Ekstra gøy er det om du som trener ligger under hoppet 3-5 kjøring eller fler...</li> <li>• Sett opp <b>START port</b> på toppen av bakken.</li> </ul> <p><b>Alternativ 2. (yngre utøvere)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lage <b>portaler</b> i en lett utforbakke for å kjøre gjennom for å bli flinkere til å sitte i utforstilling</li> <li>• Lage <b>slalåm</b> med portaler i en lett utforbakke, øv på å plogsvinge gjennom slalåmportalene</li> <li>• Har anlegget en <b>kuleløype</b> bør disse benyttes <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kjør over kulene og finn ut hvordan de kan kjøres for å lage fart</li> <li>○ Portaler kan settes mellom kulene, slik at utøveren må bøye seg ned</li> <li>○ Det kan lages slalåmløype over kulene</li> </ul> </li> <li>• Lag et <b>lite hopp</b>, det er alltid gøy. For de som ikke tør hoppe - lag en kul de kan kjøre over.</li> <li>• <b>Serie hopp over staur</b>, legg tre staur på tvers i nedkjøringen med 3-5 meters mellomrom, se at de får en fin rytme når de hopper etter hverandre over staurene</li> <li>• <b>Baklengsport:</b> sett opp en port som utøverne må vende og kjøre baklengs gjennom før de vender på andre siden og kjører videre ned bakken denne kan også ligge nede på flatt terreng.</li> <li>• <b>Langrennscross:</b> har dere tilgang til løyper og anlegg med ferdige traseer for langrennscross så benytt dette.</li> </ul> <p><i>Tips:</i> Start med en utfordring for eksempel hoppe over staur, gjør denne aktiviteten 4-8 ganger, så lager du en ny utfordring for eksempel at de må snu seg gjennom en baklengsport etter de er ferdig med seriehoppene, da kan disse to momentene øves i nye 4-8 gjennomkjøringer, så lager du en tredje-en fjerde-en femte utfordring (snart har de vært opp og ned bakken 30 ganger.</p>
<b>HANDS OFF:</b>	<p>Det vil være mange barrierer som blir utfordret for mange på disse øvelsene. Utøverne selvtillit bygges ved egne erfaringer gjennom prøving og feiling. Husk at for lite fart gjør balanse vanskeligere. «Følg meg og ap etter det jeg gjør» er fin metodikk for å presentere de ulike variantene. Dersom du som trener ikke er komfortabel med å vise alle øvelsene er det fint å utfordre utøverne, det er helt sikkert flere i gruppa som de andre kan se på og herme etter.</p>
<b>TEKNIKK:</b>	<p>Nedoverbakke teknikker, oppover bakke teknikker</p>

### Terningstafett (oppgaver)

<b>MÅL MED ØVELSEN:</b>	Trene utholdenhet på en morsom måte
<b>MILJØ:</b>	Ski og barmark
<b>UTSTYR:</b>	Terninger, kjebler for å markere start, tennisballer o.l
<b>ALDER:</b>	6 ->

<b>TRENINGSFORM:</b>	Utholdenhet
<b>ORGANISERING:</b>	Del inn i lag på 2 – 3 utøvere per lag. Plasser terningene i en gitt avstand fra starten til lagene.
<b>BESKRIVELSE:</b>	<p>Deltakerne beveger seg til stedet der terningene ligger, og slår terningen. Får de en eller seks, kan de ta med en tennisball tilbake til laget. Får de to, tre, fire eller fem beveger de seg tomhendt tilbake og veksler. Det laget som har flest tennisballer når stafetten er slutt, vinne.</p> <p>En annen variant er at man gjør forskjellige ting på de forskjellige tallene.</p> <p>Alternativ 1                    1+2 stake tilbake og veksle     3+4 stake baklengs     5+6 gå uten å bruke stavene</p> <p>Alternativ 2                    1+2 diagonalgang /padling     3+4 pigge / dobbeldans     5+6 valgfri gå slik du selv ønsker</p> <p>Alternativ 3.                    Strafferunder:     1-2-3      1 strafferunde     4-5-6      2 strafferunder</p> <p><i>Tips:</i> Varier terrenget for å gi ulike tekniske utfordringer. Legg terningene ned på sletta og lag en strafferunde. Legg start og veksle på toppen av bakken, etter start må utøverne ned bakken og kaste terning, gå strafferunde, før man går opp igjen og veksler</p>
<b>HANDS OFF:</b>	Ha en trener som står ved terningene og hjelper utøverne med å huske hva de skal gjøre
<b>TEKNIKK:</b>	Nedoverbakke og oppoverbakke teknikker

## Blekksprutintervall

<b>MÅL MED ØVELSEN:</b>	Utholdenhet
<b>MILJØ:</b>	Ski
<b>UTSTYR:</b>	Kjegler
<b>ALDER:</b>	8 ->
<b>TRENINGSFORM:</b>	Utholdenhet
<b>ORGANISERING:</b>	Blekksprutløypa starter i et løypekryss med mange skiløyper som går ut fra krysset. Sett opp markeringsbøyer i ulike avstander fra krysset. Avstanden avhenger av alder på utøverne. Eldre utøvere kan ha lengre avstand.
<b>BESKRIVELSE:</b>	<p><b>Tomannslag:</b> Utøverne går annen hver gang, det spiller ingen rolle i hvilken rekkefølge de ulike sløyfene går det kan utøverne bestemme selv. La de gå alle sløyfene 2-3 ganger hver.</p> <p><b>Gi i oppgave ulike tekniske valg for de ulike sløyfene:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pigging</li> <li>• Diagonalgang med Klæbo-teknikk opp kneika.</li> <li>• Staking med fraspark</li> <li>• Diagonalgang uten staver</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lag en offpiste-runde</li> </ul> <p><b>Gi oppgaver for hver av sløyfene:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Stake med en ski</li> <li>Sparkstøtting med en ski, lage fremdrift med å sparke fra med foten uten ski, en gang på høyre for en gang på venstre fot.</li> <li>Gå uten staver</li> <li>Gå baklengs</li> </ul> <p><i>Tips:</i> Yngre utøvere bør få enkle oppgaver, og pass på at sløyfene ikke blir for lange. Det er best om utøverne har energi til å holde full trøkk hele tiden</p>
<b>HANDS OFF:</b>	Husk variasjon.
<b>TEKNIKK:</b>	Avhenger av terreng

## Pyramideintervall

<b>MÅL MED ØVELSEN:</b>	Utholdenhet																														
<b>MILJØ:</b>	Ski og barmark																														
<b>UTSTYR:</b>	Kjegler for å markere hvor langt man skal gå på hvert drag																														
<b>ALDER:</b>	8 ->																														
<b>TRENINGSFORM:</b>	Utholdenhet, styrke																														
<b>ORGANISERING:</b>	Pyramideintervaller – tomannslag. Lag små runder med ulik lengde. Dette kan gjøres ved å sett opp kjegler oppover i en slak motbakke. Ca. 15-30 sekunders mellomrom hvert vendingspunkt gir fin pyramideformasjon på dragene.																														
<b>BESKRIVELSE:</b>	<p>Del inn i lag med to deltakere på hvert lag. Førstemann går til første kjegle og tilbake, veksler, og andremann går til samme kjegla. I de neste rundene går de til kjegle nr. 2-3-4-5. Deretter serien motsatt vei 5-4-3-2-1 for å fullføre pyramiden. Tabellen viser eksempler på oppbygging av pyramideintervall:</p> <table border="1" data-bbox="564 1312 1445 1632"> <thead> <tr> <th>Lett</th> <th>Middels</th> <th>Hard</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>½ min</td> <td>½ min</td> <td>1 min</td> </tr> <tr> <td>½ min</td> <td>1 min</td> <td>1 ½ min</td> </tr> <tr> <td>1 min</td> <td>1 min</td> <td>2 min</td> </tr> <tr> <td>1 min</td> <td>1 ½ min</td> <td>2 ½ min</td> </tr> <tr> <td>1 ½ min</td> <td>2 min</td> <td>3 min</td> </tr> <tr> <td>1 min</td> <td>1 ½ min</td> <td>2 ½ min</td> </tr> <tr> <td>1min</td> <td>1 min</td> <td>2 min</td> </tr> <tr> <td>½ min</td> <td>1 min</td> <td>1 ½ min</td> </tr> <tr> <td>½ min</td> <td>½ min</td> <td>1 min</td> </tr> </tbody> </table> <p><i>Tips:</i> Dersom man ønsker å trene styrke kan man stake dragene. Da er det nok lurt å velge terreng og en bakke de kan mestre å stake oppover.</p>	Lett	Middels	Hard	½ min	½ min	1 min	½ min	1 min	1 ½ min	1 min	1 min	2 min	1 min	1 ½ min	2 ½ min	1 ½ min	2 min	3 min	1 min	1 ½ min	2 ½ min	1min	1 min	2 min	½ min	1 min	1 ½ min	½ min	½ min	1 min
Lett	Middels	Hard																													
½ min	½ min	1 min																													
½ min	1 min	1 ½ min																													
1 min	1 min	2 min																													
1 min	1 ½ min	2 ½ min																													
1 ½ min	2 min	3 min																													
1 min	1 ½ min	2 ½ min																													
1min	1 min	2 min																													
½ min	1 min	1 ½ min																													
½ min	½ min	1 min																													
<b>HANDS OFF:</b>	Gi tilbakemelding på det utøveren gjør bra og ros innsats.																														
<b>TEKNIKK:</b>	Diagonalgang, staking (dersom man velger den varianten)																														

## Stafett i motbakke

<b>MÅL MED ØVELSEN:</b>	Utvikle utholdenhet i tøft motbakkeintervall og utvikle teknikk som skaper fremdrift i motbakke
<b>MILJØ:</b>	Ski, varier med klassisk og skøyting
<b>UTSTYR:</b>	Kjegler/markører som anviser lengde på dragene
<b>ALDER:</b>	11 ->
<b>TRENINGSFORM:</b>	Utholdenhet/intervall
<b>ORGANISERING:</b>	Velg bratthet på motbakken som passer målgruppen, de skal mestre å gå bakken uten staver på en god måte. To-mannsstafett passer godt til dette, yngre målgruppe kan gjerne være tre på laget Gå ca. 40% av dragene uten staver
<b>BESKRIVELSE:</b>	<b>OBS</b> benytt disse anbefalingene: Lengde på drag: 30 sek-2 min, for de eldste opp til 3 min  Varier med at utøverne får utfordringer på vei ned bakken: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hopp over staur</li> <li>• Slalåm</li> <li>• Stå på en ski</li> <li>• Reipeløkkje 360*</li> <li>• Baklengsport</li> </ul> 15-30 meter mot slutten av bakken legge inn diagonalløping «Klæbo-style» eller hoppende padling «Northug-style» i skøyting
<b>HANDS OFF:</b>	Gi alltid først tilbakemelding på innsats, gi tilbakemelding på det de er gode til, der etter kan du gi en oppgave av gangen, som utøveren forstår (spelling litt eldre utøvere: spør utøverne om hvordan han forstod oppgaven og hvordan han tenker å løse den). <ul style="list-style-type: none"> <li>• Løft hodet og se meg i øynene (trener står oppe i bakken), gjelder begge stilarter</li> <li>• Løft kneet opp i bakken (dette gir bedre framsteg) gjelder begge stilarter</li> <li>• Finn rytmen til «husken» i klassisk</li> <li>• Padle annen hver gang med høyre og venstre hengarm</li> <li>• Gå uten staver <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Begge beina skal ha samme rytme og skyv</li> </ul> </li> <li>• Sett opp markeringskjegler i overganger for å lede utøveren inn på hvordan inngang til bakke og utgang ut av bakke skal gjennomføres. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ I inngang til bakke bør frekvensen økes noe i 6-10 meter slik at utøveren får med seg fart opp i første del av bakken.</li> <li>○ I utgangen av bakken og rundt vendingsbøye økes frekvensen igjen for å få med farten ned</li> </ul> </li> </ul>
<b>TEKNIKK:</b>	Diagonalgang og utforbaketeknikk, padling og utforbaketeknikk, starter draget i lett terreng vil høyhastighetsteknikker som dobbeldans og staking være teknikker som benyttes. Da får utøverne også trent overganger mellom teknikker i forhold til hvor bratt terrenget er.

## Del 2: Klassiske teknikker

### Innledning

Grunnleggende teknikkutvikling i ung alder gjøres best gjennom aktiviteter, imitasjonsøvelser og deløvelser. Gjennom variasjon i treningsutvalg og inspirasjon til å trene og være aktiv utvikles ferdighetene i takt med de unges vekst og modning. Alle treningsformer bør det trenes godt på, og det vil være forskjellig innhold og omfang på de ulike treningsformene ut fra alder og modning hos utøverne. For eksempel er måten å gjennomføre oppvarming på mer lekpreget og allsidig for barn og ungdom enn det en junior- eller seniorløper benytter.

Fysikken hos barn og unge er i kontinuerlig endring og utvikling, og dette stiller store krav til hvordan de bør trene i disse årene. Balanse er en ferdighet som vi bør ha ekstra mange treningstimer med. Dette fordi god balanse er viktig for alle delteknikker i langrenn både klassisk og skøyting. Balanse er avgjørende for at utøveren skal mestre grunnleggende posisjoner i de enkelte teknikkene, og felles for de fleste delteknikkene er at utøveren må mestre å stå og gli på en ski av gangen, og for å få til dette må utøveren ha god balanse. Trening og utvikling av utøvernes balanse må ikke neglisjeres i ungdomsårene der utviklingen av utøvernes kropp fra barn til ung voksen stiller store krav til optimalisering av alle basisferdigheter.

Det er følgende delteknikker i klassisk langrenn:

- diagonalgang lett motbakke
- diagonallop bratt motbakke, «Klæbo-klyv»
- fiskebein veldig bratt motbakke
- pigging
- sprint-start (konkurransesstart i heat for sprint)
- staking
- staking med fraspark
- sving til høyre og venstre
- plog og skrenseteknikk
- utforteknikk

Nedenfor finner du ulike tips til hvordan du som trener kan trene på de ulike teknikkene i klassisk langrenn.

### Diagonalgang - teknikk i motbakker

En forutsetning for å få til en god teknikk i motbakker er at skiene har et godt spenn slik at de gir utøveren godt feste. Det er også vesentlig at staver er i riktig lengde. Stavene bør være ca. 30 cm. lavere enn utøverens kroppshøyde. Unge løpere bør vokse ut av utstyret sitt, fordi det er lettere å mestre bruken av skiene og stavene og å få til de ulike bevegelsesformene langrenn har. Ved for høye staver blir det vanskelig å få timingen mellom bein og armer koordinert, det tar rett og slett for lang tid å føre en stav som er for lang frem til riktig posisjon. Er skia til utøveren for lange, eller at spennet på skia er for en tyngre løper, vil det å få feste i motbakkene bli svært krevende og gjør utøverens forutsetninger for å få til teknikken dårligere. Riktig utstyr er en forutsetning for utvikling av skiglede.

## Hvordan kan vi få til gode teknikktreninger for barn og unge?

Unge skiløpere tilegner seg de ferdigheter de trenger for å løse de utfordringene de får på klubbens treninger. Det er når treneren velger innholdet i sin øktplan at den viktigste planleggingsdelen for teknikk legges, valg og sammensetning av aktiviteter, imitasjonsøvelser og deløvelser. Selvfølgelig er det gjennomføringen av aktiviteter, øvelser og mye tid med trening og utallige gjentakelser utøveren får sitt tekniske utbytte og fremgang fra. I del 1 er det mange grunnleggende aktiviteter å velge fra til øktplanen. Disse aktivitetene blir nå presentert i forhold til hvordan de kan benyttes sammen med imitasjonsøvelser og deløvelser for å nå tekniske mål for utøverne.

## Diagonalgang – tips til øvelser (imitasjon, deløvelser og aktiviteter)

### Å trene på timing i frasparket:

- Gå uten staver i lett terreng
  - Gå uten staver i blinde.
- Å få fram foten før fraspark: Visualiser at jeg dytter en tennisball fremover ved at den ligger rett foran skituppen, en tennisball foran hver skitupp dyttes fremover ved å dytte leggen frem for å nå den.
  - Gjøre samme øvelse i blinde

### Å få feste på skia:

- Hode: Se at brystparti, hodet og blikket er vendt opp og at man ser godt frem i løypa ca. 8-10 meter fremover
- Ta bort overkroppsrotasjon: Armer bør jobbe diagonalt på utsiden av skisporet/parallelt med skisporet. Dersom utøverens hender og staver krysser inn foran kroppen vil noe av kraften i stavtaket gå til spille sideveis, samtidig som det er lette at utøveren kommer i ubalanse og dette påvirker balansen i frasparket og den kraften utøveren får i frasparkene.

### Å finne «husken» i diagonalgang/skidrill

- Tørrtrene med apemetoden
- Slappe av i skuldre
- Øke hastigheten på armpendelen, imitere overgangen til bratt terreng

### Å bøye kneet frem «Spissing av kne»:

- Utøverens fleksibilitet i ankelleddet er avgjørende for om hun/han oppnår best mulig utgangspunkt i grunnstillingen «spisst kne».
- Tenk at det trekkes en loddrett linje fra kneskåla og ned mot skia, da bør linja treffe skia foran bindingen.

### Å få kraft i stavtaket (diagonalgang)

- Diagonalstaking: kun lov å bruke rytme, hoftebevegelser og diagonalstaking for å tilbakelegge avstanden på ca. 30-100 meter. Øvelsen bør starte på et flatt område, sterkere eldre utøvere kan gjøre øvelsen også i motbakker.

- Kraften blir størst når armen er bøyd og staven settes nokså rett ned i bakken, når piggen/koppen på staven når bakken foran tåa på skoen til utøveren, har utøveren et godt utgangspunkt for å skape kraft og framdrift i stavtakene.

#### **Frekvensdrag:**

- Lengde på draget bør være ca. 50-70 meter i en slak nedoverbakke
- Gå diagonalgang med overfart uten staver
- Gå diagonalgang med overfart med staver
- Gjør også øvingen utenfor de klassiske-sporene i den delen av traseen det går skøyting.
- Avslutt med konkurranse ved å lage frekvensdrag med heat-start.

#### **Sparkstøtting:**

- Ta av en ski, stå i det nærmeste sporet med skia og spark fra med skiskoen på utsiden av sporet, dette er viktig for å ikke ødelegge sporet med sparkene i snøen med skiskoen.
- Start med å ta ett spark for så å gli på skia lengst mulig, gjenta dette i ca. 60-100 meter.
  - Repeter 2-5 ganger
- Bytt skia over på motsatt bein og gjenta øvelsen.
  - Repeter øvelsen 2-5 ganger
- Jobb i par, hver sin ski i sporet, holde rundt hverandre, spark ifra med skiskoen på utsiden av sporet, jobbe for å finne felles rytme og sparke sammen fremover i sporet.
  - Ta ett spark sammen for så å gli på skia lengst mulig
  - Akselerer for å skape høyest mulig fart, spark sammen for å øke frekvensen og få fart.
  - Repeter øvelsen 2-5 ganger på hvert ben.
- Lag en stafett, bruk sparkstøtting i sporet den ene veien, mens tilbake må sparkstøttingen gå utenfor sporet i skøytetraseen.
  - Husk like mange repetisjoner på hver fot. Alle gjennomfører tre etapper på høyre fot, bytter skia over på venstre fot og gjennomfører tre etapper på venstre fot.
- Sparkstøtting med staver
  - Repeter 2-5 ganger
- Bytt skia over på motsatt bein og gjenta øvelsen.
  - Repeter øvelsen 2-5 ganger

*Hvordan vil denne øvelsen gi god trening i spissing av kne?*

#### **Tut og kjør (klassisk)**

Velg en løype med spor begge veier. Gå med 3-5 meters avstand mellom utøverne. Terrenget avgjør hvilken delteknikk utøverne skal gå med. På ulike signaler fra trener skal alle utøverne gjøre ulike oppgaver:

- Et kort fløytesignal – da skal alle vende 180 grader rundt og inn i motsatt spor (sporet på andre siden av traseen), og gå motsatt vei.

- Et sammenhengende langt fløytesignal – da skal alle vende 360 grader rundt og fortsette videre i samme spor.
- Tre korte fløytesignal – spurte 50 meter fremover i maks fart

### **Hest og kjerre (par-øvelse)**

«Hesten» går i front og trekker «kjerra» etter seg ved at «kjerra» holder i enden på stavene. Utøveren som er «kjerre», skal sitte i utforstilling. «Hesten» trenger godt feste på skia, da han skal klare å trekke kjerra ved å gå diagonalgang. Dette er en fin hands-off aktivitet for huskebevegelsen og trykk på skia for å få feste, samt spissing av kne kan stimuleres i utforstillingen.

- Øvelsen gjør at hesten/utøveren må trykke skia kraftig ned mot underlaget/snøen for å få feste og framdrift.
- Huskebevegelse for innlending til trykk på skia og godt fraspark slik at skia får godt feste, og utøveren skaper kraft for å oppnå framdrift og fart
- Ved å sitte i hockey med begge armene frem for å holde i stavene, stimuleres utholdende styrke i beina og bevegelighet i ankelledet/spissing av kne.
- Det er vanlig at det jukses litt med utførelsen av det å sitte som kjerre, ha derfor fokus på at alle skal gjøre imitasjonen best mulig. Eldre utøvere kan ønske forklaring for å se hensikten, dette kan gi en innledende forståelse for mekanikk og hvordan krefter virker og påvirker tekniske løsninger.

Aktivitetsoversikt (forklaring i del 1.)

#### **Stavkappleik**

Velge ulikt terreng: Flatt, motbakke, nedoverbakke

#### **Pendelstafett**

Velg ulike deløvinger: Diagonalgang, diagonalstaking, stake baklengs, gå uten staver, stake med en ski

### **Overgang – når er det hensiktsmessig å skifte mellom teknikkene**

Å lese terrenget og lære når det er riktig å skifte mellom ulike teknikker kan gjøres gjennom oppdagende læring. Fordelen med dette er at individuelle fysiske ferdigheter vil påvirke timingen av teknikkskiftene. Siden de fysiske ferdighetene til barn og ungdom er i konstant utvikling, kan det være nyttig læring for dem å kontinuerlig utforske dette på egenhånd slik at de kan justere sin egen teknikk i takt med egen fysisk modning.

#### Øv på følgende overganger:

- Fra pigging til diagonalgang inn i bakken
- Fra diagonalgang til fiskebein til diagonalgang
- Fra diagonalgang til diagonallop/Klæbo-klyv til diagonalgang og staking
- Fra diagonalgang til å skyte fart over bakke toppen og stake ut i utforkjøring til utforteknikk
- Fra utfor og over til staking
- Fra staking til staking med fraspark



- Fra staking til skøyte-sving til høyre og til venstre over til diagonalgang eller staking ut av sving
- Fra startposisjon i sprintstart til pigging (konkurransesstart i heat for sprint)
- Når er det behov for å ploge for å redusere fart og i hvilke situasjoner bør skrensesving anvendes. Hva kan skje med festesmøringen når disse fartsreducerende teknikkene brukes på litt skarpt snøføre?

#### **Utforskende læring, sette opp markører for de ulike overgangene:**

- Hvilken av de tre markørene er det naturlig «å gire om» ved for å opprettholde best flyt og fart i forhold til terrenget.
- Når bør vi skifte til fiskebein
- Hvordan trener vi over bakketoppen og ut i lett terreng
- Når skal vi sette oss i hockey
- Når bør vi stake med fraspark, når bør vi gå pigging og når bør vi benytte diagonalgang
- Når utøverne blir eldre, kan de sette opp markørene selv og utforske hvor de mener det er best overgang for sin teknikk

### **Pigging (høyhastighetsteknikk)**

Ved stor fart er pigging staking med rask gjennomføring av hele sekvensen fra utøveren løfter stavene opp over hodet, for så i kraftfasen aktivt hugge stavene ned mot snøen ved at det settes kraft gjennom bruk av fall på stavene fra kroppstydde og tidlig aktivering av magemusklene. I avslutning av kraftfasen er det armene som fullfører stavtaket, når hendene er på siden av kroppen (ved lårene) avsluttes kraftfasen og en ny fremover føringen av stavene starter. I praksis trenger utøveren ikke slippe håndtaket på staven, for nå skal hendene/stavene raskt opp over hodet til utgangsposisjon. (Til å forklare dette sier vi at armenes bevegelser er sirkulære som pedaler på en sykkel). I denne fasen skal hoftene være på sitt høyeste samtidig med at hendene/stavene er på sitt høyeste punkt ved siden av ørene/over hodet. Stavene settes parallelt på utsiden av kroppen, vi sier at stavissetet er bredt. Selve stavpiggen/koppen skal treffe snøen på utsiden av skiene foran skotuppen eller bindingen. Når det er høyere fart settes staven enda lengre fram (foran bindingen). Ved pigging i motbakker settes piggen/koppen ned lengre bak (ved siden av skoen). Pigging er en høyhastighetsteknikk som også brukes ved akselerering for eksempel ved start i sprint.

#### **Deloppgaver og drilløvelser for pigging:**

- Etter kraftfasen/stavtaket ferdig, bør armene bevege seg i en rask sirkel for å øke frekvensen /reducere tidsbruken fram mot neste stavtak ned i snøen
- Under pigging med høy fart går frekvensen så raskt at det holdes fast i håndtaket på staven, det er ikke tid til å slippe staven.
- Ved fremføring av stavene søk å få stavene over hodet/over øra
- Timing mellom hofter og armbevegelse må samstemme, så når hofta er på sitt høyeste skal også armene være det.
- Spissing av kne er en grunnposisjon også i pigging, så når stavene settes i snøen skal utøveren ha lett bøy i knærne, vi vil at kneskåla skal spisses frem

over skibindingen, dette gir den beste kroppsstillingen for å hente kraft fra utøverens kroppstyngde i fall på stavene i stavgaket.

## Staking (høyhastighetsteknikk)

### Deloppgaver og drilløvelser for staking:

- Se at hodet og blikket er vendt opp og at man ser langt frem
- Løfte opp med hælene, for å få mer fall i kroppen
- Imiter en «Banan» med hoftene, for å få hofta opp og frem -dette gir utgangspunkt for fall i kroppen fremover og høy hofte
- Bruk armene aktivt i fremføringen for å bli oppmerksom på hvordan pendelkraften påvirker timing og samtidig skaper kraft
- Bredt stavsett
- Fall fremover på stavene, aktivering av magemuskler og stabiliseringsmuskulatur, få frem at hvis ikke stavene er der vil man falle på nesa...

### Staking med fraspark

Staking med fraspark er vesentlig å gi barn og ungdom kjennskap til. Særlig når de ikke har utviklet nok utholdenhet, utholdende styrke og stabiliseringsstyrke er denne teknikken fin for å bygge opp til fysikk der de står og pigger og staker uten fraspark.

- Frasparket skal komme tidlig, når armbevegelsen fremover starter
- Hva skjer når utøveren klarer å starte frasparket med å føre en fot litt foran. Dette gir lengre kontakttid for skia mot snøen og det blir bedre feste på skia og utøveren får mer kraft i frasparket.
- Overganger: Utøverens fysikk påvirker når de ulike teknikkene er hensiktsmessig å bruke. Er utøveren sterk med god utholdende spesifikk styrke, vil de ha forutsetninger for å gå med de ulike høyhastighetsteknikkene i tyngre terreng. Både brattheten i terrenget og glien i snøen avgjør når utøveren bruker staking med fraspark og når står hun vil velge å stake.

Trekantstafett, lett terreng (4 stk. pr. lag), se flere aktiviteter i del 1

### Styrkeøvelser i klassisk

- Gi utøveren i oppgave å stake/pigge så langt opp i bakken hun klarer, kommer hun helt opp er det bra, da kan dere velge enda brattere bakker.
- Sett opp synlige mål i bakken i ulike avstander, bruk for eksempel markører med tall 1.2.3.4 som settes oppover i bakken. Gi utøverne i oppgave å stake/pigge så langt opp i bakken han klarer, kommer hun til kjeGLE nr. 1.2.3 eller 4. Repeter øvelsen helt til de ikke når frem til kjeGLEne fordi de har hentet ut alle kreftene overkroppen og i armene
- Velg flatt eller lett terreng: Dette er en paraktivitet hvor den ene skal stå og stake med partneren hengende fast. Partneren må sette sine ski på innsiden av skia til den som skal stake (helst uten staver) han skal holde seg fast rundt hoftene til partneren.
- Styrkestafett, to par på hvert lag. Innad i parene byttes det med å stake og henge på. Lengde på drag og antall avhenger av alder på utøverne.

## Fiskebein og «Klæbo-klyv» teknikk i bratt terreng

Når motbakken blir veldig bratt, byttes det fra diagonalgang til fiskebeinsteknikk. Ved å sette skia i litt med vinkel utenfor sporet, forsterkes festet og det bratte partiet kan forseres. Det er et mål å gå fiskebein med liten vinkel, da får utøveren med seg det meste av fremdriften fra frasparkene fremover i bakken. Ved å ha blikket opp mot toppen av bakken får utøveren reist opp overkroppen, hofta skal være høy slik at den gir utgangsposisjon for at utøveren kan ta gode framsteg opp i bakken. Overkropp, armer og staver jobber som i diagonalgang.

Når bør utøver bytte fra diagonalgang til fiskebein? En vanlig feil er at det byttes for seint, når det første kraftige glipptaket kommer har utøveren kommet til for bratt terreng, men det er ofte først etter et glipptak at utøverne gjør byttet av teknikk. Når glipptaket kommer i bratt terreng stopper farten helt opp, og utøver må gå ut i fiskebein med større vinkel på skia for å komme seg videre. Å lese terrenget, hastighet i snøen (føret) og å kjenne egne ferdigheter, avgjør når timingen mellom disse teknikkene er riktig.

## Klæbo «klyv» i bratt bakke

Klæbo-klyv i bratt bakke forutsetter at skia har godt feste og at utøver har god fysikk. Teknikken er en variant av diagonal-løp og «sprunglauf» fra løp i friidrett. Frekvensen er høy, og det er ikke tid til å gli på skia. Framsteget er vesentlig for å klyve bakken på kortest mulig tid. Framsteget gjøres delvis i en bevegelsesbane som kan beskrives med «sprunglauf», en øvelse som benyttes i utvikling av styrke i løpsteget. Bevegelsene er svært raske, og for å få størst mulig kraft må kneet trekkes opp svært raskt, for at foten skal settes ned i snøen med kraft ovenfra. Overkropp og staver jobber som i diagonalgang, bare raskere.

## Imitasjon og deloppgaver fiskebein

- Se opp og frem, høyt «gladpunkt» (brystkasse)
- Høy hofte, opp med gladpunktet (brystkassa)
- Timing: Øv på timingen i å bytte mellom diagonal- og fiskebeinsteknikk
- «Klæbo klyv» med kneet som trekkes opp mot brystet for å sette framsteg, imiter sprunglauf med ski og staver. Tren på dette uten staver i mindre bratte bakker.
- Timing: Øv på timingen i å bytte mellom diagonal- og Klæbo-klyv.

## Svingteknikk

Utøverne blir tryggere på ski når de mestrer å svinge med skiene. Det er flere ulike teknikker for å skape retningsendringer når løypa svinger gjennom kurver i terrenget. Men det er også svingteknikk som er utgangsstillingen når utøveren skal bremse ned fart og stoppe. Plogsving er den første svingteknikken som også brukes til å stoppe eller bremse ned fart.

- **Plogsving**
  - Ploge med en ski
  - Ploge med begge skiene

- Grunnposisjon (Spissing av kne) bøy kneet frem over bindingen
- **Retningsendringer / trampesving**
  - Høyre sving
  - Venstre sving
- **Skøytesving**
  - Tyngden på ytterski i et kraftig framsteg som gir retningsendring før selve skøyteskyvet skaper kraft og fart fremover igjennom svingen
  - Hengarm på ytterski, og overkropp følger ytterski (her er det lett å rotere overkroppen mot innersving, det skal løperen ikke gjøre)
  - Øv på å svinge begge veier, både høyre og venstresving

Rennreglement for konkurranse i klassisk teknikk: Svingteknikk i skirenn er lov der det ikke er satt spor i svingene med sporsetter.

### **Plog og skrenseteknikk (stop teknikker)**

For utøveren er det å mestre fartsreduksjon og stoppteknikk viktig for å føle seg trygg. Øv mye på dette. Når utøveren blir eldre, kan det å oppsøke enkle nedfarer i alpinanlegg for å trene fartsteknikker i kombinasjon med stoppteknikker gi god teknisk utvikling og særlig viktig erfaring som skaper trygghet hos utøveren på egne ferdigheter.

- Stå i utforstilling i sporet skift over til «enbensplog», en fot i sporet og en fot løftes utenfor sporet og settes ut i vinkel med trykk på hælen for å få trykk på plogen skia som står for nedbremsingen.
- Full plog med begge beina i V-formasjon
  - Bøy kneene frem (spissing av kne)
  - Begge beina ut i vinkel med trykk på hælen for å få trykk på plogen, begge skia som står for nedbremsingen.
- Skrens med samlede bein
  - Slålåmsving med tyngden på ytterski

OBS, ved plogging og skrensing er det fare for at festesmøringen på skia blir slitt bort, særlig når det er raskt føre og snøen er hard. Det er derfor viktig å gjøre godt grunnarbeid i smørefeltet med rubbing av sålen, grunnvalla eller isklister som heftgrunn, der etter mange tynne lag med festesmurning. Har skiløperen mye erfaring vil det være best at det unngås å skrense og ploge for å beholde festet lengst mulig.

### **Utforteknikk (nedoverbakker)**

Se forklaring under skøyteteknikk

## Del 3: Skøyteteknikker

I skøyting bruker vi kortere skøyteski, de er ca. 10 cm kortere enn skiene som brukes i klassisk. Det brukes lengre staver, og disse bør være ca. 20 cm under utøverens egen kroppshøyde. Det finnes egne skøytesko med bedre sideveis stabilitet og avstiving i ankelen og stivere såle. Når utøveren har utstyr som er beregnet på skøyting er det lettere å mestre de ulike skøyteteknikkene. For de yngste er kombisko, en sko som benyttes til både klassisk og skøyting fine. Bruk av skøytestaver begynner i 8-10 års alderen. Husk at ski staver har tre liv, først brukes de som staver i skøyting, når utøveren vokser blir de til klassiskstaver, de benyttes til slutt på barmark til skigang, sprettende skigang og «elghufs». Staver som benyttes til barmarkstrening skal være ca. 10 cm kortere enn den lengden utøveren bruker på klassisk skigang.

Skøyteteknikk på ski stiller større krav til balanse og utholdende styrke enn klassisk skiteknikk. Derfor bør trening på disse ferdighetene gjøres ofte, helst mange ganger ukentlig også når utøverne vokser og blir eldre. Balanse er avgjørende for at utøveren skal mestre grunnleggende posisjoner i de enkelte teknikkene, og felles for de fleste del-teknikkene er at utøveren må mestre å stå og gli på en ski av gangen for å få til dette må utøveren ha god balanse.

Det er følgende delteknikker i skøyting i langrenn:

- Padling lett motbakke med høyre og venstre hengarm
- Hoppende padling bratt motbakke «Northug-klyv»
- Sprint-start hoppende padling (konkurransesstart i heat for sprint)
- Dobbeldans (høyhastighetsteknikk)
- Dobbeldans (motbaketeknikk)
- Enkeldans høyre og venstre side (høyhastighetsteknikk)
- Skøytesving til høyre og venstre (svingteknikk i flatt terreng og svingteknikk med stor fart etter utforkjøringer og overganger til lettere terreng)
- Skøyting uten staver i nedoverbakker
- Utforteknikk
- Overganger mellom teknikkene

Nedenfor finner du ulike tips til hvordan du som trener kan trene på de ulike teknikkene i skøyting i langrenn.

### Padling

Padling brukes mest i motbakker. Det er viktig med lik rytme og kraft i skyvene fra begge beina. Pass på at overkroppen alltid er rettet framover, overkroppens posisjon påvirker at utøveren er i balanse og kan skyve med lik kraft i skyvene. Bevegelsene til utøveren bør flyte og gå i ett, som et hjul som går rundt. Stavissettet aktivere magemuskler sammen med armstyrke. Hoftene roterer framover for å gi framdrift i framsteget. Rotasjonen i hoftene bidrar til god rytme og avspenning i muskler underveis i teknikksekvensen. Vinkel i kne (spissing av kne) gir rett posisjon på

framsteget. For å få til god knevinkel kan imitasjonen av at en slår en innsidepasning med foten (fotball) forsterke bevegelsen for å få skia raskt under seg, for hurtig gå rett inn i nytt skyv. I stavtaket har utøveren en ”hengarm” det vil si at hun henter stavtaket litt høyere med den ene armen. Likevel gjennomføres stavtaket med likt kraft fra begge armene.

For å utvikle beinstyrken til utøveren brukes aktiviteter i lett terreng. Skibandy, skifotball, mange sisten varianter er supre aktiviteter for å innøve kraft og fraskyv. Hest og kjerre, Bilrace, Akebrettstafett og Stafett opp løypa er gode øvelser

Organisering: begynn med pararbeid, videre til fellesstart, avslutt med stafett. Fellesnevner for disse øvelsene er at det er skøyting uten staver med ekstra tyngde å flytte på. Her bygges det beinstyrke, rytme og balanse utøverne trenger for å padle i bratte bakker.

### Padling med staver i lett terreng:

Lag aktiviteter der oppgaven er å padle selv om terrenget er så lett at riktig teknikk er dobbeldans.

- Flate-slalåm, to parallelle løyper
- Snipp og snapp-snute
- Skiskytteren med strafferunder
- Forfølgelsesritt:
  - En starter med forsprang
  - Resten av gruppa skal prøve å ta igjen «den med forsprang»
  - Variant: Starte to grupper samtidig i hver sin ende av en rund løype, for så å gå i kapp utøverne i den andre gruppen.
- Padling lett motbakke med høyre og venstre hengarm
- Hoppende padling bratt motbakke «Northug-klyv»
- Sprintstart hoppende padling (konkurransesstart i heat for sprint)

### Aktiviteter uten staver

- Pendelstafett (3 eller 5 utøvere pr. lag)
  - Flatt terreng
  - Over små kneiker
  - Slak motbakke/slak nedoverbakke
- Parøvelser
  - Tre på rad
  - Ballongsprekker'n: Fest ca.1 meter med tynn tråd til en ferdig oppblåst ballong- denne tråden festes på leggen. Oppgaven er å sprekke de andre utøvernes ballonger med skiene. Den som klarer å beskytte sin egen ballong og står igjen med siste hele ballong har vunnet leken. (Benytt ballonger med god gummi, disse er seigere å få til å sprekke. Billige ballonger kan sprekke uten at noen gjør noe med dem, skulle dette skje er det fint å ha noen reserveballonger til å erstatte slike ballonger med).
  - Hent flere ideer i del 1.

## Deloppgaver/posisjoner i padling

- Pass på at utøveren har overkroppen stabil rett frem
- Stavsettet med en hengarm der staven settes litt lengre frem.
- Stavtaket skal aktivere magemusklene sammen med armkraft.
- Tyngden på ei ski om gangen, i starten kan en hoppende rytme brukes for å få formidlet hvordan følelsen med tyngden på en og en ski skal være.
- Skyve fra tå og gjennom hele fotbladet
- Unge utøvere mangler utholdende styrke dette gjør at utøveren har kortere skyvfase enn sterkere eldre utøvere som har kraft til lengre skyvfase.
- Fremføring av stavene skal være raskt for å bidra i rytmen for raskt framsteg og skyv, armene er lett bøyd og føres opp nesten over hodet, det er viktig at overkroppen er i fall fremover slik at kreftene (skyv og armkraft/stavtak) skaper fremdrift i fartsretningen. Vanlig feil er at bevegelsene blir for mye opp og ned, dette gir ikke like mye fremdrift

## Dobbeldans

Dobbeldans brukes ved høy hastighet i lett terreng og i motbakker. Utøveren bruker stavtak på begge sider, og det gjøres ett stavtak for hvert skyv. Viktig med svikt i fotarbeidet (spisst kne) for å hente kraft til skyvene med begge skiene. Sett skia mest mulig i fartsretningen, i brattere terreng settes skia i noe større vinkel. I tungt terreng økes frekvensen ved at utøveren har noe rakere overkropp og stavtaket avsluttes tidligere ved hoftene (stavtaket er likt som ved pigging i klassisk), I lett terreng har utøveren lavere frekvens, men større kraft i hvert skyv. Overkroppen er rett framover. Når utøveren setter skiene mer i fartsretningen er det lettere å holde stabil overkropp. En stabil overkropp gjør det lett å ha balanse og tid «en ladefase» til å hente svikt og «hogge» stavene ned for nytt stavtak og skyv. Hofta er på sitt høyeste når stavene er høyest, denne sammenfallende timingen er vesentlig for å hente svikt (spissing av kne), og for at stavsettet skal aktivere magemuskler sammen med armstyrken (hogge stavene ned til stavtak). Denne timing gjør at utøveren får kroppstygde med som kraft i skyvet. Skyvet gjøres med trykk på hele fotsålen ned og rett ut til siden. Skyvet avsluttes via tåballen, når fraskyvet er avsluttet er det viktig å spenne av i legg og lår.

## Grunnposisjoner:

Svikt i fotarbeid som innledning til skyv starter fra høy hofte og ned med kne foran tå (spissing av kne), stabil overkropp i lett fall fremover, balanse og all tyngde på ei ski av gangen.

Forslag til drill av deløvelser:

Start uten staver, når koordineringen er drillet tas stavene i bruk og prosessen gjentas: Begynn med rolig imitasjon, bevegelsene må vises, og forklares av trener. (ta av skiene, stå godt på hele fotsålen)

- Høy hofte: «glad punkt» et tenkt punkt høyt oppe på brystkassa, opp å hente kraft over «standbeinet». Skifte fra standben til skyvben skjer idet stavgaket er på vei ned for isett.
- Pendel: Vis hvordan armpendelen skal brukes til å få høy hofte og rask frekvens. Bruk pendelen (fasen uten kraft) i stavgaket for å oppnå stabil høy hofte for å hente kraft til stavissett og svikt (fra høy hofte til spissing av kne) i beina før skyvfasen.
- Timing: Vis samspillet og når stavissett og skyv skal gjøres i forhold til hverandre, vis når pendelen skaper høy hofte
- Svikt: Bruke pendelen (fasen uten kraft) i stavgaket for å oppnå stabil høy hofte for å hente kraft til stavissett og svikt (fra høy hofte til spissing av kne) i beina før skyvfasen.
- Aktiv overkropp: vis hvordan stavene har stor fart når de settes i bakken, stavene treffer bakken, der etter starter fraskyvet. Overkroppens skal holde seg over skyvfoten rett frem, overkroppsskiftet kommer først når tyngden flyttes til motsatt skyvfot.
- All tyngde på ei ski av gangen: Gjennomfør drillen med en og en fot i bakken, foten skal ha maks tyngde umiddelbart. (På ski vil skyvet avsluttes gjennom forfoten/tåballen, for å oppnå god ankelvinkel (spising av kne) skal skyvet gjennomføres med tyngde over tåballen i hele skyvet. Kroppen skal alltid ha fall fremover.
- Dobbeldans: Start med rytme og timing i dobbeldans
- Enkeldans: Når rytme og timing sitter i dobbeldans, kan enkeldans introduseres

### Forslag til aktiviteter dobbeldans:

- To stavgak på hver side: for å øve på å stå på ei ski, balansetrening, og kjenne på hvordan det er å ha all tyngde på ei ski, svikt og høy hofte
- Bruk av hoftebelte/hoppetau og jobbe to og to: samme øvelse som over /når utøverne er eldre og har nok utholdende styrke eller ved skalt føre vil dette være enklere
- Sette opp kjegler med god avstand: ta stavgak og skyv ved hver kjegle, kjeglene skal ha så lang avstand at man må stå og vente litt (lader litt) før nytt stavgak og fraskyv utføres.
- Stake på ei ski.
  - Stake i flatt terreng
  - Lage slalåm og 8-tallsløyper
  - Stake på ei ski så langt du kan opp i bakken
  - Kjøre ned igjen på ei ski
  - Kjøre bilrace og bilen har bare ett hjul/ski.

### Enkeldans

Enkeltdans brukes ved enda større hastighet enn dobbeltdans og gjerne i lett terreng. Utøveren tar ett stavgak på den ene siden, sammen med ett fraskyv (likt som i dobbeldans). Motsatt side har bare fraskyv med beina og ingen stavgak. En sammenfallende timing på armpendel og fraskyv på motsatt side, er nødvendig for å



komme tilbake til høy og stabil hofta på motsatt bein. Avspenning får utøveren både når hofta er høy rett før innledningen til svikt før neste stavsett og skyv og det spennes av i legg og lår når fraskyvene er fullført.

Det er viktig med svikt i fotarbeidet (spisst kne) for å hente kraft til skyvene med begge skiene. Overkroppen er rett framover. Når utøveren setter skiene mer i fartsretningen, er det lettere å holde stabil overkropp. En stabil overkropp gjør det lett å ha balanse og tid «en ladefase» til å hente svikt og «hogge» stavene ned for nytt stavgang og skyv. Hofta er på sitt høyeste når stavene er høyest, denne sammenfallende timingen er vesentlig for å hente svikt (spissing av kne), og for at stavsettet skal aktivere magemuskler sammen med armstyrken (hogge stavene ned til stavgang). Denne posisjonen gir utøveren tyngdekraft til fraskyvet, utøveren trykker kraften med hele fotsålen ned og rett ut til siden. Stavsett (stavgangen) er godt foran skotuppen.

#### Forslag til øvelse for enkeltdans:

Ta to stavgang på samme side, på det siste kommer fraskyvet sammen med stavgangen. Fraskyv på motsatt side. Start på nytt med to stavgang osv.

### Skøyting i nedoverbakke

Fartsteknikk i nedoverbakker. Utøveren skøyter nedover med å holde stavene i hendene og pendler aktivt med armene for å skape motkraft til fraskyvene. Det skyves med lik kraft på begge beina. Pass på å spenn av i musklene i beina i ytterposisjonene, det vil si rett etter at skyvfasen er ferdig.

#### Forslag til aktiviteter til utforskøyting:

Chinese Downhill – førstemann fra toppen av bakken til et mål i bunnen (en bjelle, en målport). Bruk fellesstart og fritt løypevalg.

Tren i nedoverbakker og oppsøk alpinbakker for å utfordre løperen.

### Overganger «giring» mellom skøyteteknikkene i ulikt terreng

Når er det riktig å skifte mellom de ulike teknikkene? Flere faktorer påvirker dette, ulik bratthet i terrenget og glid er avgjørende, utøverens fysikk, særlig balanse og utholdende styrke. Og utøverens tekniske løsninger, dvs. hvor godt utøver mestrer de ulike teknikkene, påvirker når det bør veksles mellom de ulike teknikkene. Å lese terrenget, å time skifte mellom teknikker for å skape fart utvikles gjennom egen erfaring og trening med varierte aktiviteter.

#### Forslag til øvelser:

For å bevisstgjøre løperen på overganger settes det opp markører langs løpa der hun bør skifte teknikk og gire om. Gi oppgave til utøveren ved kjeglene:

- Padling: padle med venstre hengarm, skift til høyre hengarm ved kjegla
- Benytt hoppende padling, over kneika og skift til dobbeldans ved kjegla
- Øk frekvensen i dobbeldans (inn i bakken, og bakkens letteste nedre del)
- Øv på å gå hele motbakken med dobbeldans, tilpass frekvens og vinkel på skia til bakkens helningsgrad

- Utforskøyting: Skøyt uten staver ned bakken helt til du passerer kjegla (overfart)
- Enkeldans: stavgang og fraskyvet venstre side frem til kjegla, bytt til motsatt side

## Skøytesving

Skøytesving er svingteknikk som øker farten gjennom svingkurven. Brukes i sving på flatt terreng og svingteknikk med stor fart etter utforkjøringer i overganger til lettere terreng. Utøver skal sette ytre skybein med fremsteg for å skape fart gjennom svingbuen. Stavgang samkjøres med fraskyvet med at ytre-arm er hengarm og søker fremover i stavsettet. Husk at armpendelen fram skal hjelpe til å få et langt framsteg. Utøveren har hele kroppstyngheten over fraskyvet. Overkroppen peker rett frem, og unngå at overkroppen dreier inn mot innersvingen, da vil utøveren miste balansen det blir kortere fremsteg og det fører til mindre kraft på ytterski.

### Forslag til øvelse for skøytesving:

- 8-talls løype og 360 graders sving modeller
- Slalåmløyper med store svingbuer
- Øv på svinger i løypa / når skapes best fart ut av svingen: lag ulike linjer løperen prøver ut:
  - prøv med innersving
  - yttersving
  - ytre sving i starten og skjære inn på slutten
  - passiv overkropp
  - aktiv overkropp
  - lag stor fart inn i svingen
  - gi tilbakemelding

## Utforteknikk

Benyttes i nedoverbakken når farten er så stor at det ikke er hensiktsmessig å utforskøyte lengre. Da setter utøveren seg ned med samlede bein med bøy i kneleddet litt mindre enn 90 grader, overkroppen senkes ned (egg-stilling). Albuen settes foran kneskåla og stavene holdes opp mot ansiktet og ligger tilnærmet vannrett ved siden av kroppen. Hendene kan formes som en plog foran ansiktet for å skape enda bedre aerodynamikk. En litt enklere variant er å legge albuen på oversiden av kneet og hvile med armene på låret.

## Del 4: Eksempler på øktplaner

### Sprint og styrke 15 – 16 år

**Mål:** Sprint og styrke

**Alder:** 15 – 16 år

**Miljø:** Snø

Tid	Treningsform	Beskrivelse	Utstyr
20 min	Oppvarming	Varm opp i 15 minutter, og legg inn noen fartsøkninger på 20 sekunder mot slutten for å forberede deg på treningen.	
		Del gruppa i to, lag to aktiviteter: 10 trekk (8 min) + rugby (8 min)	Kjegler Soft ball
15 min	Hurtighet	<b>Frekvensdrag</b> i slak nedoverbakke 80 meter  3 stigningsdrag uten staver 3 stigningsdrag med staver Gå rolig tilbake i pausen	Kjegler
20 min	Hurtighet	<b>Sprintdueller</b> Dette er en super øvelse for å øke muskelkraften i beina, noe som vil hjelpe deg til kunne å presse intervallene hardere Sprint, 8 * 30 sekunder, pause to minutter, (ta tiden). Gjenta dette 8 ganger  Slik gjennomfører du øvelsen: Duell/to og to går mot hverandre. Full trøkk i 30 sekunder på nesten maks av det du klarer. Ta to minutter aktiv hvile (du er fortsatt i bevegelse, men i rolig tempo).  8*30 sek  <i>Variasjon:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 uten staver/4 med staver.</li> <li>• Sett opp en slalåmtrase du må gå gjennom.</li> <li>• Sett opp en 8-talls modell du må gjennom</li> </ul>	
15 min	Styrke	<b>Styrkestaking i par</b> Staker alt den kan opp en slak bakke. Gå annen hver gang (pause når den andre går)  Slik gjennomfører du øvelsen: Dere jobber i par. Alt. 1 En holder i hofta, med skia på innsida av partnerens ski. Alt. 2. Benytt hoppetau som hoftebelte/eller hoftebelter Alt. 3 Benytt stavene som anker mellom dere og tren styrke på beina	

		6*1 min <i>Variasjon:</i> Endre terreng og gå ulike teknikker, til dette trenger du hoftebelte/tau.	
10 min	Nedvarming	Lett rolig skigåing i 10 min	
10 min	Avslutning	Tøying	

## Langtur med innslag av balanse og stabiliserende styrke 12 – 16 år

**Mål:** Utvikle balanse og stabiliserende styrke innlemma i lankjøringsfart under en langtur

**Alder:** 12 – 16 år

**Miljø:** Snø

Tid	Treningsform	Beskrivelse	Utstyr
30 min	Del 1 Oppvarming	Oppvarming: Varm opp i 15 minutter, og legg inn noen ( f.eks. 3) fartsøkninger på 20 sekunder	
15 min	Del 2 Uten staver	Gå uten staver: Lett rolig tempo i 15 min uten staver	
15 min	Del 3 En ski	Oppgaver med en ski: <ul style="list-style-type: none"> <li>Stake med en ski, bytt fot hvert 2 minutt, til sammen 12 minutter (3 ganger på hver fot)</li> <li>Lag en slalåmmodell: stake gjennom på ei ski (3 ganger på hver fot)</li> </ul>	
30 min	Del 4 Langtur	Gå rolig	
15 min	Avslutning	Tøying	

## Utholdenhet «skate», svingteknikk + balanse og stabiliseringsstyrke 12 – 16 år

**Mål:** Trening av svingteknikk, ved å utvikle balanse og stabiliserende styrke innlemma i utholdenhet med høy fart.

**Alder:** 12 - 16 år

**Miljø:** Snø

Tid	Treningsform	Beskrivelse	Utstyr
20 min	Oppvarming	10 min: Landhockey 10 min nappe hale  Ved mange utøvere, del gruppa i to og bytt halvveis	Kjegler Hockey køller og ball Mål  Haler
15 min	Hurtighet	Frekvensdrag  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Velg en slak nedoverbakke, marker start og mål ca. 20 sekunder langt drag</li> <li>• Gå 3 drag uten staver /3 dobbeldansdrag med staver</li> </ul> 6*20 sek	Kjegler
30 min	Utholdenhet svingteknikk	Tomanns-stafetter Varier med å gå uten staver  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lag en slalåmmodell: stake gjennom på ei ski (3 ganger på hver fot) – 10 min</li> <li>• Stor 8-tallsmodell: jobbe med svingteknikk – 10 min</li> <li>• Kombiner slalåm og 8-tall og lag en lengre runde, ca. 1 ½ minutt – 10 min</li> </ul>	Kjegler
15 min	Nedgåing	Enten skifotball / landhockey eller en rolig runde	
10 min	Bevegelighet	Gjennomfør en god jobb med tøyninger	

## Utholdenhet «skate», padling + balanse og stabiliseringsstyrke 12 - 16 år

**Mål:** Trening av svingteknikk, ved å utvikle balanse og stabiliserende styrke innlemma i utholdenhet med høy fart.

**Alder:** 12 - 16 år

**Miljø:** Snø

Tid	Treningsform	Beskrivelse	Utstyr
20 min	Oppvarming	10 min: Rugby 10 min: Su hatter  Ved mange utøvere, del gruppa i to og bytt halvveis	Kjegler Softball Kinahatter
20 min	Hurtighet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Velg en slak nedoverbakke, marker start for røver, for politi og målstrek. Lengde på drag ca. 30 sek. og pause 2 min.</li> <li>• Gå 3 drag uten staver /3 drag dobbeldans med staver</li> <li>• Gå annen hver gang, husk to minutters pause</li> </ul> 6*30 sek	Kjegler
30 min	Utholdenhet padling	Tomanns-stafetter Varier med å gå uten staver <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 min - <b>Hest og kjerre</b>, start, 1-vending, 2-vending, veksling (tilbake til start). Runden bør være på ca. 1 minutt inkludert veksling               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 6 runder hver</li> </ul> </li> <li>• 10 min - <b>Bilrace</b>, samme runde som over. Stor 8-tallsmodell: jobbe med svingteknikk</li> <li>• <b>10 min</b> - Kombiner slalåm og 8-tall og lag en lengre runde, ca. 1 ½ minutt</li> </ul>	Tau Kjegler Kinahatter Slalåmstaur
10 min	Nedgåing	Enten skifotball / landhockey eller en rolig runde	
10 min	Bevegelighet	Gjennomfør en god jobb med tøyninger	

## Svingtrening, utholdenhet + balanse og stabiliseringsstyrke 8-10 år

**Mål:** Fellestrening, koordinasjon utholdenhet

**Alder:** 8 – 10 år

**Miljø:** Snø

Tid	Treningsform	Beskrivelse	Utstyr
10 min	Koordinasjon	<p><b>Billen:</b></p> <p>Man legger seg ned på bakken på ryggen, sprell med armer og bein for rydde ski og staver. Så reise seg opp ved å legge bein og armer samlet til en side, skyv fra med ene armen og reise seg opp fra bakken.</p> <p>Start de første treningene med Billen for å trene opp selvstendighet, det å klare seg selv</p> <p>Øv på dette både på flata og i bakker</p>	
15 min	Utholdenhet	<p><b>Slalåm flatt og i bakke</b></p> <p>Lag en slalåmløype på flatt terreng. Der etter prøv slalåmløype i en lett utforbakke som er egnet for gruppen du er trener for.</p> <p>Ha de samme elementene fra «modell-løypa» flere treninger etter hverandre</p>	Kjegler
5 min	Koordinasjon	<p><b>Speiløvelse</b></p> <p>Utøveren går sammen to og to. Den ene utøveren gjør en bevegelse, med hendene, beina eller hele kroppen. Den andre utøveren speiler (hermer) etter den andre utøveren.</p>	
10 min	Koordinasjon Utholdenhet.	<p>Terningstafett</p> <p>Del inn i lag. Deltakerne løper til stedet der terningene ligger, og slår terningen.</p> <p>Aktiviteter for terningkast: 1. Stake uten å bruke beina, 2. Gå baklengs, 3. Hoppe over tre-staur på rad, 4. Diagonalgang, 5. Strafferunde, 6. Valgfri</p> <p>Hjelp utøverne å huske hva som skal gjøres på de ulike verdiene på terningen. Bruke to varianter: 1-2-3 stake tilbake, 4-5-6 strafferunde</p> <p>Mer utholdenhet ved å variere terrenget og få ulike tekniske utfordringer. Legg terningene oppe på en liten bakketopp. Start og veksle på toppen av bakken, kjør ned bakken og kast terning og gå så strafferunde, før man går opp igjen og veksle</p>	Kjegler Terninger
10 min	Koordinasjon Samarbeid	<p>Parsisten</p> <p>Helt vanlig sisten, men alle har en partner de skal holde seg fast i hele tiden, (klassisk)</p>	Kjegler



		Utøverne holder fast i hverandre hele tiden. Etersom de skal holde hender er det en fordel å gjøre denne øvelsen uten staver og da også kanskje på slutten av treninga slik at det å ta av og på staver ikke tar opp så mye treningstid.	
<b>5 min</b>	Avslutning	Utforlek  Sitte i hockey og gjøre forskjellige ting som treneren sier. Som for eksempel: svinge til venstre, svinge til høyre, hoppe, sende noe rundt mens man gjør andre øvelser.	

## Koordinasjon, hurtighet, reaksjonsevne, sving, utholdenhet 8-10 år

**Mål:** Fellestrening, hurtighet, balanse og reaksjonsevne

**Alder:** 8 - 10 år

**Miljø:** Snø

Tid	Treningsform	Beskrivelse	Utstyr
10 min	Oppvarming	<p>Hauk og due</p> <p>En hauk står i midten av et avgrenset område. Alle duene står «skjul» på den ene utkanten av området. Det utnevnes en duemor som står på motsatt side av duebarna (hauken i midten)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Duemor roper: «alle mine barn, kom hit, kom hit!»</li> <li>- Barna svarer «vi tør ikke»</li> <li>- Duemor spør «hvorfor ikke?»</li> <li>- Barna svarer «for hauken tar oss»</li> <li>- Duemor: «kom likevel»</li> </ul> <p>Det kan være en god ide å kjøre denne uten staver ettersom man går på et mindre område og man skal prøve å ta hverandre. Hvis det tar mye tid med å få ropingen riktig kan trener hjelpe til.</p>	Kjeglere
15 min	Hurtighet, reaksjonsevne, balanse	<p>Stavkappleik:</p> <p>Alle setter en stav i snøen på rekke med ca. 1 meters avstand. Start er 50-100 meter fra stavene. Ta bort 1-2 staver slik at 1-2 utøvere ikke vil få tak i en stav. Hvor mange staver som blir tatt bort avhenger av størrelsen på gruppa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle starter på et felles signal uten staver.</li> <li>- Målet er å gå dit stavene er for å få tak i en stav.</li> <li>- Ta bort ytterligere en stav for hver repetisjon.</li> <li>- Alle får være med hver gang, altså ingen går ut.</li> <li>- Flytt stavene til forskjellige steder i terrenget for å trene ulike teknikker</li> </ul> <p>Dette er en øvelse som det er lett å variere. Denne kan fint legges til en slak motbakke eller slak nedoverbakke.</p> <p>Hvis man ønsker et ekstra moment, kan de som ikke får tak i en stav få oppgaver: 360 grader rundt, gå baklengs tilbake til start osv.</p>	Staver evt staur
5 min	Sosial pauseaktivitet (varmt i været)	<p>Pizzabaker</p> <p>Utøverne går sammen to og to og skal bake pizza eller andre ting, som å skrive noe eller bake en kake, dette skal de gjøre på hverandres rygg. Først gjør den ene utøveren og så bytter de.</p> <p>Man skal gjette hva den personen som tegner på ryggen tegner for noe</p>	

		<p>Dette er en pause-øvelse der utøverne fortsatt gjør noe og det vil være lettere å holde fokuset til utøverne</p>	
<b>10 min</b>	<p>Balanse, kontroll på skiene og krappe unna manøvrer og sving</p>	<p>Nappe hale</p> <p>Utøverne fester en «hale» bak i buksa. Den skal være godt synlig. Utøverne prøver å stjele flest mulig på 2 minutter. Haler man får tak i har utøveren i hånda til ens egen hale blir tatt. Da må man feste en ny hale bak hvis man har flere. Det er kun lov å stjele en hale om gangen.</p> <p>Det er viktig å passe på at halen er synlig, at de setter hale bak, bare tar en av gangen.</p> <p>Uten staver ettersom man skal nappe haler fra hverandre.</p>	<p>Vester, Lagsbånd, Klesklyper.</p>
<b>10 min</b>	<p>Hurtighet, reaksjonsevne, konsentrasjon og balanse</p>	<p>Rødt lys</p> <p>Trekk opp to streker / ca.10-30 meters avstand. En deltaker er politi og står ved den ene streken. De andre er fotgjengere og står ved den andre streken. Når politikonstabelen står med ryggen til, er det grønt lys. Da kan fotgjengerne forsøke å nærme seg politikonstabelen. Når politikonstabelen snur seg, er det rødt lys. Da må fotgjengerne stå helt stille. Dersom politikonstabelen ser noen som beveger seg, må de gå tilbake til utgangspunktet. Poenget er å komme seg helt fram til politikonstabelen uten å gå på rødt lys. Den som klarer det, blir ny politikonstabel. En annen variant er den som kommer først frem, vant leken. Fungerer med og uten staver.</p> <p>Være litt fleksibel på hvor streng politikonstabelen er og hvor mye de forskjellige utøverne faktisk beveger seg. Det kan hende at utøverne ikke alltid må gå helt tilbake, men at det av og til holder å gå en til to meter tilbake</p>	<p>Kjegler</p>
<b>5 min</b>	<p>Styrke</p>	<p>Utforlek</p> <p>Sitte i hockey og gjøre forskjellige ting som treneren sier. Som for eksempel: svinge til venstre, svinge til høyre, hoppe, sende noe rundt mens man gjør andre øvelser. Dette er en imitasjonsøvelse</p> <p>Den krever ikke noen forberedelser og er fin å ha på slutten av en økt</p>	
<b>10 min</b>	<p>Bevegelighet</p>	<p>Felles TØYNING, gjennomfør et fast repertoar av tøyninger.</p>	

## «Pølsa» Pettersen's hurtighetsøkt- 12-14 år

### Mål:

- At du gjennomfører god oppvarming
- At du har topp konsentrasjon og oppmerksomhet på det du skal gjøre
- At du har maksimal innsats
- At du har gode pauser

**Alder:** 12 - 14 år

**Miljø:** snø

Tid	Treningsform	Beskrivelse	Utstyr
15 min	Oppvarming	Landhockey	Køller Ball Mål
10 min		Et lett terskeldrag på 5 min. Pause 3 min 4 stigningsdrag på 20 sek opp til maksimal innsats  1 * 2,5min P = 2min 4 * 12sek P = 1min	
20 min	Hurtighet	2 (3) drag a 20 sek, stillestående start. 2 (3) drag a 17 sek, stillestående start. 2 (3) drag a 14 sek, stillestående start. 2 min pause mellom hvert drag. 3 min pause mellom hver serie.  2*20sek P = 3min	
10 min	Nedgåing	Rolig skigåing med lette avspente bevegelser	
15 min	Avslutning	Puljestart 4 stigningsdrag opp til maksimal innsats (ca. 20 sek)	
15 min	Bevegelighet	Gjennomfør en god jobb med tøyninger	

### Kommentar:

På sprintlaget består en hurtighetsøkt av 9 hurtighetsdrag. (VI GJENNOMFØRER 2 AV HVER I DESEMBER 6 drag) 3 drag på ca. 20 sek. 3 drag på ca. 17 sek, og 3 drag på ca. 14 sek. De lengste dragene kjøres først, så de nest lengste, til slutt de korteste. Vi har 3 min pause mellom hvert drag, og 5 min pause mellom hver gang vi bytter lengde på dragene.

Bevegelsesformen på hurtighetstreninga bør varieres. Og at vi har flere teknikker på ski. Tren på alle!

Terrenget hvor hurtighetsdragene gjennomføres er flatt og slak motbakke.

Og bredt nok til at to kan gå i bredden.

Det finnes tre forskjellige typer hurtighet, reaksjonshurtighet, akselerasjonshurtighet og maksimal hurtighet. Hurtighetsøktene bør i størst mulig grad legges opp slik at du får trent alle disse formene for hurtighet.

- Reaksjonshurtigheten bruker du når du reagerer på for eksempel startskuddet.
- Akselerasjonshurtigheten er hvor fort du kommer opp i fart.
- Maksimal hurtighet er hvor stor hastighet du maksimalt kan oppnå.

Reaksjonshurtigheten kan trenes gjennom å starte dragene på et signal du skal reagere på. Har du en trener, så kan treneren gi startkommando. De to andre typene hurtighet trenes naturlig, men varier gjerne dragene med for eksempel stillestående start og rullende start.