

SIDSJÖ SKIDLEK



Medlem i



Naturskoleföreningen

Friluftscentrum Södra Berget
Box 858, 85124 Sundsvall
Susanne Olofsson 070 6424986,
Pessi Liukkonen 073 0538088
komutnatur@skola.sundsvall.se



SIDSJÖ SKIDLEK

Det här är SIDSJÖ SKIDLEK!

Ett iordningställt område för "lekfull skidåkning "

SIDSJÖ SKIDLEK finns intill stora parkeringen vid Sidjöbacken. Naturskolan KOM UT! och Friluftsförbundets Barnskidskola har verksamhet där. Skidleken är också öppen för allmänheten att åka i. Dock finns inte allt material uppställt när personal inte är där.

I skidleken åker vi skidor. Pulkor, bobbar och madrasser hänvisas till pulkbacken på andra sidan parkeringen. Detta är särskilt viktigt, p.g.a. olycksrisken, när Naturskolan KOM UT! och Barnskidskolan har verksamhet igång.

Området är iordningställt och sköts av Sundsvalls kommuns Kultur och Fritidsförvaltnings anställda i samarbete med Naturskolan KOM UT! och Friluftsförbundet.

För Naturskolans och Barnskidskolas elever finns ett antal skidor, pjäxor och spadar att låna. Ett fint utedass, bänkar, bord och en grill finns intill ett förråd uppe på kullen. Ved finns i en vedlåda. **Allt är gratis.**

Skidleken är uppdelad i sex områden:

- *Sluttningen som innehåller olika banor, tunnlar, hopp, terrängvågor, orgeltramp, velodromer och en fri lekyta.
- *Kompisspår av olika längd och svårighetsgrad.
- *Labyrint och plan lekyta.
- * "Trollskogen" med upplevelser i opreparerad natur.
- *Ravinen med djurspår och åkning i terräng utan spår.
- *Långspåret

SKIDLEKENS IDE´

Skidleken är en pedagogisk ide´ och en annorlunda skidmetodik.

Övningsområdet inbjuder barnen att åka och pröva,
ha roligt och öva.

Barn är inte mogna att ta emot muntlig instruktion på samma sätt som vuxna. Att lyssna, förstå ordens innebörd, veta var kroppsdelar, skidor och stavar finns och kunna komma ihåg instruktioner är svårt för ett barn att klara av.

Leken är ett ursprungligt fenomen, långt äldre än idrotten. Den är spontan och kommer från barnen själva, utifrån deras behov och på den utvecklingsnivå där de för tillfället befinner sig. Idrotten styrs och leds oftast av vuxna.

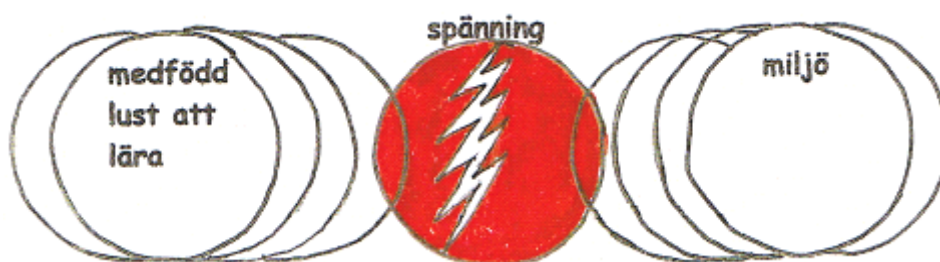
I leken dominerar självinlärningsprocesser.

Drivkraften i all lek är spänning, en mekanism som regleras inifrån.

För att barn ska stimuleras till aktiviteter och därmed lust till att lära, måste miljön erbjuda möjligheter till spännande upptäckter och sysselsättningar.

En mångfald utmaningar ger spänning. Det ger också situationer som framkallar nyfikenhet, situationer som kräver mod, situationer med ett visst riskmoment och situationer där barnen har möjlighet att mäta sig med andra barn, både i styrka och i färdighet. Barnen skapar själva spänning genom de regler de konstruerar för sina lekar.

I Skidleken skapar vi en **miljö** som ger **spänning** och utmaningar och där vi tar vara på barnens **medfödda lust att lära**.



SKIDLEKENS UPPBYGGNAD

Skidleken är ett "rörelseeldorado"- en anläggning utformad med stora möjligheter till olika utmaningar, som vi försöker bygga upp kring sådant som är spännande för barnen. Den väcker deras nyfikenhet och fantasi och tillåter dem att välja det som intresserar dem.

Vi vuxna skapar en spännande miljö och med hjälp av barnens fantasi leder vi dem till att utveckla sin förmåga att åka skidor.



I skidleken finns det olika **BANOR** som var och en syftar till att lära in ett speciellt beteende på skidor. Vi tar hjälp av barnets egen fantasi och utan att de är medvetna om det så lär de sig nya saker.

Barnen lär sig i de olika **banorna** att:

behärska fart

ramla mjukt

resa sig upp själva

stanna

ta sig upp för en backe

ploga

svänga

åka i gupp och hopp

åka i orgeltramp

I skidleken finns också **KOMPISSPÅR**. Parallella spår löper över ängarna. Barnen åker två och två in genom en port som leder ut mot spåren. Tanken är att de ska hålla sällskap med varandra hela vägen in mot mål. Längs spåren finns flaggor i olika färger.

De väljer mellan **rött** spår som är kortast och går på plan mark. **Gult** som är lite längre. **Blått** som är ännu längre och dessutom har svåra svängar och ett **grönt** spår som är längst.

Längs med spåren finns skyltar med många av skogens djur. Vid mål kan barnen berätta vilka djur de sett och vad de vet om dem.



I terrängen nedanför skidleken går **NATURSPÅRET** ut i skogen. Där får barnen träna sig i att ta sig fram i spår som är gjorda utan maskin. I området finns en hel del **troll** som har gömt sig. Det gäller att upptäcka dem uppe i träden och nere vid marken. Längs med spåret finns också ofta spår av skogens djur. Här blir det naturligt att prata och berätta om hur djuren klarar vintern.



På en plan yta finns en spårad **LABYRINT**. I den åker barnen en ganska lång sträcka utan att de tänker på det. De tränar riktningssändringar hela tiden medan de rör sig på en liten yta i närheten av vuxna och sina kamrater.

Labyrinter användes i folktron för att jaga bort småfolket så att de inte skulle förstöra jakt och fiskelyckan. De kunde annars trassla till näten, kasta tillbaka fisken i sjön eller skrämma bort viltet.

Vi berättar för barnen att vi måste se till så att småfolket inte hinner ner till sjön och hoppa i båtarna. Därför åker vi först igenom labyrinten innan vi ger oss ut och fiskar eller jagar. Småfolket hinner inte, med sina korta ben, med och blir kanske till och med kvar i labyrinten.

RAVINEN finns nedanför SOK-stugan . Ett spännande område i kuperad skogsterräng längs Bodbäcken. Där finns ibland spår av skogens djur eller annat att upptäcka.

I området finns ett antal kontroller utplacerade samt en samlingsplats med eldstad. Vid kontrollerna finns fotografier av svenska djur. Vid samlingsplatsen finns en karta uppsatt med samtliga kontroller inritade. Där kan barnen berätta vilka djur de har sett och vad dom vet om djuret.



LÅNGSPÅRET finns på lägdan som ligger på andra sidan skogsdungen bortom gröna kompisspåret.

Där löper ett enkelspår i spännande vindlingar bort till en fågelholk som innehåller en bok. Där kan barnen skriva sitt namn och sätta en stämpel på ett kort.



I Skidleken använder vi en del **redskap** förutom barnens egen fantasi.

Käppar används till att staka ut slalombanor, plogbanor och till indiantält mm.

* I slalombanorna kan man styra sig runt käpparna med hjälp av små racerbilsrattar (**frisbees**) eller stora lastbilsrattar (**rockringar**).

* I plogbanan sätts pinnarna så nära varandra, att man inte kan **ploga** sig igenom, men mellan portarna faller plogbilen ut sina plogar och bromsar därmed farten.

* Indiantält görs av två käppar som lutar mot varandra som ett tält.

Barnen hukar sig in i tältet och kommer ut på andra sidan, sträcker på sig och försöker att slå på pinglorna högt uppe på en käpp längre ner.



* Käppen kan också användas för att ge trygghet åt barn som är lite rädda för att åka utför. Den vuxne har barnet bredvid sig och båda håller i käppen. Den vuxne kan anpassa farten. För att få barnet att böja på knäna så använder vi **fantasin** och säger att vi sätter oss i soffan samtidigt som vi trycker ner käppen försiktigt. Framför oss står en tv, med ett spännande program, som vi vill titta på. På bordet står en skål med något gott som vi reser oss upp och sträcker oss efter.

* Med två käppar kan man leka "häst och vagn". En är häst och en kuske. Kusken bestämmer farten och styr hästen. På detta sätt kan man få ovana barn att våga åka lite fortare.

* En kul lek är att åka många barn med samma käpp framför sig.

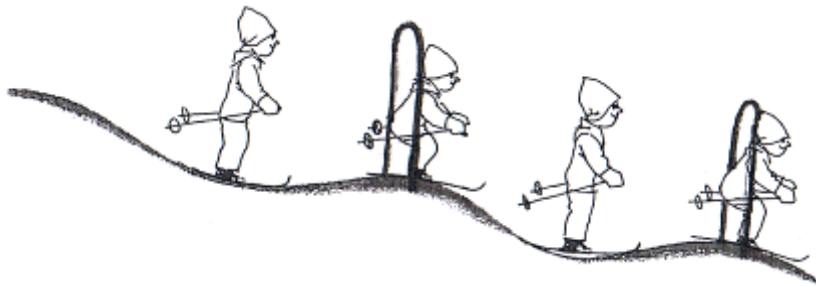
Bågar används till tunnlar, terrängvågor och banor på slät mark.

* I backen sätts bågarna i en rak linje med några meters mellanrum så att de bildar en **farttunnel** där barnen måste huka sig ner.

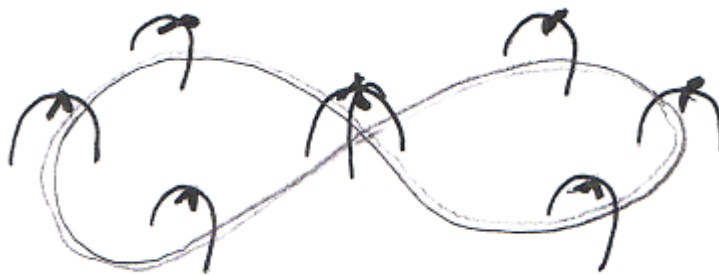
* Tunneln kan också sättas så att den slingrar sig ner för backen.

Då bör det vara glest mellan bågarna så att barnen hinner med att svänga.

*Bågarna kan även sättas på toppen av terrängvågorna. Det gör att barnen automatiskt lär sig att **huka sig** på toppen av en kulle och sträcka på sig i dalen.



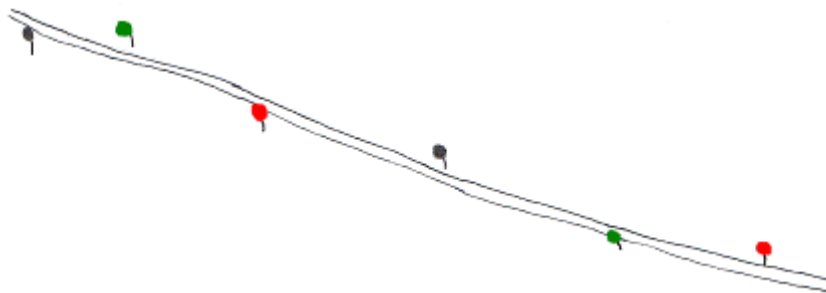
*På slät mark kan bågarna användas till att t.ex. bilda en **åtta** som barnen kan åka i. Där tränas riktningförändring. Någon får stå i mitten och dirigera **trafiken** enligt blytlåsprincipen.



"Mikrofoner" glassbyttor eller annat med glada färger används till att markera banor.

Mikrofonerna är gjorda av tygklädda tennisbollar i olika färger som är fästade på gummirör.

*Utefter ett preparerat spår utför sätts mikrofonerna upp med lite mellanrum. Barnen åker och böjer sig ner, ropar färgen i mikrofonen och försöker sedan hinna resa sig innan nästa mikrofon.



Kuddar kan användas till mycket.

* Markera **banor** med kuddar. En del barn tycker att det är lite otäckt med käppar och andra hårda saker. På kuddarna kan man inte göra sig illa.

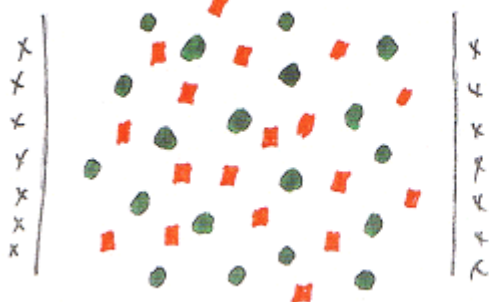
* Åk två och två nerför backen och **kasta kudden** mellan er.

De lite osäkra kan försiktigt lämna över kudden till varandra i början och sedan öka avståndet till varandra. Med fantasins hjälp kan kuddarna förvandlas till presenter, tårter, okokta ägg etc.

*Kudden är ett bra hjälpmedel när man vill få ett barn att **böja på knäna**.

Vanligast är att barnet böjer fram överkroppen och förblir stel i knäna. Håll en kudde i knäveckan och uppmana barnet att sätta sig ner på den. Försök att åka med en bit och håll kvar kudden så att barnet får känna hur det ska vara.

*Kudden är också bra till att lära ut hur man **plogar** och hur man gör ett **plogstopp**. För att få barnet att kantställa skidorna kan det klämma fast en kudde mellan knäna.



Lek med kuddar.

* Två lag, t.ex. rött och grönt, ställer upp på var sin sida om en markerad yta. Mellan lagen ligger kuddar i två olika färger. Lagen ska försöka att ta kuddar i motståndarlagets färg och kasta in dem över motståndarlinjen. Det lag som först fått över alla kuddar vinner.

Vargringen. Åk med barnen upp ett stort runt spår. Placera ut kuddar på utsidan av spåret. Åk sedan diagonalt över på två ställen. Ett barn placeras i mitten med en kudde och är varg. Barnen jagas i ringen i en given åkriktning. De får även korsa i de uppgjorda spåren men bara i en riktning. Ingen får åka om någon annan. Vargen försöker kulla med kudden och den som blir kullad tar upp en kudde och blir ny varg. När alla blivit vargar är leken slut.

Några små tips !

Vända på skidor

*Gör en vacker **blomma** i snön. Låtsas att det sitter en liten tomte på bakänden av skidorna och håller fast dem mot snön.

* Gör en **stjärna** i snön. Tomten sitter på brättet och håller i.

Sätt på stavarna rätt

*Handremmen är en liten sjö djupt inne i skogen. Till den sjön går den **vackra prinsessan** varje morgon för att kamma sitt långa vackra hår. På slottet där hon bor finns det ingen spegel. Hon sätter sig på en stubbe (staven) och speglar sig i vattnet. Där bor en drake som tycker att prinsessan är det vackraste han sett. En dag kan han inte låta bli att komma upp ur sjön och krama prinsessan.

Handen kommer upp genom handremmen och tar tag i staven.



Att ta sig upp för en backe

Lär barnen att saxa upp!!! - vad betyder det ?

Gå bakom barnet och uppmana det i stället att göra **glasstrutar** med olika innehåll. Det gäller att inte glassen rinner ut till dig som går bakom. Hjälpt gärna till med att vinkla fötterna så att barnet får fäste.

Glida på skidorna

* En del barn går på skidorna och har svårt att lära sig att glida.

Använd ett preparerat spår på plan mark. Låt barnet ta av den ena skidan. Glid med vänsterfoten i högerspåret (så att du inte förstör spåret) och låtsas att du åker spark. Byt sedan fot och spår.

* Glid sedan med båda fötterna och försök att göra så få glid som möjligt på en given sträcka.

* För att få med armarna i rätt takt kan du låtsas att det finns ett **osynligt rep** att dra dig fram med.

Res sig när man har ramlat

Lägg dig på rygg och sprattla med benen mot himlen som en **skalbagge**. Sätt ihop fötterna och lägg ner dem bredvid varandra nedanför dig tvärs över backen och res dig upp.





Häftet är producerat genom projektet KOM UT! för lärare.
Ett projekt finansierat av Naturvårdsverket via Länsstyrelsen.

Inspiration till en del av texterna är hämtad från
Asbjörn Flemmens bok Barnskidåkning och från
Friluftsförbundet's ledarhandledning i Barnskidåkning.

För häftet ansvarar
Susanne Olofsson och Pessi Liukkonen
Naturskolan KOM UT!