



Aktivitetshäfte

Tips og idéer til organisering av skiaktivitet



Innholdsfortegnelse

Innledning	side	1
Aktivitet på flatmark	side	2
Aktivitet i bakke	side	9
Ski som tema i andre fag	side	19



Illustrasjoner: Atle Ingebrigtsen

Innledning

Dette heftet er tiltenkt alle som organiserer skiaktivitet for barn og unge, det være seg i barnehager, på skoler, i idrettslag eller skiklubber. Lek, spenning og mestring er fellesnevnerne for øvelsene. Vi håper dere finner mange morsomme tips og ideer og at aktivitetsheftet er en inspirasjonskilde til økt aktivitet.

Aktivitetsheftet tar utgangspunkt i mangfoldet i skiidretten og øvelsene kan gjennomføres med ulikt type skiutstyr. Flatmarksøvelsene egner seg best for langrenns- og telemarksutstyr, mens bakkeøvelsene kan gjennomføres på langrennski, telemarkski, alpinski, miniski og snøbrett. Øvelsene kan også gjennomføres i de fleste nærmiljøanlegg og skianlegg og krever lite ekstra utstyr. Heftet er delt inn i to aktivitetsdeler; *aktivitet på flatmark* og *aktivitet i bakke*. Siste del av heftet er tiltenkt lærere og her finner dere tips til hvordan integrere ski som tema i andre fag.

Er dere interessert i mer detaljerte teknikkøvelser innenfor hver enkelt skigren?

Gå inn på www.skiforbundet.no/utdanning

Mer informasjon om nærmiljøanlegg og skileikanlegg finner dere på www.skiforbundet.no/anlegg

Skiaktivitet for funksjonshemmede

Barn med funksjonshemning kan også delta i skiaktivitet og mange av øvelsene i heftet kan tilpasses slik at barn med lette funksjonshemninger kan delta i aktiviteten. Mange vil imidlertid trenge spesiell oppfølging. Mer info om dette og eksempler på øvelser finner dere på www.skiforbundet.no/integrering.

www.barnas.skiklubb.no

Her finner dere aktivitetstips, fagstoff, sider for barn, distansekort på nett, info om ski i skolen m.m.

Distansekort på nett

Bruker dere Distansekort på nett i undervisningen? Hvis ikke, la barna opprette sin egen skiside hvor de registrerer skiaktiviteten sin.

Skolen på Ski-konkurransen

Har dere meldt dere på Skolen på Ski-konkurransen? Hvis ikke, meld dere på Norges Skiforbunds landsomfattende skolekonkurranse. Hjelp barna med å registrere seg på Distansekort på nett. For å delta må barna registrere aktiviteten sin her. Konkurransen går ut på å registrere flest ski-km på Distansekort på nett. En kan konkurrere med andre fylker og landsdeler. En kan også lage sine egne lokale konkurranser mellom skoleklasser, skoler, idrettslag og skiklubber. Mer informasjon om dette finner dere i trykksaker som er sendt alle barneskoler i landet, eller gå inn på www.barnas.skiklubb.no

Ski i skolen-kurs

Vi arrangerer ski i skolen-kurs for lærere. Det er et praktisk fire-timers kurs som kan gjennomføres i deres eget nærmiljø. Ta kontakt med deres egen skikrets, for mer informasjon.

Lykke til med skiaktiviteten deres og måtte leken, spenningen og mestringen stå i sentrum.

Skihilsen fra
Norges Skiforbund



Aktivitet på flatmark

De fleste leker, stafetter og ballspill som barn kjenner fra før, lar seg gjennomføre med ski på beina. Med noen enkle justeringer blir dette nye og spennende skiaktiviteter. Grunnleggende skiferdigheter trenes opp, samtidig som det er morsomt og spennende. Variasjonsmulighetene er mange. Her finner dere eksempler på slike øvelser. Vi håper dette kan inspirere dere og barna til også å lage deres egne skileker.

Ski-sisten

Alle sistenvarianter på ski bør gjennomføres uten staver. Avgrens et flatt område (eks. 30x30 – 50x50 meter). Størrelsen på området bør tilpasses antall barn som er med. Viktig at alle får beveget seg, samtidig som området ikke er for stort. En eller to har sisten. De som blir tatt blir fri ved at de andre gir de en klem, tar de på skulderen, krabber mellom beina deres osv. Varier sistenvarianter underveis i leken. Ta tiden, f.eks. 2 min. og tell hvor mange som er tatt uten å ha blitt befridd. Neste par prøver å slå rekorden.

Sykehus-sisten

En eller flere har sisten. De som blir tatt må dyttes av de andre til et "definert" sykehus. Når de kommer dit er de fri og kan delta igjen. Bytt ut den eller de som har sisten etter en stund.

Stiv heks

Bruk et avgrenset område. Jobb sammen som par. Dette senker tempoet i aktiviteten og er en fin samarbeidsøvelse. Alle parene må holde hverandre i hendene. Ett par er heks og skal prøve å ta de andre. Parene som blir tatt, må stille seg opp og danne en portal med armene. De er fri igjen når et annet par passerer gjennom deres "portal". Gjennomføres aktiviteten enkeltvis, stiller de som er tatt (berørt av heksen) seg opp med beina fra hverandre. En blir fri ved at en annen kryper mellom ens egne bein.

Troll og stein

Samme aktivitet som stiv heks. De som har sisten er troll. De som blir fanget av trollene blir steiner og må sette seg ned. De andre må befri steinene ved at de "sklir" over steinene, med en ski på hver side.

Gå rundt staver

Alle setter ned stavene sine inne på området. Alle beveger (skøyter) seg rundt stavene uten å komme bort i dem. Kan evt. kombineres med sistenvarianter.

Ballong-sprekker'n

Alle fester en ballong til ankelen/leggen. Alle mot alle. Det er om å gjøre å sprekke ballongen til de andre, samtidig som en må passe på sin egen ballong. Ha gjerne flere ballonger tilgjengelig, slik at de som har mistet sin ballong kan fortsette i leken.



Nappe hale

Bruk det dere har tilgjengelig som hale. Det kan være merkebånd, markørveste, skjerf e.l. Fest det bak i bukse-linningen. Alle skøyter rundt i et avgrenset område. Prøv å ta så mange haler som mulig, samtidig som du beholder din egen. De halene en tar fra andre fester en bak i linningen sammen med ens egen. En annen variant kan være å feste klesklyper på buksebeinet. Det er om å gjøre å stjele så mange klesklyper som mulig på 2. min. Fest klesklipene dere stjeler på buksebeinet. Det er bare lov til å ta en klesklype om gangen.

Hest og kjerre

To og to går sammen, en foran og en bak (se illustrasjon). Bruk staver eller hoppetau. Lag ulike rundløyper som hesten og kjerra skal gjennom. Kan også gjennomføres i ulike stafetter.



Ski-fotball og ski-bandy

Alle ski-ballspill bør gjennomføres med få på hvert lag og uten staver. Lag enkle regler. Ski-fotball kan med fordel gjennomføres med kun en ski, slik at den andre foten er fri til å sparke med. Ski-bandy kan gjennomføres med begge skiene på. Bruk innebandykøller.



Ski-basket

Spill kurv-basket med rokkeringer. To lag, en ball, to rokkeringer. Merk av en bane med to banehalvdel. En fra hvert lag står på motpartens banehalvdel (der hvor målet normalt sett ville ha stått) med hver sin rokkering. De holder rokkeringen vannrett ved hodehøyde. En skal score mål på sin egen rokkering på motpartens banehalvdel.

Ski-volley

Har dere en strand-volleyballbane tilgjengelig ved skolen eller klubbhuset, kan denne benyttes til ski-volley. Lag egne og enkle regler basert på strandvolleyballreglene. Det bør være få på hvert lag. Lag turneringer. Lag eventuelt egne enkle baner, ved f.eks å henge opp et tau mellom to trær, lage strek i snøen o.l.

Kanonball

Ski-kanonball

Spill vanlig kanonball med to lag og inndelt bane.

Ski-kanonball (alle mot alle)

Spill dansk kanonball på ski. Avgrens et område. Alle spiller mot alle. 1-3 baller er i spill samtidig. Det er om å gjøre å ta en ball og treffe en annen. Det er ikke lov til å skøyte med ballen. De som blir tatt må vente på side-linjen. Når den som traff deg blir truffet, er du fri og kan delta igjen. En annen variant er at to spill pågår på to ulike baner. Blir du truffet og er ute av leken på den ene banen, går du over til den andre banen og fortsetter i leken der. På den måten er alle i aktivitet hele tiden.

Ball-sisten (alle mot alle)

Avgrens et område. Ha 1-3 baller i omløp samtidig. En person starter med å ha sisten (to hvis en har to baller osv.). Den som blir truffet av ballen, har sisten.

Nøttesamleren

Del inn i to lag og to baner. Lagene står på hver sin side bak en strek. I midten legges en stor haug med gjenstander. Det kan være klesklyper, votter, baller, erteposer, kvister e.l. Bruk det dere har tilgjengelig. Det er om å gjøre for laget å samle opp flest "nøtter" i løpet av en viss tid, f.eks. 2 min, eller til haugen er tom. Ta kun med én ting av gangen. Nøttene en tar med seg skal legges bak startlinjen på egen banehalvdel. Når tiden er ute teller en opp gjenstander. Laget som har flest nøtter har vunnet. Legg nøttene tilbake i midten og start på nytt med samme lag eller bytt om på lagene. En annen variant er å la lagene ta nøtter fra hverandres nøttebeholdning. Begge lag starter med like mange gjenstander i hvert sitt avgrensede område. Deltagerne på hvert lag skal hente så mange nøtter de klarer fra motstanderens nøttehaug. En kan kun hente en gjenstand av gangen. Følg ellers reglene som nevnt ovenfor.

Snipp og Snapp

Del inn i par. Den ene er Snipp, den andre er Snapp. Tegn en strek i snøen midt på et stort flatt område. Marker to frilinjier i hver retning. Viktig med stor plass å bevege seg på. Barna stiller seg opp langs streken. Snippene på den ene siden av streken. Snappene på den andre. Parene skal stå/sitte/ligge rett ovenfor hverandre. Viktig med god avstand til sidemann, slik at det er plass til å snu skiene og skøyte i full fart. Læreren står ved enden av streken og roper Snipp, Snapp eller Snute. Når en roper *Snipp* skal alle snippene prøve å nå frilinja sin uten å bli tatt av sin Snapp-partner. Klarer Snipp å komme seg dit uten å bli tatt av Snapp, er det ett poeng til Snipp. Klarer Snapp å ta Snipp før frilinja, får Snipp ett poeng.

Roper læreren *Snapp* er det motsatt. De to som er i par konkurrerer seg imellom om å samle flest poeng. Roper læreren *Snute* er det ingen som skal løpe og det er om å gjøre å stå/sitte/ligge stille.





Par-stafetter

To og to sammen i par. Avgrens et område med startstrek og snu/vende-strek. Alle øvelsene går fra start til snustrek og tilbake. Parene skal bevege seg så raskt som mulig fra start til mål. Parene får ulike bevegelsesoppgaver for hver etappe. De skal selv finne egne individuelle løsninger på oppgavene. Gi oppgaver som nevnt nedenfor.

Beveg dere fram og tilbake med:

- fire ski, ingen staver
- to ski, ingen staver
- fire ski, to staver
- tre ski, tre staver,
- tre ski, ingen staver

Beveg dere fram og tilbake mens:

- en sitter på huk, den andre dytter bak ved å skøyte
- den ene er blind (skjef for øynene), den andre dytter bak
- den ene går baklengs, den andre forlengs
- begge går baklengs, holder hverandre i hendene

Bind sammen føttene med et skjef, beveg dere:

- framover
- sidelengs
- baklengs

Rev og hare

Marker et bredt område, der alle har hvert sitt spor, og marker 15-20 meter frem til en mållinje. To plukkes ut til å være rever, resten er harer. "Harene" starter på startstrekken. To rever starter på 8-10 m. lenger bak. På signal skal revene forsøke å ta igjen harene før de krysser mållinjen. De som blir tatt blir harer.

Andre varianter:

- Hauk og due
- Haien kommer - eks. (Tor Arne) "Hetland-kommer"

Stafett med variasjoner

Avgrens et område og lag en 60-70 meter lang etappe. Bestem etappelengde ut fra barnas ferdigheter og alder. Viktig at alle er i aktivitet mer eller mindre samtidig, slik at det blir lite venting. Del heller inn i flere lag og ha færre på hvert lag. Gi ulike oppgaver til hver etappe. Alle på laget bør gjennom alle etappene én gang hver.

Alternative etappeoppgaver:

- en etappe med staver
- en etappe uten staver
- en etappe med dobbeldans
- en etappe med enkeldans
- en etappe med én ski og én stav
- som over, men med motsatt bein og arm
- en etappe med én ski og to staver
- en etappe med motsatt bein (ski) og to staver

Putte i bøtte-stafetten

Avgrens et område med startstrek og et strekke på 50-100 meter. På strekket setter dere opp to bøtter; én halvveis, og én ved enden av strekket. Del inn i lag med 2-3 stk. på hvert lag. En trenger to bøtter pr. lag, evt. rokkeringer, og flere gjenstander til å ha i bøttene. Det kan være baller, erteposer, harde snøballer m.m.

Stafetten går som følger:

- førstemann skøyter til bøtte nr. 1
- plukker opp en gjenstand og legger den i bøtte nr. 2
- skøyter tilbake til startstrekken igjen for veksling
- andremann og tredjemann gjør det samme

Når alle gjenstandene er flyttet til bøtte nr. 2, henter en gjenstand fra bøtte nr. 2 til bøtte nr. 1. Når alle gjenstandene er tilbake i bøtte nr. 1 igjen, er stafetten ferdig. Første lag som har bøtte nr. 1 full igjen har vunnet.



Rundløype

Lag en rundløype med ulike oppgaver underveis. Lengden på rundløypa og oppgavene/aktivitetene må tilpasses barnas alder og ferdighet. Lag en løype der mange kan være i aktivitet samtidig. Viktig at det ikke blir lange køer ved oppgaven/aktiviteten. Ha heller færre i løypa samtidig og ha andre aktiviteter ved siden av.

Eksempler på oppgaver/aktiviteter kan være:

- slalåm mellom kjepler, 10–12 svinger
- rockeringer for hoftearbeid, 3 x 20 ganger
- svingløype i åttetall, to runder
- staking 20–50 m.
- bømme og ball-putting
- skiskyting (snøball i rockeringer)
- glid på et bein-etappe
- gå baklengs-etappe
- bevege seg under portal/staur-etappe

En rundløype kan gjennomføres på ulike måter:

- på tid, prøv å slå din egen tid i neste runde
- så mange runder som mulig innen et visst tidsrom
- på idealtid (konkurranse)
- to og to går sammen og leker hermegåsa underveis
- forfølgelsesritt (to og to sammen, starter i hver ende)
- gå løypa i blinde (to og to sammen, en er ledsager)

Parallellspor-oppgaver

Er det fine oppkjørte spor i rundløypa, lysløypa eller skileikområdet, kan disse brukes til mange alternative aktiviteter. Gi oppgaver de skal prøve på underveis i løypa. Spør etterpå hvordan det gikk, hva som skjedde osv.

- gå uten staver
- gå et lite parti baklengs
- gå et lite parti i blinde (alene)
- hvor langt kan du gli etter fem fraspark?
- prøv å glid så mye som mulig
- bruk kun stavene (helt parallelle og stive bein)

Legg en tennisball i hvert spor.

- kan du skyve tennisballene foran deg med skituppene?
- se hvor langt du klarer å skyve ballen
- se hvor fort du klarer å skyve ballene

Blindebukk

Gå sammen to og to. En har bind foran øynene, den andre er ledsager. Bytt på underveis. Beveg dere rundt i terrenget, i sporet og/eller utenfor. Prøv dere fram med ulike teknikker. Ledsager gir kun korte beskjeder eller lyder i forhold til hvor den "blinde" skal gå. I starten kan en holde hverandre i hendene. Etterhvert bør den "blinde" bevege seg rundt på egenhånd og kun forholde seg til lyden.



Snurr opp tau

En trenger lange tau som en snurrer rundt et tre, en stolpe eller lignende (se bilde ovenfor). Har en to trær og to tau kan en kjøre *snurr opp tauet-stafetten*. Viktig med stor plass rundt treet. Når en snurrer opp tauet kan en få stor fart. Stafetten kan gjennomføres enkeltvis eller i par. Paret snurrer tauet inn og veksler med par nr. 2, som snurrer tauet ut igjen osv.

Gjenta 2-6 ganger, alt ettersom hva lengden på tauet er.

Rødt lys

Avgrens et område (ca. 20-30 m langt) med startstrek og målstrek. Bredden på området bestemmes av hvor mange som er med. Ved sluttstreken står personen som er "rødt lys". De andre står ved siden av hverandre langs startstreken. Målet er å komme seg først over til sluttstreken uten å bli "sett" i bevegelse av den som står og sier "rødt lys". Alle starter likt mens personen som er rødt lys står med ryggen til. Når denne sier 1, 2, 3, *rødt lys* og snur seg rundt må alle "fryse til is"/stå stille. De som beveger seg/glir på skiene og blir oppdaget, må gå tilbake til startstreken. Den som først går over målstreken uten å bli oppdaget, har vunnet. Varier ved at barna går uten staver, på en ski, går baklengs osv.

Sangleiker på ski

Sangleiker er sosialt og fine til å lære inn grunnleggende skiteknikker for de minste. De kan også brukes som oppvarmingsøvelser eller "bli varm"-øvelser. Med enkle justeringer, fungerer de bra på ski. Prøv dere fram. Spør barna hvilke øvelser de ønsker å prøve ut.

Bestekompis-stafett

To og to går sammen. Alle tar av seg den ene skia. Parene binder sammen beina sine med skjerf, hoppetau, hyssing e.l. Viktig at de binder sammen det beinet de fortsatt har ski på. Bind sammen den enes venstrefot og den andres høyrefot. Parene skal bevege seg sammen ved å sparke i fra med den frie foten, sparkstøttingsteknikk.

Tilpass stafett-etappen til barnas alder og ferdighet.

Øvelsen kan også gjøres enkeltvis ved at parene prøver seg fram og trener på samspillet.





8-tallsløype

Marker to sirkler, slik at de blir et åttetall. Lag gjerne to åttetall-spor og gjennomfør stafetter. Viktig at åttetallene er store nok, slik at en får fart på skiene. Marker løypene med opptrukket spor, granbar, markører, staur o.l.

Alternative aktiviteter i åttetall-sporet:

- kjør som vanlig rundløype med skøyting (en og en)
- flere i løypa samtidig (jobbe i strøm)
- forfølgelsesritt to og to (starter i hver sin ende)
- forfølgelsesritt (mange i løypa, viktig med bredt spor)

Løypa kan gjennomføres med eller uten staver.

Ulike stafett-varianter:

- stafett i en løype (flere i løypa samtidig)
- stafett i to løyper (en og en i sporet)
- stafett i to løyper (flere i løypa samtidig)
- stafetter med staver
- stafetter uten staver
- baklengs-stafetter

Ski-golf w/freesbee

Lag en rundløype og heng rokkeringer opp i trærne (om det er mulig). Bruk freesbee som golfutstyr. Alle har med seg en freesbee. Denne skal sendes rundt løypa, mens en går på ski etter. Når en kommer til en rokkering, må en "putte" i rokkeringene før en kan gå videre. Det er om å gjøre å bruke så få kast som mulig rundt løypa.

Treffe blink-aktiviteter

Ulike former for skiskytingsaktiviteter er morsomt og spennende og et motiverende element. Som nevnt tidligere i hefte er det utallige varianter av skiskytings-øvelser. En kan også bruke ulikt utstyr. Her er forslag til noe av dette.

Blinker

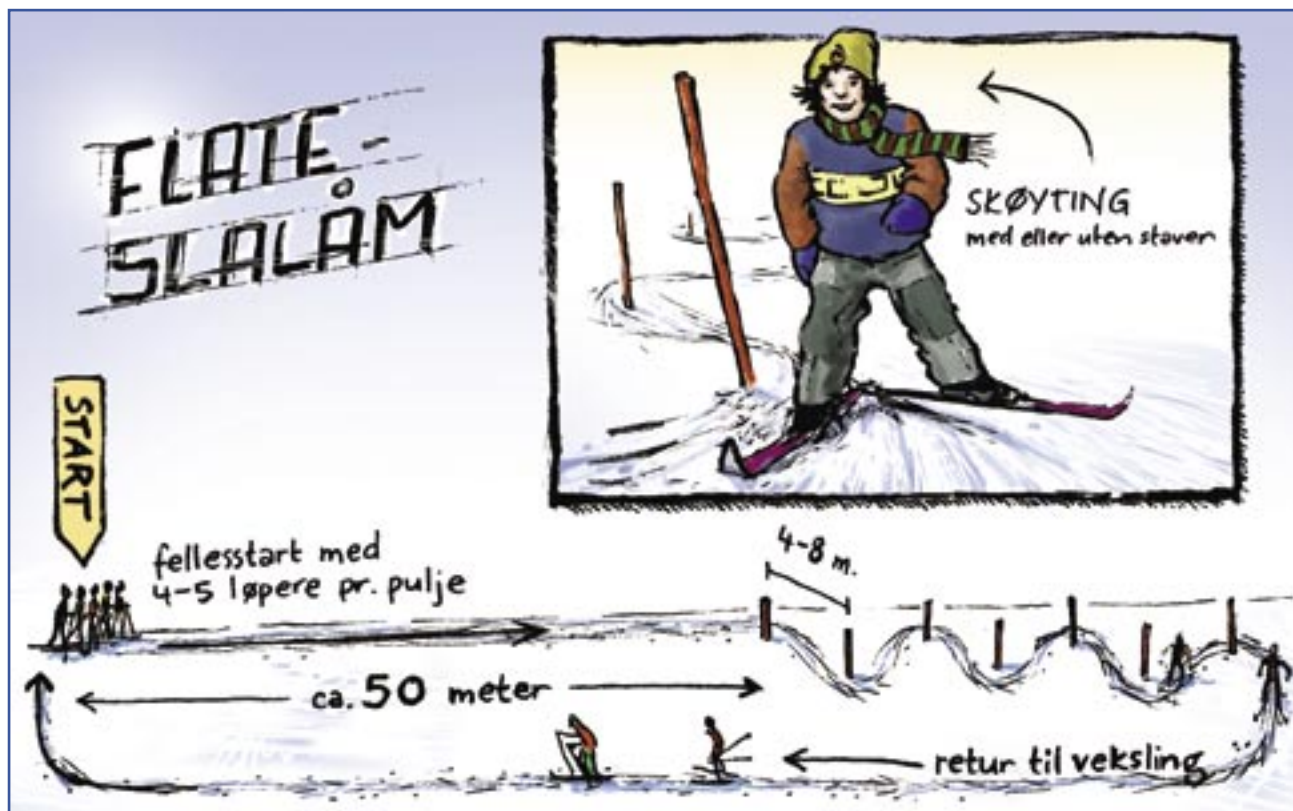
- bøtter, grytelokk
- rokkeringer (liggende eller hengt opp)
- markerte sirkler i snøen (granbar, merkebånd o.l)
- ballonger (treffe med piler - kontrollerte former)

Kastredskaper

- skistaver, spyd,
- snøballer, baller, erterposer, freesbee, plastflasker
- kvister, kongler

Har dere ikke personer til å bemanne postene kan det være lurt å feste kastredskapene til hyssing eller tau, slik at disse kan dras tilbake og er klare til nytt kast. Det egner seg imidlertid best til blinker på bakken.



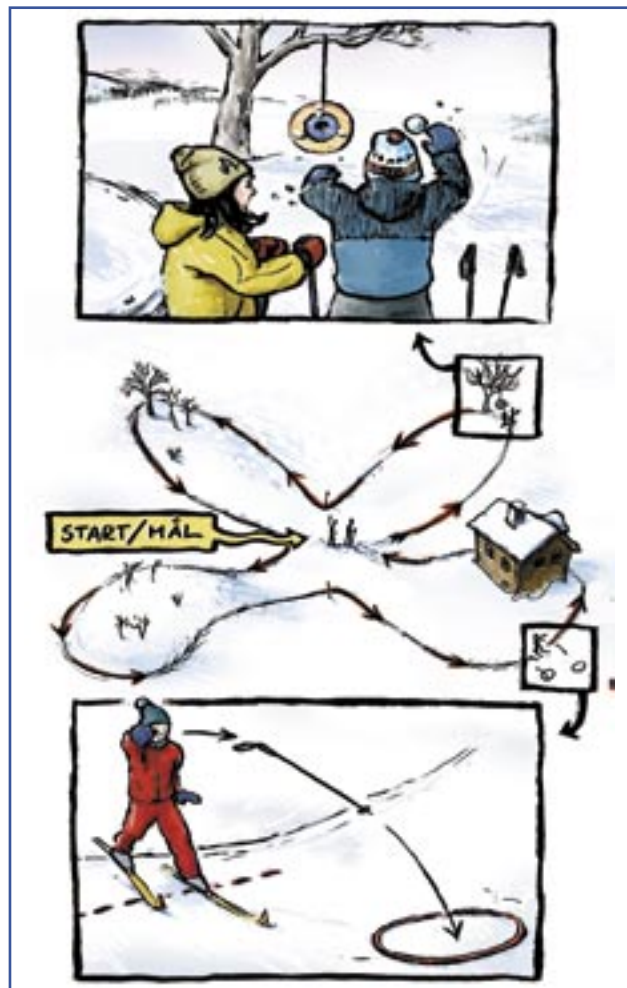


Flateslalåm

Lag en slalåmløype på et flatt område. Den bør organiseres som en rundløype (se illustrasjon). Fra start til mål bør det være 50-100 meter. En kan bruke staur, staver, kjepler eller lignende til å markere portene. Løypa bør være åpen (ikke for traversert) slik at barna kan skøyte gjennom og få god fart. Tegningen ovenfor er slik sett ikke en ideell illustrasjon. Den viser en typisk "trang"løype og er vanskelig å gjennomføre med god fart. Sett portene med ca. 6-8 meters mellomrom og legg inn 6-8 svinger. Prøv dere fram og gjør justeringer etterhvert. Barna kan selv velge teknikk, men de fleste vil etterhvert begynne å skøyte. Løypa kan gjennomføres med og uten staver. Legg opp til individuelle runder, parløp eller stafetter.

Blekksprutløype

Lag en løype som legges i 3-4 slynger, alt etter hva terrenget tillater. Slyngene (blekksprutarmene) kan legges rundt en bygning, en staur, opp en bakke, rundt et tre osv. (se bilde). En runde er gjennomført når alle slyngene er gått. Blekksprutløypa kan også gjennomføres som stafett. Ved stafetter kan enten en slynge, eller hele runden være en etappe. Legg inn stasjoner med oppgaver underveis i løypa. Illustrasjonen viser en post med skiskyting; *treff et lokk med snøballer*, og en post med; *treff rokkering med staven*. Tips til andre aktiviteter på postene, finner dere i heftet.

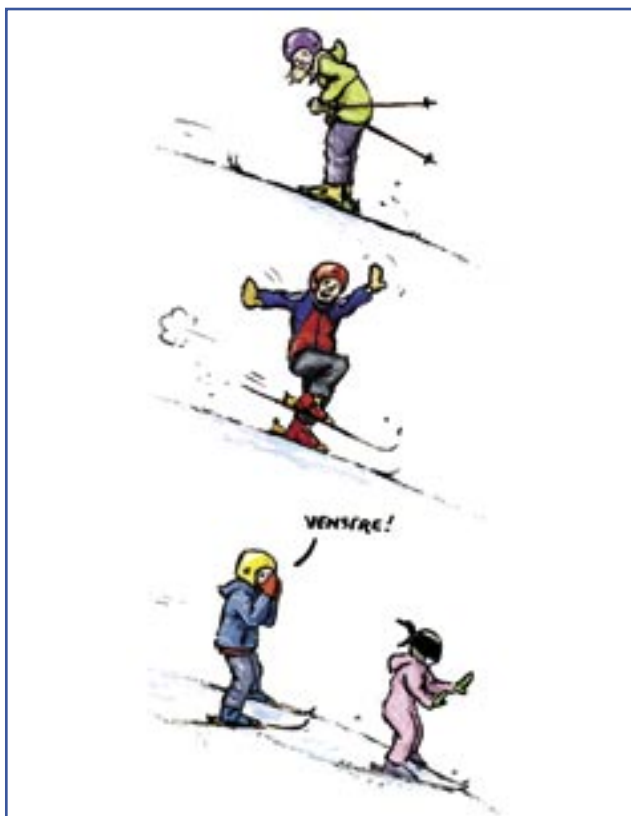


Aktivitet i bakke

Aktivitet i bakker er morsomt og spennende. I denne delen finner dere tips og idèer til hvordan dere kan utfordre unge skiløpere og hvordan tilrettelegge for variert skiaktivitet i bakke. De fleste øvelsene kan gjøres i alle type bakker og på ulikt skiutstyr. Aktivitetene bør tilpasses barnas ferdigheter, skierfaring, alder og skiutstyr. I tillegg til at aktiviteten tilpasses bakkens vanskelighetsgrad og underlag. Variasjonsmulighetene er mange.

Balanseøvelser

Barn aktiviserer seg selv lenge om aktiviteten i seg selv er spennende. Balanseøvelser er nettopp dette og kan lett tilpasses barnas egne forutsetninger. De bestemmer selv hvor langt de må gå for å utfordre sin egen balanse på ski. Her finner dere mange balanseøvelser det kan være morsomt å prøve ut. Øvelsene gjøres uten staver. La også barna komme opp med egne balanseøvelser.



Kjør i blinde (to og to sammen)

- en lukker øynene, den andre er ledsager
- ledsager gir beskjed om hvor den andre skal kjøre
- gjør som over, men på en ski

Kjør piruetter (på flate ski)

- kjør baklengs og snu rundt igjen
- kjør en og en piruett
- kjør sammenhengende piruetter nedover



Kjør baklengs

- plogposisjon
- rett ned
- kjør plogsvinger baklengs
- to og to ved siden av hverandre

Rist på armene og hodet

- kjør nedover mens en rister på armene
 - kjør nedover mens en rister på hodet
 - kjør nedover mens en rister på armene og hodet
- Hva skjer?

Stå på én ski

- prøv begge beina
- gli lengst mulig
- prøv å svinge på en ski
- løft på den andre skien
- rist på armene og på den "skien" som er i luften
- kjør sammen to og to, hold hverandre i hendene
- kjør over kuler og småhopp

Lukk det ene øyet

- kjør nedover og lukk det ene øyet
- rist på armer + hodet og lukk det ene øyet
- stå på en ski og lukk det ene øyet

Plukk opp gjenstander som er lagt ut i bakken

- plukk opp gjenstander mens en kjører nedover
- gjør det samme, men på en ski
- legg ut gjenstander ved kuler og småhopp

Alle øvelsene kan gjøres vanskeligere ved at de kjøres i vanskeligere terreng, over småhopp, i kuler og staup, i brattere bakker, i nysnø osv. I tillegg kan fartes økes.

Skikjøring + ballkast (to og to sammen)

- kast ball (eller vott) til hverandre på vei ned
- begge kjører på en ski mens en kaster
- Sett opp portaler av staver, kjør under + kaste ball



Ti-trekksleken (i slak bakke)

- 4-5 stk. pr. lag, to lag om en ball, ha gjerne flere lag
- begrenset område
- begrenset til fem pasninger (= 1 poeng)
- ellers vanlig titrekks-regler

Bikkja i bakken

- hold tak i tuppene på skiene, knærne hviler på skiene
- kjør ned bakken "liggende" på skiene
- kjør om kapp ned bakken

Hest og rytter (to og to sammen)

- som bikkja i bakken, men nå sitter en rytter på hesten
- en ligger på skiene og holder i skituppene
- den andre "står over", med sine ski på hver side

To og to sammen (holde hverandre i hendene)

- kjør sammen nedover (store svinger - korte svinger)
- øk farten etterhvert som de blir tryggere
- gjør balanseøvelser sammen
- gjør utfordringsoppgaver sammen (se senere)
- kjør sammen i kuler og staup
- kjør sammen over små hopp

Flere sammen (holde hverandre i hendene)

- kjør sammen nedover (i slak bakke)
- prøv flere og flere sammen etterhvert
- viktig å komme inn i samme rytme

Ski-fotball (i slak bakke)

- alle har på kun en ski og sparker med den frie foten

Sisten-varianter (i slak bakke)

Prøv sisten-variantene nevnt på side to. som aktiviteter i bakke.

Assosiasjons-oppgaver

- kjør som en tiger (vær aggressiv)
- kjør som en fugl (vær lett)
- kjør som et fly (tyngdeoverføring)
- kjør motorsykel, len deg utover i svingene
- kjør som en bjørn (vær tung, mye trykk på skiene)
- kjør som en kunsløper (utfordre balansen)
- beveg deg som en ballettdanser (høyt tyngdepunkt)
- beveg deg som en bjørn (lavt tyngdepunkt)
- beveg deg som en kenguru (frem – bak balanse)



Gi utfordringsoppgaver

- hvor lenge klarer dere å gli på en ski?
- hvor høyt kan dere å hoppe når dere kjører?
- hvor mange småhopp klarer dere på vei ned?
- hvor langt ut kan dere lene dere før du mister balansen?
- hvor fort kan dere løpe på skiene ned bakken?
- hvor mange svinger kan dere kjøre på en ski?
- hvor fort kan dere kjøre på en ski?
- hvor langt fram/bak kan dere lene dere når dere kjører?
- hvor bredt/smalt kan dere kjøre med skiene
- hvor lange/korte svinger kan dere kjøre?
- hvor sakte/fort kan dere kjøre?
- hvor mange "snøballer" kan dere plukke opp på vei ned?
- hvor mye kan dere riste på armene mens dere kjører?
- hvor mye kan dere riste på hodet mens dere kjører?

Tilrettelegging og bygging av elementer i bakke

Gode tilrettelagte anlegg krever mindre organisering, fordi barna aktiviserer seg selv. Selv i små bakker, i en fjellside, en skråning eller i en liten alpinbakke er det mye en kan gjøre for å tilrettelegge for morsomme aktiviteter. Selv enkle terreng kan gjøres utfordrende og spennende. På de neste sidene finner dere eksempler på noe av dette.

Elementer en kan tilrettelegge

- skogsløyper
- rundløyper
- stafettløyper
- hinderløyper
- slalåmløyper
- aktivitetsløyper
- rebus-løyper

Elementer en kan bygge

- små hopp, store hopp, seriehopp
- kuler og staup
- orgeltramp
- doseringsløype
- kanthopp/snøvegg (quarter-pipe/corner)

Kuler og staup

Kuler og staup (bølgefelt) kan lages brede, smale, med høye kuler, med lave kuler, bratte og slake. Men det er viktig å lage lang nok avstand mellom kulene slik at det blir en jevn overgang fra kul til kul. Bølgefeltet kan lett tilpasses barnas ulike ferdigheter ved å variere farten. I et bølgefelt utvikles basisferdigheter på ski og kulene stimulerer til å bøye knærne.



Aktiviteter i et bølgefelt

- bøy knærne på kulen, stå oppreist i staupen
- kjør med rette bein, se hva som skjer
- øk farten etterhvert
- kjør to og to sammen
- kjør på en ski
- kjør to og to sammen og på en ski
- kjør svinger over kulene
- kjør telemarksving på kulene
- hopp på kulene
- prøv å hoppe fra kul til kul
- sitt i utforstilling (demp kulene)
- kjør baklengs
- kjør i blinde
- kjør flere sammen
- gi assosiasjonsoppgaver
- gi utfordringsoppgaver
- sett opp portaler på kulene
- sette en enkel slalåmløype i bølgefeltet



Kuleløype

Det er alltid morsomt og utfordrende å kjøre i kuler, men det er ikke lett. Det er derfor viktig å starte med en enkel progresjon for å mestre kulene og holde motivasjonen oppe. Progresjonen en velger er selvfølgelig avhengig av barnas skiutstyr, erfaring og ferdighet, hvor store kulene er, hvor bratt det er osv. Nedenfor får dere tips til noen øvelser.



Avansert aktivitet i kuleløypa

- kjør uten staver
- kjør to og to sammen (hold hverandre i hendene)
- kjør med dobbelt stavisett
- kjør med enkelt stavisett
- kjør på en ski
- kjør i blinde, eller lukk kun et øye
- legg inn et hopp eller flere på kulene
- sett en slalåmløype i kulene
- konkurranse: "først ned"
- kjør telemarksvinger

Enkel progresjon

- kjør skråkjøring i løypa og bli dus med kulene
- prøv dere fram med større fart
- finn ut hvordan det er å dempe kulene
- hvor fort kan dere kjøre uten å "ta av" på kulen?
- start i utkanten av kuleløypa, prøv å svinge nedover
- finn et spor nedover som dere skal følge
- hvis det er bratt, start midt i bakken
- kjør korte etapper, stopp- finn roen- og start igjen

Snøvegg

Det er morsomt og spennende å kjøre på ski i en quarterpipe/snøvegg. Skiidretten jobber med å etablere nærmiljøanlegg for ungdom, der slike elementer er en naturlig del av anlegget. Dette er like viktig som de mer tradisjonelle aktiviteter som hopp, kuler og staup, orgeltramp m.m.



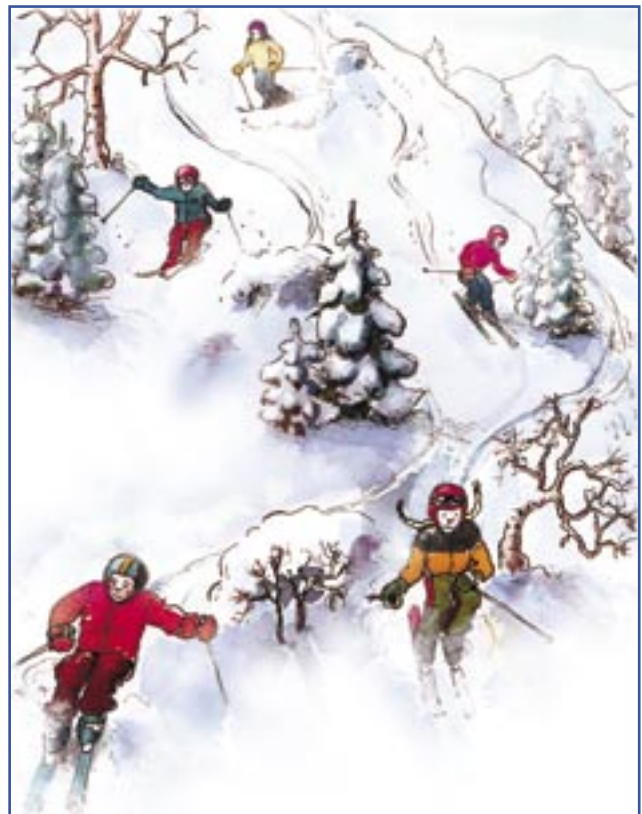
Doseringsløype

Lag en svingløype med doseringer i svingene. Bygg opp med snø i svingfasen. Jo høyere en bygger opp doseringene jo morsommere er det å kjøre. Har en lite tilgang til snø, kan det lages doseringer i vanlige svingløyper, skogsløyper eller som en del av et skileikanlegg.



Skogs-/terrengløyper

Ta utgangspunkt i terrenget dere har tilgjengelig. La elevene selv velge sitt eget spor eller lag en fast løype som de skal følge. Tilpass løypa til barnas ferdigheter.



Sett løyper i anlegget

Å kjøre løyper er morsomt og spennende. Men det er viktig at løypene er tilpasset barnas egne forutsetninger. I tillegg til at det er spennende og har i seg konkurranseaspektet, er det å kjøre løyper også positivt for innlæring av skiferdighet og for mestringsfølelsen. En kan med enkle midler lage morsomme og motiverende svingløyper og på den måten tilrettelegge for god skiaktivitet. Ofte settes det løyper som blir for trange (for kort avstand mellom portene) eller for traverserte (bremser all farten). Med noen enkle huskereglene unngår en dette.



Huskeregler

- tilpass løypa til barnas utstyr, ferdighet og alder
- la løypa følge terrenget
- ikke velg for bratt terreng
- sett porten lenger ned enn det du først hadde tenkt
- sett åpne løyper (ikke for traverserte)
- la barna prøve løypa - gjør justeringer

Bruk av utstyr

- staver
- granbar/kvister
- kjepler
- staur/porter

Varianter av løyper

- Enkle slalåmløyper
- Parallellslalåm
- Balanseløyper/hinderløyper
- Hersje (trene kortsvinger)
- Telemark klassisk-løyper
- Aktivitetsløyper
- Skogsløyper

Noen av disse blir eksemplifisert på de neste sidene. Mange ulike aktiviteter kan gjøres i den samme løypa.

Aktivitet i løypene

- fri aktivitet i løypa
- kjør på tid (mot seg selv eller mot andre)
- tell runder i løypa (innenfor et gitt tidsrom)
- kjør to og to sammen (holde hverandre i hendene)
- kjør på en ski
- kjør baklengs
- gi assosiasjonsoppgaver som må gjøres i løypa
- gi utfordringsoppgaver som må gjøres i løypa

Balanseløyper og hinderløyper

Kun fantasien setter begrensninger. Bruk terrenget og det dere har for hånden. Lag løyper som utfordrer balansen. Har dere ikke naturlige variasjoner i terrenget kan dere lage deres egne.

Slike løyper kan inneholde følgende element:

- kuler og ujevnheter
- små og store hopp
- variasjon i underlag
- portaler
- svingløype
- skøyte-/stakeetappe
- noe en skal hoppe over
- noe en skal strekke seg etter
- steder der en må stå på et ben
- steder der en må plukke opp noe
- steder der en skal skyte på blink i fart

Fart og spenning er viktig i disse løypene. Samtidig er det viktig at løypene er tilrettelagt for individuelle løsninger, slik at alle får følelsen av mestring.





Parallellslalåm

- sett to identiske løyper
- kjør to og to sammen (flere runder), prøv å slå hverandre
- dersom det er ujevne par, la en starte med forsprang
- kjør på en ski

Parallell-cup

- to og to kjører sammen
- vinneren går videre
- til slutt står det igjen to stykker som kjører finale

Par-parallell-cup

- kjør to og to sammen pr. løype (hold hverandre i hendene)
- vinnerparet går videre

Par-parallell-cup på en ski

- som over, men en eller begge i paret kjører på en ski

Parallell-cup med skøyting opp til start

- to og to konkurrerer
- starter likt på toppen, kjører ned, går opp og kjører ned

Telemark-klassisk løype

Sett en enkel slalåmløype som inneholder ett eller flere hopp, en kort skøytedel, en reiplykkje (360 grader) og evt. noen kuler og staup. Tilpass løypa til barnas ferdigheter.



Kinesisk utfor

Marker et område som start og mål. Alle starter likt og førstemann i mål vinner. Alder, utstyr og barnas ferdigheter er avgjørende for hvordan dere legger opp aktiviteten, hvilket terreng dere velger osv. For at alle skal kunne starte samtidig bør området være bredt nok til dette. Er dere for mange til å ha fellesstart, del inn i flere grupper. Aktiviteten kan gjennomføres med og uten staver.



Variasjoner

- kjør sammen to og to (hold hverandre i hendene)
- kjør på en ski
- alle plukker seg ut en eller to som de konkurrerer mot
- "ta igjen den foran"



Variert rundløype

Merk av en rundløype i anlegget med en langrennsdel (skøyting/klassisk), en oppoverbakke (fiskebein, staking) og en nedoverbakke (svingløype).

Sett en enkel slalåmløype i bakken. Barna selv velger hvilken teknikk de ønsker å benytte i de ulike delene av løypa.

Er området bredt nok kan mange være i aktivitet samtidig. Hvis ikke, del inn i grupper og ha andre aktiviteter ved siden av. Viktig at området ikke er for stort. Rundløypa skal være motiverende og spennende. Lengden på løypa tilpasses alder og ferdighet.

Fri aktivitet

- alle går en oppvarmingsrunde
- prøv ut ulike teknikker, hvilke passer best?
- ta tiden på en runde, kan dere gå fortere?
- gå så mange runder en klarer innen et gitt tidsrom

Stafett med ulike teknikker

- flere lag og få på hvert lag
- deltagerne velger selv teknikk
- er området stort kan vekslingen skje rundt i løypa
- viktig med stor aktivitet og lite venting

Forfølgelsesritt (to og to)

- en starter samtidig i hver sin ende av løypa
- prøv å ta igjen hverandre
- er området stort, kan en gjerne være flere enn to

Idealtid

- gå løypa på idealtid
- en og en eller i gruppe

Gå løypa på tid

- legg opp til konkurranse med tidtakning
- en og en eller i gruppe



Saftbolle-renn

Lag en løype med start og mål. Løypa bør inneholde en del utfordrende element som svinger, kuler, små hopp osv. Her kan det meste legges inn, - bruk terrenget dere har til disposisjon. Hver elev får en bolle fylt med saft og konkurransen består i å søle minst mulig på vei ned. Barnas ferdigheter må styre vanskelighetsgraden på løypa.

Det kan også organiseres som stafett. Lag en lang rundløype som går nedover, bortover og oppover. Er det plass kan gjerne to eller tre lag kjøre samtidig. Det laget som kommer først og har noe igjen i bollen har vunnet.

Variasjoner:

Bollen med saft kan erstattes med annet utstyr dere har tilgjengelig. For eksempel dette:

- pappkrus med vann (ett i hver hånd)
- termoskopp med vann
- plast/papptallerken med snøball på
- plast/papptallerken med erteposer
- skje med egg

Andre rennformer:

- Kostymerenn
- Miniski-renn
- "Stå på en ski"-renn
- Skiskytingsrenn (skytte blink underveis)
- "Hånd i hånd"-renn (to og to sammen)
- Sangrenn (alle må synge en sang mens de kjører)
- Parallellcup (elev mot lærere)
- Hopprenn

Aktivitetsløyper

Aktivitetsløyper med poster og praktiske oppgaver underveis, kan være en motiverende måte å få elevene til å bevege seg rundt i terrenget på. Det være seg i nærmiljøet, på fjellet, i et skileikområde, i en lysløype eller i et alpinanlegg. Aktivitetsløyper kan være så mangt og kun fantasien setter begrensninger for hva en kan få til. En aktivitetsløype kan, i tillegg til å ha poster en skal innom underveis, bestå av elementer som hopp, kuler og staup, svingløype, langrennsdel osv. Aktivitetsløyper bør gjennomføres gruppevis.

Utstyr en kan bruke:

- merkebånd (kan lages eller bestilles)/granbar
- staur/porter/granbar/kjegler
- røkkeringer/bøtter (til skiskytingsblink)
- hoppetau/hyssing (til oppheng/feste)
- tau
- markeringsbånd/vester
- plastballer/freesbee (til skiskyting)
- plastlommer (til poster og gruppene)
- papir + blyant
- kart (selvlagd eller o-kart over området)
- kompass
- startnummer (kan bestilles)
- diplomer (kan bestilles)

Praktiske oppgaver ved postene:

- skyte på blink (stående stille, eller mens en er i fart)
- skøyteetappe, hent erterposer på tid (telle antall pr. gr.)
- lage en ski-rap/ et skidikt/ et ski-stev
- lage en snøskulptur
- kjør en hinderløype på tid (beste tid teller)
- hoppe lengst (lengste hopp teller)
- stå lengst på en ski (ulendt terreng, beste tid teller)
- snurre rundt flaska og kaste på blink



Aktivitetsløyper i alpinanlegg

Når en har skoleskidag i et alpinanlegg kan en, i tillegg til at elevene kjører fritt, lage en aktivitetsløype rundt i anlegget. Mange alpinanlegg har kart med navn på de ulike løypene. Dette kartet kan brukes for å forklare hvor postene ligger. Legg ut poster med spørsmål eller aktiviteter. Lærere kan f.eks. bemanne postene der en har praktiske aktiviteter. Gjennomfør løypa innen et visst tidsrom og avtal møtetidspunkt ved et gitt sted. Eller gjennomfør løypa på tid. En bør ha kjørt gjennom løypa selv for å sjekke hvor lang tid det tar. Legg opp til lange eller korte etapper mellom hver post. Del klassen inn i grupper. Når det gjelder antall i gruppene kan dere være lurt å ta hensyn til hvor mange som kan ta heisen samtidig. Slik at ikke en elev må kjøre alene hele tiden. Det er ikke sikkert det går opp, men ha det i tankene. Legg opp til spørsmål om lokalhistorie, geografi, skihistorie, skolefag osv. Dette er en sosial og morsom måte å organisere en skoleskidag i et alpinanlegg på. I tillegg er det en fin måte å få elevene rundt i anlegget på.



Tema for teoretiske oppgaver på postene:

- kjente skiløpere
- kjente idrettsutøvere
- ord og uttrykk i idretten
- hvilket ord er dette (eks. øsn = snø)
- hovedsteder
- musikk
- engelske ord og uttrykk
- naturfag
- viktige årstall
- dyr og planter
- kjente fjes
- sett navn på bilder
- kjente bygninger i verden
- hvem er hvem i politikken
- spørsmål fra leksene osv.

Hopp

Å hoppe på ski er utfordrende og spennende. I nærmiljøanlegg og skileikanlegg er ofte hoppene selve hjertet i anlegget. På enkle måter kan en tilrettelegge for god aktivitet. Hoppbakker bør bygges slik at alle, uansett forutsetninger, kan hoppe i samme bakker. Det er viktig å legge til rette for at alle føler mestring og at alle har noe å strekke seg etter. Dette kan gjøres på ulike måter. En trenger ikke nødvendigvis lage så mange hoppbakker for å få det til. På de neste sidene finner dere tips og ideer til hvordan en kan bygge hopp og hvordan tilrettelegge for variert hoppaktivitet.



Bygging av hoppbakker

Selv om de fleste hoppbakker (uavhengig av utseende og vinkler) i seg selv skaper god aktivitet, er det noen huskereglene det kan være greit å ta med seg.

Praktiske råd, uansett bakkestørrelse

- lag hopp som følger terrenget
- jevn og slak overgang fra tilløp til hopp
- hoppet bør være flatt, lavt og 2-3 meter langt
- det beste er å ha en kul på bakken (unnarenet)
- jevn overgang til sletta (viktig å ikke lande flatt)

Men en kan også lage mange spennende småbakker som ikke følger kriteriene ovenfor. La gjerne barna selv være med å bygge. De finner fort ut om bakken ikke fungerer og gjør justeringer deretter. Men for de barna som ikke har hoppet så mye og ikke er så stødige på ski er det viktig å lage gode "pedagogiske" bakker, som beskrevet ovenfor.

Tilgjengelig utstyr

- spader
- rive
- målebånd?
- granbar/merkebånd/flagg til å markere hoppkanten



Varianter av små hoppbakker

En kan lage mange varianter av små hopp. På denne måten er hoppene tilgjengelig for alle, samt at de beste har noe å strekke seg etter. Det er også viktig å ha mange i aktivitet samtidig, slik at en unngår kø på toppen.

Alternative småhopp

- små hopp spredd rundt i anlegget
- små hopp i serie etter hverandre (seriehopp)
- små hopp i sving (seriehopp i svinger)
- seriehopp i svinger med doseringer i mellom
- små hopp ved siden av hverandre (par-hopp)
- spretthopp
- hoppløype (spretthopp, lite hopp, spretthopp m.m.)
- hopp og sprett-løype (kupert terreng med innlagte hopp)
- seriehopp-stafett

Noen av disse er beskrevet mer i detalj senere.

Seriehopp

Å bygge hopp i serie er en sikker suksess. Barn elsker å hoppe mange ganger etter hverandre. Det er alltid spennende å se om de greier å stå på alle hoppene. På det siste hoppet kan en satse alt en kan og se hvor langt en kommer. For å øke vanskelighetsgraden kan en lage hoppene slik at noen ligger tett etter hverandre, mens andre ligger lenger fra hverandre. De som synes det blir for vanskelig, kan kjøre utenom de hoppene som kommer for tett.



Seriehopp i svinger

Lag små hopp formet som en svingløype. Viktig at hoppene ikke kommer for tett, slik at en klarer å følge med gjennom hele løypa. Bedre å lage løypa for lett enn for vanskelig. De som ønsker større utfordringer kan heller ta større fart, kjøre uten staver, kjøre på en ski osv.

Seriehopp-stafett

Lag stafetter i seriehopp-løypa. Førstemann starter på toppen, kjører ned og veksler med andremann, som skøyter opp til start og veksler med tredjemann som kjører ned igjen osv.



"Fra redd for hoppet til å hoppe bakken ned"

For de som ikke har hoppet så mye tidligere er det viktig med en gradvis tilnærming. For at hopping skal være morsomt, er det viktig å føle seg trygg. Samtidig må en kjenne det kribler i magen. Det må være utfordrende, men ikke for vanskelig. Nedenfor følger en oversikt over enkle tilnærmingsøvelser for de minst drevne skihopperne.



Enkel progresjon, tilløp svev og nedslag

- ta liten fart og gli over hoppet
- ta litt større fart og gli over hoppet
- tilpass farten og prøv å satse litt på hoppet
- større fart og sats på hoppet
- tilpass farten, mer og mer satsing på hoppet
- tren på sittestillingen
- kjør i sittestillingen nedover en slak bakke
- liten fart, sittestilling, reis deg opp på hoppet og gli over
- ta liten fart, sitt i sittestillingen og gli over hoppet
- sittestilling, liten fart, sats på hoppet
- tilpass farten, sats mer og mer
- hvor langt ble det?
- prøv å hoppe litt lenger for hver gang



- ta liten fart, ikke sats, men sett nedslag (prøv å stå)
- større sats, gli over hoppet og sett nedslag
- hvor mange ganger klarte du å stå?
- av fem turer hvor mange ble stående?
- ta mindre fart, sats og prøv å stå
- hvor stor fart kan du ta uten å falle?
- hvor langt kan du hoppe uten å falle?



Alternative hoppøvelser

- kjør over hoppene i blinde
- kjør over hoppene mens en svinger på armene
- kjør sammen to og to (hold hverandre i hendene)
- kjør på en ski over hoppene
- kjør sammen to og to, på en ski hver, over hoppene
- prøv 360 graders vending
- prøv ulike trick-øvelser
- prøv "upptrekkjar" (trekk bena oppunder deg i lufta)
- hermegåsa i hoppløypene, en foran, den andre hermer
- sett portaler på hoppene, under portaler før hopping
- sett bjellstaur før hoppet, ta på bjella før hopping



Hopp og sprett-løype

Har dere tilgang til snowboardanlegg/parkanlegg eller har et spennende nærmiljø med varierte terreng i nærheten, kan en lage mange spennende hopp og sprett-løyper. En kan hoppe på selv de minste ujevnheter. Lag en løype som barna skal gjennom. Eller la det være opp til barna å velge sitt eget spor og gi oppgaver som:

- prøv å kjør innom så mange hopp og sprett som mulig
- prøv en gang til, men finn enda flere steder å hoppe på
- hvor mange hopp ble det?
- ta enda større fart, hvor mange hopp ble det nå?
- gjør det samme, men prøv å hopp lenger
- er det enkelt terreng, kjør på en ski

Hoppkonkurranser

- hvem hopper lengst?
- hvem har best stil?
- hvem har beste tricks?
- hvem hopper flest ganger i løpet av et gitt tidsrom
- stafetter i hoppløypene (serie og svingløyper, ned+opp)
- saftballe-hopp (hvem har fortsatt saft igjen)
- kostyme-hopprenn
- skiskytings-hopprenn (treff blink før eller i hoppet)

Ski som tema i andre fag

Ski kan enkelt knyttes opp mot andre fag i grunnskolen. Her følger noen eksempler på *ski som tema i andre fag*.

Torbjørn Egners lesebøker

Nr.1:

Dyra ruster seg til vinteren (skuespill), side 61
Vinter i Humlegata, side 108

Nr.2:

Småfuglene om vinteren, side 7
På den nakne kvist (Oscar Andersen), side 11
Brøytepløgen (Tarjei Vesaas), side 12
Fiske på isen (Tarjei Vesaas), side 12
Vinter på Heia, side 13
Når skaren blotnar (Halldis M. Vessaas), side 55

Nr.3:

Snøfallet (Tarjei Vesaas), side 142
Snø (Inge Krokann), side 142
Et lite skikurs (Tomm Murstad), side 143
Skirennet, side 151
Liten Holmenkolldag (Einar Skjæraasen), side 156

Nr.5:

Ola-Ola og rådyra, side 135
Kjærestefolk på en kjelke (Alf Prøysen), side 139
Vinter (Inger Hagerup), side 144
Nysnø (Hallvor J. Sandsdalen), side 144

Nr.8:

Vinter (Arthur Klæbo), side 29
Snøskred (Arthur Klæbo), side 30
Den gamle vinteren (Inger Hagerup), side 78
Der ligger et land (B. Bjørnson), side 101

Nr.11:

Oldefars skiferd (Johan Falkberget), side 144

Skjønnlitteratur

Bildebøker

Barnas beste
De fire årstidene
Beschow, Elsa
Oles skitur, (Damm, 1975)
Bechman, Kai
Mons og Marit om vinteren (Tiden, 1975)
Briggs, Raymond
Snømannen (Gyldendal, 1978)
Brunhoff, Jean de
Babar på vinterferie
(Drayer)

Fayxvell, Karin
Sotlugg og Linlugg på vintereventyr
Høydal, Aslaug
Skuleskirenn
Høydal, Aslaug
Jente på ski (Trippeskor)
Janosh
En snemann han må lide (Alle børns bogklubb, 1972)
Lindhol, Dag
Hvordan snøen fikk farge
Keats
Da snøen kom (Bokklubbens barn, 1973)
Larsen, Dag
Gutten som ville eie snøen (Gyldendal, 1986)
Lindgren, Astrid
Se Marikken, det snør (Damm, 1983)
Lund, H.M.K.
Med Nils i naturen om vinteren (Litor, 1980)
Peterson, Hans
Den store snøstormen (Damm, 1975)
Sund, Thorvald
Snøstormen (Samlaget, 1984)
Vesaas, Halldis M.
Kåre i skibakken (Bilder, rim, regler)

Annen litteratur

Aukrust, Kjell, *Bror min*
Bull, Jakob Breda, *Ulveslaget*
Prøysen, Alf, *Den grønne votten*

Aktuell tilleggslitteratur

Berg, Karin
Hopp, jenter – hopp! 1998
Ousland, Børge
Alene over Antarktis, 1997
Flemmen, Asbjørn
Skileik, 1987
International society
Winter games warm traditions 1996
Loudis, Leonard A.
Skiing out of your mind 1986
Lilletvedt, Karl H.
Skibruk og skiutstyr i Norge før krigen 1988
Birkely, Hartvig
En kulturhistorisk studie 1994
Berg, Karin
Ski i Norge 1993
Farstad, Espen
Med ski på beina 1996
Paulsen, Grethe
Naturen som veiviser 1997
Haarstad, Kjell
Skisportens oppkomst i Norge 1993
Bomann-Larsen, Tor
Den evige sne: En skihistorie 1993
Flemmen, Asbjørn

Skilæring 1990
 Bye, Inger Å. (Kroppsv.1)
Utvikling av skiaktivitet i skolen (art.) 1999
 Melbye, Mads (U-forlaget)
Friluftsliv i vinterfjellet
 Aasheim, Stein P.
Vegard Ulvang 1993
 Steinsholt, Kjetil
Sondre Nordheim fra Morgedal 1993
 Bø, Olav
På ski gjennom historia 1992
 Eriksen, Lars
Snowboard: En innføring 1996
 Nordberg, Rolf
Skijentene 1984
 Vorren, Ørnulf
Samiske oldski: Funn i Nord-Norge 1995
 Bomann-Larsen, Tor
Olavs første skitur 1990
 Hem, Olav
Ordbok for vinteridretter 1995
 Bergsland, L.N. Svenkerud, O.M. Sæbu, M.
Skileik for alle Læringssenteret 2001
 Farstad, E. Larsen D. Heyerdal, Kaardahl, A.
Med ski på beina: barnas vinterbok Gyldendal 1996
 Berg, Ø. Kaardal, A.
Lek og lær i Naturen, vinterboka Cappelen 2000
 Andersen, A.
Skileikanlegg: veien fra ide til realisering Norges Skiforbund
 Flemmen, A.
Skileik: Skiopplæring Universitetsforlaget 1996

Aktiviteter i musikktimer

Sanger/dikt

Skivise, Vi synger med
 Margrethe Munte v/Ingebrigt Davik
Jeg snører min sekk
 Munthe/Davik
Kjøreturen
 Munthe/Davik
Hurra, det snør!
 Munthe/Davik
Haren på aketur
 Munthe/Davik
Skivett rap
 Bjørn Dæhlies skieventyr (kassett)
Smurfe for gull
 Smurfehits 4
Ski-rap
 De Dresserte Elger

Lytteeksempler

A. Vivaldi: *Årstidene*
 J. Haydn: *Årstidene*
 L. Mozart: *Musikalsk sledefart*
 P. Tsjaikovsky: *1812-ouverturen Svanesjøen*
 E. Waldtenfel: *Skøyteløpervalsen*
 L.E. Larsen: *En vintersaga*
 D.M. Johansen: *Pianosuiter*
 C. Debussy: *The show is dancing*
 (Childrens corner)
 H. Blake: *The snowman*

Aktiviteter i formingstimer

Sløydaktiviteter

- lag kjelke av tre, ulike størrelser
- lag skiløpere i tre, til skikonkurranse

Ulike aktiviteter

- lag ulike vinterlandskap i isopor, pappmasje m.m.
- lag snøkrystaller (ulike teknikker) (eks. brodering, klippeteknikk, metallarbeid, leire, hekling, skinnsløyd, finérarbeid)

Ulike tema

- vinteraktiviteter på garden i eldre tider (eks. nesting, sopelim, tøving av votter og sokker)
- vinterklær før og nå (vadmél, ull, skinn, nylon, bobleklær m.m.)

Tegneoppgaver, ulike teknikker

- på skitur
- vi leiker i snøen
- fra skirenn
- på skøyter
- i akebakken

Uteaktiviteter

- lag snøskulpturer, borg, folk, huler, sklier, lys i vannbøtte, is-skulpturer

Ekskursjon

- kunstutstillinger, vinteren i male- og billedkunsten
- Skulpturer fra vinteren
- maleri av Birkebeinerne (maling og historien)
- "Vinternatt ved Rondane" (Harald Solberg)

Aktiviteter i norskfaget

Forslag til stiloppgaver

- biografi av en kjent skiløper
- biografi av en kjent skøyteløper
- en fin skitur
- på isen (skøyter, spark, ski)
- oldefars snabelskøyter minnes gamle dager
- danseskøytene forteller
- gammelkjelken og gammelsparken minnes glansdagene
- ei vinternatt i fjellet
- fra Sondre Nordheim til dagens skikjendiser
- skriv i korte trekk fra norsk skihistorie
- sparken – nytteredskap og fritidsbruk gjennom tidene
- truger – bruk og nytte i eldre tider
- intervju med en aktiv vinteridrettsutøver
- intervju med en tidligere aktiv vinteridrettsutøver
- gjør greie for hoppkaraktersystemet og poengberegning
- min favorittaktivitet ute om vinteren
- fjellvettreglene
- velg deg en eller flere av fjellvettreglene
- en hverdagshelt
- skistaven Oldis og skistaven Extreme forteller hverandre om seg selv
- den gamle ryggsekken forteller
- de olympiske vinterleker (historisk eller fra siste OL)
- min vei mot seierspallen i de olympiske vinterleker
- skriv et dikt om vinteren
- uvær i fjellet
- hvorfor jeg liker vinteren best av årstidene

Prosjektarbeid (kombinasjon av temaene nevnt tidligere)

- lag en veggtafle om prosjektet, skrevet/tegnet, fotomontasje, video, o.l.
- lag en vinterbok om temaene du tar for deg
- utstilling av utstyr fra eldre tider, evt. det dere har laget
- lag en vintersangbok med sanger og tegninger
- lag en skivideo eller vintervideo



www.barnas.skiklubb.no



- Distansekort på nett
- Km-statistikk
- Aktivitetstips
- Fagstoff
- Barnesider

Registrer barna på
Distansekort på nett



Har skolen deres bestilt
gratis arrangørmateriell?

Se tidligere tilsendt brosjyre.
Ta kontakt med LFF for bestilling.



Landslaget Fysisk Fostring i Skolen (LFF)
Møllegt. 10, 3111 Tønsberg
Telefon: 33 31 53 00
Telefax: 33 31 52 66
www.lff.no