**NIL Allidrett: Ski-aktiviteter 4-åringer**

**Vinter (Sørlisletta)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tid** | **Aktivitet** | **Utstyr og forberedelser** |
| **Før kl 1700** | **Hente nødvendig utstyr, NIL-huset.** | Trenerne |
| **17:15** | **Velkommen!**  Alle ønskes velkommen. ☺  Beskriv dagens tema. Alle aktiviteter er med ski på beina (ikke staver). | Trenerne |
| **17:15-17:25** | **Oppvarming**  Buggi Buggi. «Så tar vi høyre armen frem, så tar vi høyre armen bak, så tar vi høyre armen frem og rister litt på den. Danser buggi buggi og snur oss omkring, så er vi her igjen» - så venstre arm, høyre fot, venstre fot, hodet og kroppen… | Trenerne |
| **17:25-17:55** | Vi deler de to gruppene opp i 4 grupper (evt færre om det er få som møter opp). En trener per gruppe (som følger gruppen hele veien), 8-10 min per øvelse  **Stasjon 1: Hermegåsa / rødt lys**  **Stasjon 2: Plukke opp kort**  Marker en «bane» med 4 kjegler. Fordel 2 kortstokker utover bakken, jevnt fordelt i «banen». Barna sorterer kortene og putter de røde kortene i en bøtte/ kasse eller lignende på den ene siden av banen, og de sorte på den andre siden  Kortene fordeles på bakken  **Stasjon 3: opp og ned bakke**  Sett opp kjegler for å markere hvilken side barna skal gå opp bakken, og på hvilken side de kan stå/gli ned.  **Stasjon 4: «Skiskyting»**  Legg ut 3 rokkeringer og ha erteposer i en bøtte.  Marker en «runde» barna kan gå etter at de har kastet erteposene i rokkeringene.  Sett gjerne opp kjegler barna må gå sikksakk mellom, gå rundt et fotballmål e.l. Veksle med å gå baklengs osv (her er det bare å være kreativ). | Kjegler (mange)  Erteposer (mange)  3 Rokkeringer  2 kortstokker  2 bøtter/kasser eller lignende |
| **17:55-18:00** | **Avslutning**   * Samle alle og si takk for i dag og hvor vi skal være neste gang! |  |
| **Etter kl 18:00** | **Levere tilbake utstyr til utstyrsboden, NIL-huset.** | Trenerne |