

Stjärnkraft tisdagar 2024

Alla tillfällen börjar med tuppekos med närvarokoll/uppprop. Här informeras även om dagens upplägg. Därefter fattar alla varandra i handen och backar ut till den största ringen vi kan och "klipper".

Alla tillfällen slutar med tuppekos där vi frågar om dagen och tar in önskemål för framtida tillfällen. Därefter fattar alla varandra i handen och backar ut till den största ringen vi kan och "klipper" för att kunna ha bra plats för **raketen**.

V3 16 januari 2024 - inställd kyla

V4 23 januari 2024

Uppvärmning - Vad finns i leksaksaffären (leksakeraffären kan med fördel stängas ibland och byta affärsinnehavare)

Tema - Stafetter, vi står inte stilla idag

4 grupper, en tärning per grupp, alla i gruppen gör samma sak tillsammans, en ledare per grupp som följer med (om alla i gruppen får kasta en gång, så har vi 5 rundor, borde räcka?)

1-2 upp en bit i backen, runda kon och ner igen

3-4 tar av en skida och rundar en kon och tillbaka (andra skidan/eller stav om siffran kommer upp igen)

5-6 gör grodhopp/skatehopp runt kon och tillbaka

Avslut - Banankull

V5 30 januari 2024

-Hela havet stormar vid flaggan

-Skid upp till lilla torget via sprintbacken (vid isigt före, kan vi skida till stora torget via bron, sen ned tillbaka samma väg)

-Bilda mindre grupper (alla skidar omkring, vi ropar ut ex, 3-grodor eller 4-utförsåkare mm. Deltagarna ska då forma grupper om 3 och vara grodor (hoppa) tills alla grupper är klara. När alla är grupp om tre bryts gruppen och alla skidar omkring igen)

-skida upp till övre platån, sen utför ner mot arcturasvängen, lite slalom mellan koner.

-därefter upp mot arcturasvängen, sen nedför slalom mellan koner, försök med parallella skidor. Kan sätta koner så de måste trampå uppåt lite för att komma runt nästa. Tillbaka till lilla platån- vid tid kan vi ta några varv runt arcturasvängen med konerna.

-spegelkull vid lilla platån (eller nere vid flaggan)

V6 6 februari 2024

Uppvärmning

Enligt barnens önskemål: Under höken svingar 😊

Vi tar oss upp sprintbacken till plattan och leker samma lek som sist: 2 grodor, 3 ormar.....

Tema

Staketsvängen med banan:

- 1) Utför: Slalomutför m portar att åka genom
- 2) Uppför: Slalombana m rockringar att åka runt
- 3) På toppen: kasta ärtpåse i hink
- 4) Utför: lyft fot över koner som ligger

Avslut:

Slajmkull-alla vuxna är tagare.

V7 13 februari 2024

Uppvärmning - åka skidor i ringen, stå still och göra rörelser, staka, diagonalt, utför, gupp

Skida upp via bron till stora torget, vänd och tillbaka nästan samma väg. (2 varv)

Vid öppen yta (behövs några koner)

Snipp, snapp (med rotation av par)

Avslut

Godisrättor och godispoliser (efter varje vänd kon ska exempelvis poliserna göra ett upphopp, rättorna en knäböj), upptrappning, ta av en skida om på alla,

V8 20 februari 2024

Uppvärmning

Fruktsallad

Tema-lössnö

Brevbäraren, borta vid bron, i lössnön

Tåget är försenat i lössnön

Avslut i lössnön

Korv med bröd-kull, ledare är kullare

V9 27 februari 2024

Uppvärmning

Under hökens vingar

Tema

Skidskytte (på begäran)

Bana med slalom i början, lång loop över bron och vänd tillbaka ner vid kon, in på vallen för skytte, ärtpåsar i rockring. 5 platser med gem "skott", straffrunda i anslutning, ut på nytt varv.

Avslut

Utrustningsstafett (på begäran)

V10 sportlov

V11 12 mars 2024

Uppvärmning

Banankull

Tema - klassiska tekniker

Skida runt den öppna ytan via spåren. Börja vid gamla sekretariatet, mot bron, byt spår, tillbaka i spåren som går nedanför sprintbacken. Korsa över i till gamla sekretariatet (kanske där det börjar smalna av)

Varv 1 utan stavar, fokusera på franskjut och glid

Varv 2 med stavar, fokusera på diagonal, överdriva rörelse, åka långsamt och stort.

Skidtur över bron upp en bit mot övre torget. Kortare samling efter bron för att visa vad de ska fokusera på. Åka lugnt, hitta trycket uppför. Utför i spår i utförsposition.

Avslut

Evighetsstafett

Banankull, spegelkull, tåget är försenat, stafetter

Godisrättor

V12 19 mars 2024, Avslutning

show och utdelning av stjärna. Kortare pass innan. Showen är från ca 18:20

Uppvärmning

Godisrättor

Tema-lekar

Tåget är försenat (alla ledare får vara med och styra så det inte blir tjuvstarter)

Stafett med koner, olika avstånd och man får ta den kona man vill. Lika många koner som deltagare (dubbelt så många om vi hinner åka två varv)

Avslut

Danskull

Tema - stafetter

Lag med tre deltagare i varje, alla utgår från en plats.

4 banor, valfritt vilken bana man åker, två deltagare startar, en vilar, byter sedan med den som kommer tillbaka först. Ibland lite vila ibland kanske lite mer.

- 1 - upp sprintbacken, ned Kitzbühl
- 2 - slalombana på platten
- 3 - skida i en större åtta
- 4 - skida bort mot bron

Avslut - får se hur det blir med tiden
Tåget är försenat

Ett pass där vi avslutar skidskolan och går igenom alla snöstjärnor som varit innan?

Bronsstjärnan (Vattenkraft)

- Res dig upp utan hjälp när du har ramlat.
- Prova att krypa ihop som en köttbulle (fartställning) när du åker i nerförslutning
- Ta dig fram på skidor i 300 meter.

Silverstjärnan (Vindkraft)

- Saxa uppför en backe (gå med skidorna som en glasstrut, gör fiskbensmönster)
- Åk utan stavar i 300 meter.
- Kliv i och ur skidspåret tre gånger.
- Glid utför, i eller utanför spåret och nudda backen med handen, två ggr med varje hand.

Guldstjärnan (Solkraft)

- Testa att åka skejt
- Gör en stoppsladd på längdskidor, en åt varje håll.
- Balansera på en skida i lätt utförsbacke, två gånger på vardera skida.
- Åk 500 meter utan stavar.
- Åk 1,5 kilometer i varierad terräng

Uppvärmning - Tagen, när man blir tagen så ska man ut genom "dörren", runda halva spelplanen och sedan är man med igen.

Tema - balans, 2 grupper, byter efter ca 10 min

- skidar i lätt utför utan stavar, två och två bredvid varandra, kasta en ärtpåse mellan varandra, räkna hur många gånger den går fram och tillbaka, försök förbättra. Prova att göra det åkandes på ett ben (backen borta vid bron)

- slalombana på platten, typ RöjmoRaketens start (lägga käppar/hopprep som avdelare, en kona i slutet att runda?)

Avslut - Zombies och människor (Olivia kan förklara reglerna)

Uppvärmning - Slajmkull

Tema - slalom, 2 grupper, byter efter ca 10 min

- byggd slalombana runt ägget med portar, runt, under och över
- slalombana runt staketsvängen där första ledaren sätter ut koner, gruppen åker runt dem, sista ledaren tar in konerna, utför och uppför, när konerna tar slut samlar man ihop gruppen.

Avslut - utrustningsstafett

Inspiration

<https://aktivitetsbanken.no>

<https://www.skidor.com/download/18.5889933c18529c5912e12592/1671520201218/skidlekarversion2.pdf>