

ÖVNINGSBANK

Lekar och övningar för barn & ungdomar

Inledning

Att skapa en rolig och utvecklande verksamhet för barn och ungdomar är det som vi alla skall sträva efter. Detta häfte syftar till att ge tips och förslag på övningar och lekar som gör att barn och ungdomar har roligt samtidigt som de utvecklar alla sina fysiska färdigheter. Förändra gärna lekarna eller hitta på nya. Låt fantasin flöda!

Att leka, lära och röra sig är några av barnens naturliga behov. Barnen vill ha glädje och spänning. Det får de via olika övningar och lekar där hela kroppen aktiveras. Mellan barn i samma ålder kan det skilja upp till 5 år i utveckling och mognad. Därför är det viktigt att skapa en miljö där alla kan utvecklas utifrån sina förutsättningar och sina premisser.

De flesta övningar nedan går att genomföra under barmarksperioden såväl som på snö. Övningsbanken är indelad i: **Lekar, Teknikövningar på skidor, Stafetter och Kombinationsträning.**



Lekar

Leken underlättar inläring. Genom att ta med lek i vår verksamhet kan barnen och ungdomarna lättare ta till sig nya färdigheter utan att de medvetet tänker på att det är "träning". Leken är ett hjälpmedel för utveckling. Genom att göra lekarna utmanande och krävande på den färdighetsnivå barnen och ungdomarna befinner sig på, får de möjlighet att växa som människor. Genom leken kan barnen och ungdomarna bli genomblöta av svett utan att ha en tanke på att de har tränat kondition, styrka och motoriska färdigheter. Rent fysiologiskt är en lek i en "skicrossbana" minst lika effektiv som att åka runt elljussåret. Men mentalt är leken helt överlägsen.

Förslag på lekar:

Tunnelkull

Den som kullats bildar en "tunnel" med benen genom att sätta fötterna brett isär. När en kompis har krupit igenom tunneln befrias den kullade och är åter fri.

Fryskull

Den som kullats blir fryst, endera i den position som han/hon kullats eller liggande på marken. Den som blivit fryst måste sedan bäras eller knuffas av en eller flera kompisar till en markerad yta där han/hon tinas upp och åter får vara med i leken. När någon bär eller knuffar en fryst person kan denne inte kullas.

Kramkull

Den som kullats fryser ihop till en staty av is. Med en värmande kram från en kompis smälter isen och han/hon är med i leken igen.

Trädkull

Markera var sitt träd. Ledaren, som inte har något träd, ropar "Alla byter träd!". Den som blir utan träd blir ny ledare.

Bollkull

En deltagare utses till kullare med boll. Han/hon försöker träffa någon av de andra med bollen som då blir ny kullare. Kullaren får inte åka med bollen.

Variant 1:

När kullaren har bollen ropar han/hon stopp och alla deltagare måste då stå stilla, får ej flytta fötterna, men kan i övrigt röra kroppen för att hindra att bli träffad.

Variant 2:

Spela på två planer. Den som blir träffad får byta spelplan. På så sätt aktiverar man många fler samtidigt som alla hela tiden är aktiva.

Kedjan

Ett par är kullare som håller varandra i handen. De försöker kulla resterande. När man blir kullad blir denna person en del i kedjan och på så sätt växer och växer kedjan. När endast två deltagare återstår börjar leken om med detta par som kullare.

Variant:

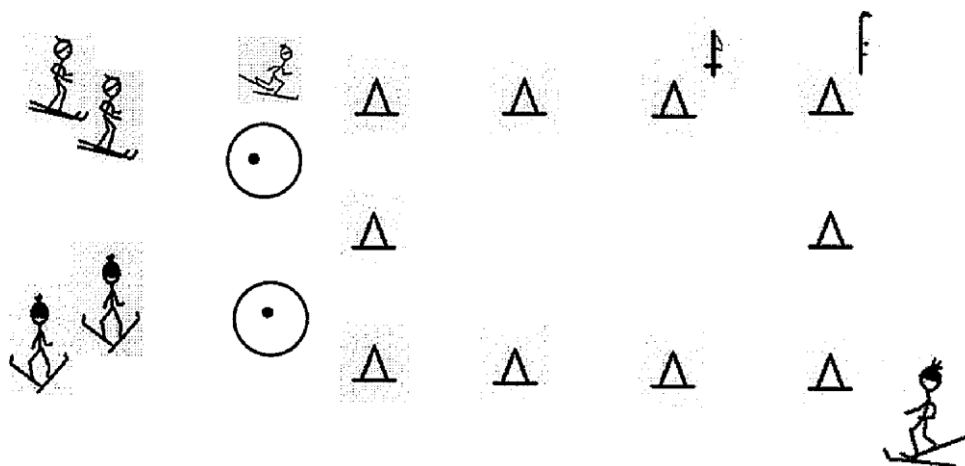
Man utser från början ex fyra fristående kullare. De som först fått ex fem i sin kedja har vunnit.

Blixtboll

Två lag spelar på en utmärkt plan. Man får åka hur mycket som helst med bollen i famnen, men när man blir kullad av en motståndare måste han/hon stanna och passa en medspelare. Motståndaren kan endast erövra bollen när den passas. Mål görs genom att man lägger bollen bakom motståndarnas mållinje.

Skidfia

Märk ut en spelplan med koner. Dela in deltagarna i två lag. Första personen i varje lag försöker träffa en rockring med en ärtpåse eller liknande. Lyckas han/hon får denne flytta lagets spelmarkör (ex skida/stav/frisbee/pinne/trasa) ett steg. Därefter kör han/hon ett varv runt banan, hämtar lagets ärtpåse och ger den till näste person i laget som gör samma sak. Missar han/hon åker denne fram och hämtar ärtpåsen och ger den till näste person som gör ett nytt försök och ställer sig därefter sist i kön. Det lag som lyckas komma fram till mål med sin spelmarkör först har vunnit.



Kinesiska muren

Skidåkarna ställer upp sig i par. Två personer utses till jagare som ställer sig i mitten av en utmärkt plan. På ena kortsidan står skidåkarna och på andra kortsidan ligger ett visst antal skatter. På given signal skall en i varje par försöka ta en skatt och åka tillbaka till kompisen och växla. Om man blir tagen av jagaren innan man har skatten i handen får man åka tillbaka och börja om. Blir man tagen när man har hämtat en skatt får man åka och lägga tillbaka skatten och därefter åka för att växla. Det par som har flest antal skatter när alla skatter är hämtade har vunnit.

Variant:

Man kan även vara en och en, där var och en har ett eget bo att samla skatter i.

Brevbäraren

Märk ut ett ganska stort område (gärna obanat). Två "postlådor" märks också ut (ex av rockringar), en till varje lag. Skidåkarna delas in i två lag. Dessutom måste två ledare vara med. En ledare är "postkontor", den andre "brevbärare". Det gäller för lagen att få så många brev som möjligt i sina postlådor. Lagen åker och hämtar brev (pappersbitar) av "postkontoret". Sedan gäller det att få brevet stämplat (med en orienteringsstämpel eller en penna) av "brevbäraren". Därefter läggs brevet i lagets postlåda. När detta är gjort får skidåkaren leta upp "postkontoret" på nytt och få ett nytt brev. "Postkontoret" och "brevbäraren" förflyttar sig hela tiden.

Nummerlek

Skidåkarna delas in i ett, två eller flera lag, där varje skidåkare i laget får ett nummer. Ledaren ropar ett nummer och alla skidåkare med det numret rundar ett rundningsmärke och åker tillbaka till sin plats igen.

Variant 1:

Ledaren ropar ett nytt nummer innan den förra skidåkaren kommit tillbaka, för att få mer fart i leken.

Variant 2:

Kan köras som en tävling där poäng ges till den snabbaste i respektive omgång.

Variant 3:

Skidåkarna kan stå i en ring och han/hon skall runda laget när den egna siffran ropas och därpå åka tillbaka till sin egen plats.

Variant 4:

Ledaren kan berätta en historia där alla siffror ingår, skidåkarna åker då de hör sin siffra.

Svensen

Alla rör sig inom ett bestämt område. Varje person har en svans (ett band) fastsatt i byxlinningen eller i byxlinningen. Därefter skall man försöka ta svansen av varandra. De svansar man fångar kan man hänga runt halsen. När man blir av med sin svans tar man en av de svansar man tidigare lyckats fånga och sätter fast den i byxlinningen.

Variant 1:

Kan köras så att man åker och hämtar en ny svans hos ledaren när man blir av med sin egen svans och behåller de svansar man har runt halsen.

Variant 2:

Den som blir av med sin svans åker ut.

Variant 3:

En eller fler skidåkare utses till jagare utan svans. När han/hon lyckas ta en svans får den som är svanslös jaga i stället.

Variant 4:

Kan göras två och två, där den ena agerar huvud och den andre svans. "Svensen" håller "huvudet" runt midjan och det är bara "huvudet" som får rycka de andras svansar.

Pepparkaksgubbe

Alla deltagare utom två står två och två med armkrok i en stor ring. En av de två fria är katt, den andra råttan. Katten ska försöka kulla råttan, om han/hon lyckas blir denne råttan och råttan blir katt. Råttan kan komma undan genom att ta armkrok i något par. Då måste deltagaren på andra sidan om personen släppa taget och bli ny råttan osv.

Variant:

Man står en och en i en stor ring. Råttan kan här komma undan genom att ställa sig framför eller bakom en person. Den han/hon ställer sig framför eller bakom blir då ny råttan.



Förslag på lite svårare lekar:

Doppboll

Den som tar emot bollen stannar och är "fri" med bollen, doppar bollen i marken och passar till spelbar lagkamrat. Hur många passningar lyckas laget göra innan motståndarlaget kan bryta?

(Skid)rugby

Bollhållaren får fritt åka med bollen, men omedelbart lämna över den till motståndarlaget när någon från motståndarlaget lyckas "kulla" bollhållaren. Passningar får göras bakåt inom det egna laget. Mål blir det när bollen läggs ner i målgården (stavar i trekant eller bakom linjen).

Skidfotboll

Skida på ena foten, förövrigt vanlig fotboll med mål.

Idioten

Två eller flera lag. Framför varje lag står fyra eller fem koner på rad (eller något liknande som kan markera ut avståndet). Förste man i varje lag åker och rundar den första konen och tillbaka, åker sedan vidare till nästa kona och rundar den osv. När han/hon har rundat alla koner växlar han till nästa åkare osv.

Variant:

Kan också genomföras individuellt.

Närmast vinner

Två eller fler lag ställer upp sig på var sitt led. Varje deltagare i laget skall runda ett rundningsmärke. Tiden tas för varje lag. Laget skall sedan göra om samma sak. Det lag som kommer närmast sin förra tid har vunnit.

Variant:

Kan också genomföras individuellt, t ex runt en bana.

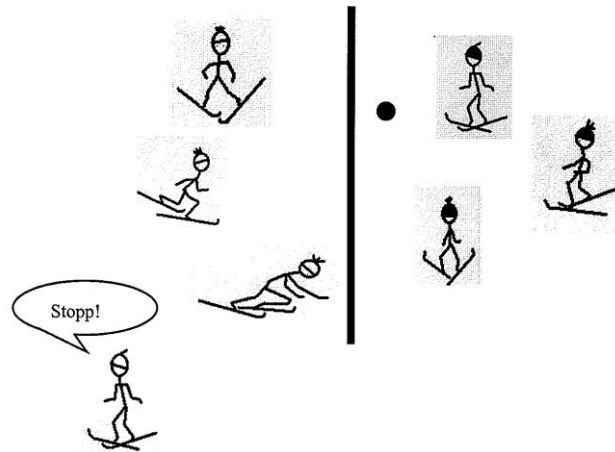
Spökboll

Planen delas upp i två delar och deltagarna i två lag. Utanför planen står en deltagare som kallar sig spöke, ett spöke till varje lag. Spöket står utanför motståndarlagets planhalva. Spökena har varsin boll som ska kastas på deltagarna i motståndarlaget. Om bollen träffar deltagaren (från midjan och nedåt) blir han/hon ännu ett spöke och får gå av planen tills spökets plats. Spökena kan också passa sitt eget lags deltagare som i sin tur försöker träffa deltagarna ur motståndarlaget. Det lag som först har lyckats träffa samtliga av motståndarlagets deltagare har vunnit.



Tokboll

Två lag placerar sig på var sin sida om en mittlinje. En ledare står med ryggen mot lagen. Bollen skall hela tiden kastas över på motståndarlagets planhalva. När ledaren ropar stopp får det lag som just då inte har bollen på sin sida poäng.

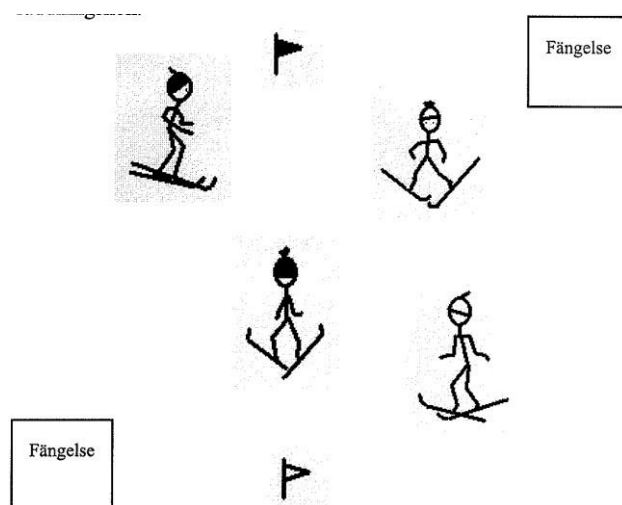


Flaggan

Leken går ut på att erövra motståndarnas flagga utan att bli kullad av någon i motståndarlaget. Om man blir kullad hamnar man i motståndarlagets fängelse. För att frita en fånge åker någon i det egna laget till fängelset (utan att själv bli kullad) och tar fången i handen. När man gjort detta är fången fri och kan hjälpa sitt lag att ta flaggan. Om man blir kullad när man bär flaggan måste man lägga ner flaggan där man blivit kullad och bege sig till fängelset. (Kan inte bli kullad medans man räddar någon annan).

Variant:

Man kan ha flera flaggor i varje bo. Då vinner det lag som erövrat flest flaggor under en viss tid.



Fånga boll

Deltagarna ställer sig i ett antal led beroende på hur många man är. Ledaren ställer sig bakom leden och kastar en boll framför deltagarna. De första i respektive led åker fram och försöker fånga bollen så fort som möjligt. När bollen är infångad kastar ledaren en boll på nytt som andre man i respektive led försöker fånga. Den som fångar bollen åker tillbaka och lämnar bollen till ledaren. De som fångat och försökt fånga bollen åker tillbaka och ställer sig sist i ledet.

Evighetsboll

En bollek "alla mot alla". Märk ut ett område. Inom området befinner sig alla deltagare. När man fångar bollen gäller det att träffa en motståndare. Man får nudda bollen med huvudet och armar och kan på så sätt skydda sig från träff. Om man blivit träffad får man åka av planen. När näste person bli träffad får den sist träffade ge sig in i leken igen.

Variant 1:

Den som blir träffad åker ut och får inte komma in igen förrän leken börjar om från början. Den som är sist kvar har vunnit.

Variant 2:

En eller flera deltagare utses till jagare och det är de som skall försöka träffa de övriga med boll. Den som blir träffad kan antingen åka ut eller bli ny jagare.

Variant 3:

Deltagarna håller reda på vem som kastade bollen, så att de själva åkte ut. När denne person blir träffad får den förre ge sig in i leken igen.

Teknikövningar på skidor

(teknik, balans, koordination, tyngdöverföring m m)

Några allmänna tips:

Använd er mycket av lekar och aktiviteter där barnen och ungdomarna själva måste försöka hitta de effektivaste sätten att ta sig fram i olika terrängar.

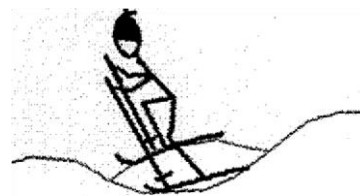
Välj gärna att genomföra många lekar och övningar utan stavar. Då utvecklas balans, tyngdöverföring, timing och styrka naturligt.

På plan mark – en och en -

Staka på ett

ben.

- Lyft skidornas skidspetsar växelvis.
- Åk i djupsnö.
- Sväng igenom portar/bågar på så många olika sätt som möjligt.
- Orgeltramp, bygg upp en snökulle på ena sidan och en till snökulle på andra sidan vid den första kullens slut osv.



I backe – en och en

Berg- och dalbana. Bygg upp terrängvågor/ gupp/ velodromer/ små hopp/ stora hopp/ puckelpist/ orgeltramp/ snowboardpipe/ backhoppningshopp mm.

Åk nedför en backe och lyft ett ben i taget. Åk med hög frekvens, d v s dra benet högt upp. Lägg ev. ut käppar eller koner i spåret för att uppmana till att lyfta på benet.

Åk nedför under hinder, t ex korsade stavar/bågar, eller böj dig ned och plocka upp saker t ex ärtpåsar. Gör samma sak på en skida.

”Köttbulleåkning”. Åk nedför nästan helt sittande på skidorna. Köttbulle och spaghetti. Kryp ihop och sträck upp medan du åker nedför.

Åk med rockring. Medan du åker trär du rockringen över huvudet och ned till skidorna och därefter upp igen.

Åk med raka ben/ böjda ben/ en skida/ baklänges mm

Växla mellan att åka med skidorna brett isär samt så lite mellanrum som möjligt.

Stavarna horisontellt framför sig

Stavarna ska ligga horisontellt i händerna och hållas med axelbrett avstånd. (Sträva efter att ”få in skidan mellan händerna”, armarna ska vara 90° ut från kroppen när skäret påbörjas och tänk på tå-knä-näsa över glidbenet. Armarna förs växelvis över vänster och höger sida samtidigt med skateskäret.) Viktigt att:

- hitta rätt position på skidan, trycket genom fot/skida.
- överkroppen bör vara neutral dvs. ej för långt fram eller för upprest.
- inte överkroppen vrids för mycket i sidled.
- våga lägga över kroppstyngden på skidan och glid så länge som möjligt på varje skär.

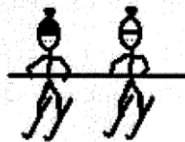
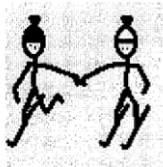
Skate med en stav mellan varandra

Två personer ställer sig med näsorna åt samma håll och en stav mellan sig. På ett givet kommando börjar man åka ut på samma ben t ex höger. Därefter gäller det att samarbeta så att skidskoskären ”timar” och att man

inte trasslar in varandra. (Här måste obalans i det egna skidskoskåret korrigeras och samtidigt måste hänsyn tas till kompisens balans.)

I utförsbacke – två och två

- Åk två och två med en käpp framför, som båda håller i.
- Åk två och två, hand i hand, med en skida på marken och den andra i luften eller med endast varsin skida på.
- Åk två och två bredvid varandra i en backe. Ta upp snö och kasta på varandra.
- Bygg upp breda hopp så ni kan hoppa två och två.



Balansövningar

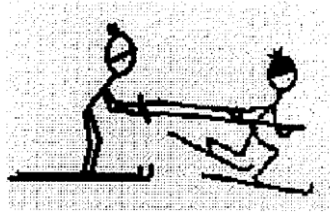
- Börja med stavar och att bara åka rakt ner på ett ben.
- Variera med att sidledsförflytta, slalomåka, hoppa.
- Pröva lössnöskidåkning om möjlighet finns.
- Åka i en ski-cross bana.
- Avsluta med att köra utan stavar, börja med båda skidorna på och plocka sedan av den ena skidan.

Följa John

Låt barnen åka efter varandra som ett tåg. Loket (den första i ledet) bestämmer var och hur tåget skall åka. Varje vagn i tåget skall försöka härma och åka så lika som möjligt som personen framför.

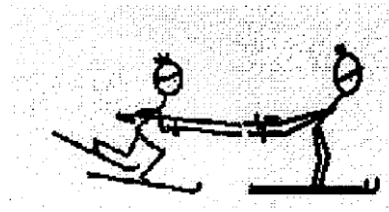
Häst och vagn

Barnen jobbar 2 och 2. Den ena är häst och åker framför och drag den andra efter sig i stavarna. Turas om att vara häst respektive vagn.



Skottkärran

Fungerar precis som "häst och vagn" övningen. Fast här skjuter den ena den andre framför sig istället.



8:an

Jaga varandra i par, i en åtta mellan två koner. Starta vid varsin kona.

Teknikbanor

Att göra teknikbanor med olika uppgifter är en bra form att träna teknik. Försök att göra banor som inte är för lätta, men som samtidigt alla kan klara av. Åk både med och utan stavar.

Kan innehålla till exempel följande stationer:

- Åk lätt utför och balansera på en skida i taget
- Åk i en cirkel. Variera stora och små cirklar åt båda håll.
- Åk i en åtta. Variera stora och små åttor åt båda håll.
- Staka på ett ben
- Staka på ett ben och hoppa till vid varje staktag - Staka 3 staktag på högerben och 3 på vänster ben.
- Gör en liten bana av rep, pinnar eller stavar och försök att staka banan på ett ben.
- Låt barnen bygga egna banor och låt dem sedan prova varandras.
- Låt fantasin flöda!!

Utmaningar

Ge instruktioner/utmaningar till deltagarna, som t ex:

- Hur långt klarar du att glida?
- Hur långt klarar du att glida på en skida?

- Hur högt kan du hoppa?
- Hur långt kan du hoppa?
- Hur många småhopp klarar du på vägen ner?
- Hur många svängar kan du göra på en skida?
- Hur fort kan du köra på en skida?
- Hur brett/smalt kan du köra med skidorna?
- Hur många snöbollar kan du göra på vägen ner?

Lite svårare teknikövningar:

- Åk i djupsnö.
- Åk runt slalomkäppar.
- Åk i åttor runt käppar och stavar.
- Gör små hopp medan du åker utför.

På plan mark – två och två

- En blundar medan den andra är ledsagare och håller i, alternativt åker bakom och ropar, och på så sätt visar hur han/hon ska åka.
- Häst och vagn.
- Skottkärra.
- Åker två och två bredvid varandra och kastar en boll till varandra.

På plan mark – i grupp

Åk slalom förbi varandra. Deltagarna står antingen stilla eller rör sig sakta framåt (runt en runda). Siste man åker slalom förbi de andra och ställer sig först i kön. Näste man kan börja åka så fort siste man har passerat.

Variant:

Kan också genomföras som stafett med två lag som åker i spåren bredvid varandra.

Stavarna på axlarna

Stavarna läggs horisontellt på axlarna med båda armarna över och låser fast dem.

- Åk två långa skär och glid på det tredje osv.
- Lyft skidornas skidspetsar växelvis.
- Tuppen. Åk nedför och balansera på ett ben i taget.
- Sväng igenom portar/bågar på så många sätt som möjligt.
- Lägg dig ner på knä, händerna längre fram på skidorna.
- Gör stopp/sladdsvängar i backen och trampa runt ett varv innan du fortsätter nedför backen igen.

- Ploga baklänges utför.
- Sväng på en skida.
- Åk balett nedför en backe – gör piruetter.
- Gör telemarksvängar utför.
- Balansakt – stå en skida med rakt ben, medan du böjer dig framåt så att det andra benet och kroppen befinner sig horisontellt.

Stavarna i "armkrok"

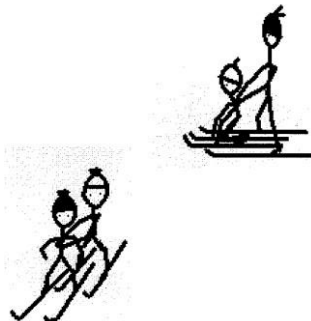
Stavarna läggs horisontellt i svanken och båda armarna läggs som en "krok" och låser fast stavarna mot ryggen.

"Snurrskate" med stav mellan varandra

Båda ställer sig bredvid varandra med mes näsorna åt motsatt håll. Nu gäller det att hålla staven mellan sig och åka åt motsatt håll, snurra som en propeller, runt-runt. Viktigt att vara snabb i fötterna. Öka farten successivt. Prova åt båda hållen. (Här tillkommer ytterligare en faktor dvs. att vi blir lite yra. Det påverkar kopplingen syn-vestibularis som gör att vi kan få svårt att upprätthålla en bra balans.

I utförsbacke – två och två

- Åk två och två bakom varandra i en backe. Den ena håller runt magen på den andra.
- En blundar medan den andre är ledsagare och håller i, alternativt åker bakom och ropar, och visar hur han/hon ska åka.
- Den ena personen sitter ner på skidorna, medan den andre håller i dennes axlar med en skida på var sida om den sittande personen.



I utförsbacke – i grupp

- Åk tre och tre som en slänggunga, hand i hand. Dra växelvis fram mittkompisen och sidokompisarna.

- Åk tre och tre, håll varandra i händerna. Mittenkompisen hoppar.
- Åk flera ihop, sitt ner på baken eller knäna och håll varandra om midjan.

Övningar för att hitta de olika växlarna:

Växelbana: Sätt upp skyltar med siffror där åkaren använder den växel som står på skylten.

Härmåka: Följ John-övningar i smågrupper eller par. John ropar "2" och alla åker tvåans växel, "4" – fyrans växel osv.
Varianter: Den som är sist i ledet ropar siffrorna eller den som är först bestämmer och de andra härmar.

Träna

dragsida: Öva båda sidor lika mycket, vänster och höger sida som "dragsida",
d v s den sida som leder eller går först i rörelsen i växel 2 och 4.
Mycket bra att åka i par, åka bakom varandra och härma.

Ändra växel

efter terräng: Korta slingor, 100-200 m där barnen kan åka om och om igen, för att automatisera tekniken.

Terrängtur i mörker

Åka runt i skogen, utanför spåret, i mörkret på galna vägar. Åka under grenar, över rötter och stenar, ner i diken. Använd pannlampa när det blir riktigt mörkt.

Stafetter

Tips vid stafetter: Runda laget innan växling för att förhindra tjuvstart.

Teknikstafett

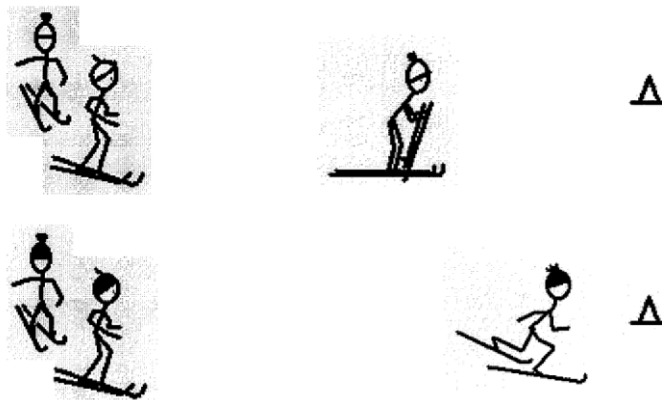
Skidåkarna delas in i två eller flera lag. Varje lag har ett rundningsmärke som de skall runda. På given signal skall sedan skidåkarna, en i laget runda rundningsmärket på ett sätt som ingen annan i laget tidigare gjort t ex stakning/skate/baklänges/hoppande m m.

Variant 1 :

Man bestämmer på förhand att t ex förste man i varje lag ska åka skate växel 3, andre man staka osv.

Variant 2:

Det lag som har det mest annorlunda eller roliga sätt att ta sig fram vinner.



Rundstafett

Märk ut en bana med olika stationer runt banan. Dela in barnen i två eller flera lag. Lagets medlemmar står utplacerade vid varje station. Vid den första markeringen står två åkare. På en given signal startar en av deltagarna vid den första stationen, åker till nästa markering och växlar. Denne åker vidare till nästa osv. När alla åkare är tillbaka på platsen de startade är laget i mål. Olika lag kan ha sin start punkt vid olika ställen.

Variant:

Stafetten pågår under en viss tid. Räkna hur många varv laget hinner åka under tiden.

Etappstafett

Deltagarna delas in i två eller flera lag. De ska så snabbt som möjligt runda ett rundningsmärke eller åka runt en utmärkt bana. Varje person genomför ett visst antal etapper. Följande etapper kan användas:

- Med stavar
- Utan stavar
- En skida och en stav
- Som ovan men med motsatt arm och ben
- Skate (olika växlar)
- M m

Parstafett

Deltagarna tävlar i par. De ska så fort som möjligt runda ett rundningsmärke eller ta sig runt en utmärkt bana under vissa speciella förutsättningar, ex: fyra skidor och inga stavar/ två skidor och två stavar/ tre skidor och inga stavar osv.

Variant 1:

Den ena i paret sitter på huk på skidorna medan den andra skjuter på skatande/ den ena i paret spelar blind och den andra leder den blinda/ den ena åker baklänges medan den andra åker framlänges/ båda åker baklänges medan de håller varandra i händerna/ håller armkrok/ åker på led med stavarna mellan varandra.

Variant 2:

Bind samman den ena foten från båda åkarna, med varandra.

Hinderstafett

Gör upp olika hinder som deltagarna skall ta sig igenom, t ex genom att krypa under/ hoppas över/ köra slalom/ backa genom osv.

Tunnelboll

Deltagarna delas in i två eller flera lag som ställer upp sig i varsitt led, med benen brett isär. Varje person bör ha minst två meters avstånd mellan varandra. På given signal rullar första man bollen mellan allas ben. Siste man tar bollen och åker slalom mellan kompisarna fram till första plats, rullar bollen bakåt osv. Det lag som först är tillbaka i utgångsposition har vunnit.

Variant 1:

Istället för att åka slalom kan man åka direkt fram till första plats.

Variant 2:

Skicka bollen på olika sätt, t ex över huvudet, varannan över/ under osv.

Kom-ihåg-stafett

Två eller flera lag placerar sig i mitten på en plan. På varje kortsida finns en låda (eller något liknande där innehållet ej blir synligt) till varje lag (alltså har varje lag två lådor). Olika föremål (samma för de olika lagen) placeras ut i lådorna. På given signal åker en i varje lag för att leta upp den saken som ledaren talat om att han/hon skall hämta. Han/hon åker sedan och lämnar föremålet i den andra lådan och åker därpå tillbaka till sitt eget lag. Ledaren ropar upp en ny sak och näste man flyttar föremålet från en låda till den annan. Det gäller sedan för laget att hålla reda på i vilken låda föremålet befinner sig. Poäng kan räknas.

Variant:

Flytta föremålen, ett i taget, från den ena lådan till den andra utan att ledaren ropar. Det lag som snabbast har flyttat föremålen tillbaka till ursprungslådan har vunnit.

Balansstafett

Varje lag har en mugg med vatten i som ska föras med när man åker runt en utmärkt bana. Det lag som kommer först och/eller har mest vatten kvar vinner.

Variant 1:

Man kan använda sked med ägg/potatis eller papptallrik med snöboll på/ bok på huvudet/ apelsin under hakan (växling sker utan hjälp av händerna)/ tändsticksask på näsan (även här sker växling utan hjälp av händerna).

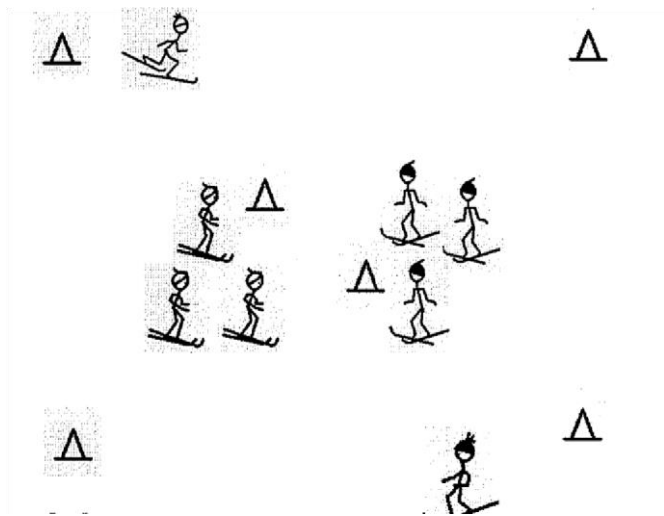
Variant 2:

Kan genomföras i en skidlekplats.

Lite svårare stafetter:

Stjärnstafett

Deltagarna delas in i två lag eller fler, beroende på hur många deltagare som finns. En bana märks ut med fyra koner. Lagen placerar sig sedan i mitten av banan, vid varsin kona. På given signal åker en i varje lag ut i banan, kör ett varv och åker sedan in i mitten för att växla. Obs! Runda lagets "startkona" två gånger, dels i början av varvet och dels innan man åker in för att växla.



Sista paret ut

Deltagarna ställs upp två och två i ett led. Längst fram står en person ensam. När denne ropar "sista paret ut" skall sista paret i ledet åka fram på var sin sida av ledet och nå varandra utan att bli kullade av den som står först. Lyckas han/hon kulla någon blir den kullade ny utropare och ett nytt par bildas av de andra två.

Stavslalom

Två lag placerar sig mitt emot varandra med ett antal stavar som ställs upp på en rät linje mellan lagen. På given signal startar lagens första åkare från varsin sida och skall åka slalom mellan stavarna. Lagen möts på vägen och det gäller att parera så att de inte krokar. Åk samma väg tillbaka eller åk utan stavarna till växling.

Variant:

Kan köras obanat med ett antal träd som naturliga slalomkäppar.

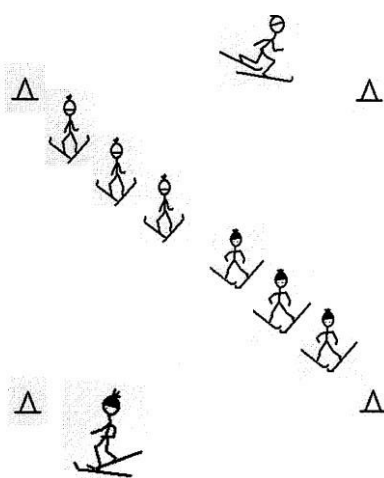
Tågstafett

Den första i ledet (loket) springer eller åker ett varv på en bana och hämtar sedan upp en "vagn" som han/hon

håller i handen. De båda hämtar sedan upp nästa vagn osv. När alla vagnar kopplats på och hela tåget sprungit eller åkt ett varv, kopplas första åkare (loket) av och den andra blir nytt lok osv.

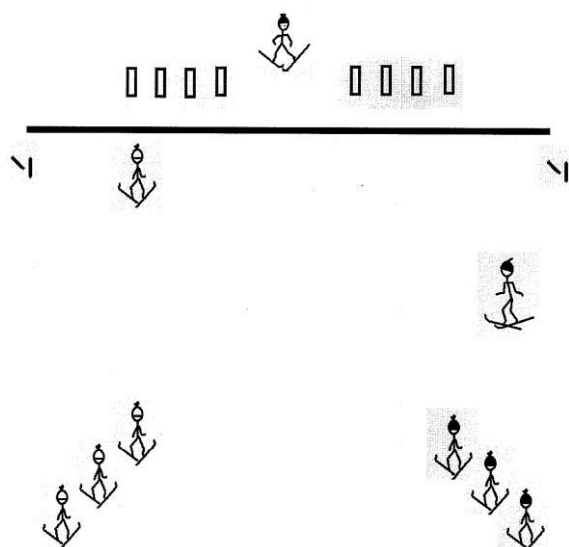
Evighetsstafett

Rita upp en cirkel med hjälp av t ex koner. Dela in gruppen i två lag. Lagen börjar på var sin sida av cirkeln (mitt emot varandra). Första löparen i lagen börjar springa ett varv, båda lagen startar samtidigt. När löparen sprungit sitt varv växlar han/hon till nästa. När det ena lagets löpare sprungit ikapp det andra lagets löpare och dunkat denna person i ryggen är stafetten slut.



Kubbstafett

Two teams + at least one leader. The team has a number of blocks set up a bit away from the team. At a special place for each team there are also two pins. On the given signal one from each team (with a pin in hand) goes forward to a marked line and tries to hit a block from there. After that the participant goes to the place where the team's pins are, takes a pin and goes back and switches to another team member who in their turn takes the pin, goes forward and tries to hit a block, etc. The first team that has hit all the blocks of the other team has won. The leader keeps all the time the team's thrown pins at the place for the pins.



Kombinationsövningar

4*5

Springer eller åker fem korta eller långa sträckor med fyra skjutserier på papp eller fallmål. (Kan börja med fyra serier på papp för att sedan köra fyra på fallmål).

Variant 1:

Går bra att lägga in olika styrkeövningar någonstans efter banan eller rena styrke- eller rörlighetsövningar mellan serierna.

Variant 2:

Går bra att lägga in teknikövningar mellan varven. T ex varv ett – utan stavar, varv två – växel 3, varv tre – med en stav osv.

Varv – skytte – varv – skytte – varv – skytte – varv – skytte – varv

Skicross

Bygga en lättare "skicrossbana" i närheten av skidskyttestadion med t ex orgeltramp, hopp, slalomsvängar, tunnlar m.m. Åka ett varv i "skicrossbanan" mellan skjutningarna.

Orienteringsskidsskytte

Låt de aktiva åka till olika mål mellan skjutserierna. (Kan även få en lättare karta att följa.) Kan ha uppsatta bokstäver vid varje mål, så efter alla rundor ska de aktiva lyckats fått alla bokstäver till ett speciellt ord.

Kombinations Stafetter

Hela laget åker tillsammans alla varv. En lägger sig ner och skjuter. Åker straffrundorna tillsammans. Stafetten pågår tills alla i laget har skjutit.



En deltagare i laget startar, åker sitt varv och skjuter en serie, åker till växling. Nästa åkares tur att åka sitt varv och skjuta sin serie. Fortsätter tills alla åkare har åkt sitt varv och skjutigt sin serie eller tills alla i laget har åkt lika många varv osv.

En deltagare börjar åka ett varv, skjuter sin serie och åker och hämtar nästa åkare. Fortsätter tills alla i laget är med, börjar sedan att "lämna av" den som åkte första varvet osv.

Åka på ett ben, utan stavar, stakning m.m.

Träningsstävlingar

Jaktstart - Alla skjuter 20 skott på fallmål eller papptavla.

Räkna sedan antal bommar, varje bom + 15 sekunder. Den/de som sköt minst antal bom startar först. Den/de som sköt en bom mer startar 15 sek efter och den/de som sköt två bom mer startar 30 sek efter osv. Längden på varven och antalet varv och skjutningar går att variera helt fritt. T ex 2 km *5 och 4 skjutningar (2 liggande och 2 stående).

Masstart – alla startar samtidigt åker samma sträcka eller olika beroende på ålder och fysiskkapacitet. Den som kommit först i mål vinner.

Litteraturtips

Lekar och stafetter för uppvärmning och nedvarvning – SISU idrottsböcker

ISBN: 91-85138-60-6

Kommentar: Bra häfte med många bra lekar och övningar uppdelat för barn och ungdomar i olika åldrar.

Skidor för barn – SISU idrottsböcker

ISBN: 91-85138-10-X

Kommentar: Bra bok som kortfattat tar upp bland annat barns utveckling, ledarskap, teknik mm. I boken finns dessutom många bra tips på övningar och lekar

Övningshäfte – SSF Övningshäfte (Tips på lekar och stafetter för skidåkande barn och ungdomar)

Finner du några felaktigheter, eller vill du tipsa om bra övningar?
Kontakta oss gärna!

Svenska Skidskytteförbundet
ÖSK-Vägen 7
831 43 Östersund
010-476 42 41
info@skidskytte.se
www.skidskytte.se