



# Ledarhandledning





# Världens bästa!

Alla på snö blev 2020, 2022 och 2024 utsett av det internationella skidförbundet FIS till den bästa satsningen i hela världen för att få fler barn på snö. Detta i stor konkurrens med liknande satsningar i världens alla andra skidförbund.



**4** Planering  
Tips och frågor som ni ledare behöver diskutera

**8** Genomförande  
Tips på lekar och övningar till Alla på snö-dagen

**18** Utbildningsmöjligheter  
Fortsätt din utbildning som ledare på snö

**20** Partners  
Vattenfall, Svenska Postkodlotteriet och OBOS

**22** Utvärdering & Planering Alla på snö-dag  
Frågor att besvara för att utveckla ledarskapet och ledargruppen till nästa tillfälle

**23** Avslutning  
Lär dig mer om Alla på snö

## Detta är Alla på snö

**A**lla på snö startade 2008 som ett pilotprojekt. Tillsammans med Norrköpings kommun och Norrköpings SLK bjöd vi in elever i årskurs fyra för att under en skoldag pröva utförsåkning, längdåkning och pulka. För att ge barnen en säker upplevelse under dagen utbildades gymnasieelever till Alla på snö-ledare. Det blev en succé!

15 år senare genomförs cirka 200 Alla på snö-dagar varje vinter och vi finns nu i 50 kommuner, på 40 anläggningar. Under ett år får 25 000 barn med hjälp av 1 200 utbildade ledare en dag på snö.

Under en Alla på snö-dag får barnen kostnadsfri tillgång till utrustning, snö-anläggning och vägledning för att utforska snöglädje. Allt sker under trygga och lekfulla former, utifrån varje barns egna önskningar, och med stöd av lärare och ledare som utbildats i att leda och coacha på snö. Syftet är att väcka ett livslångt intresse för snösport genom att ha massor av kul på snö. Vi vill att barn och ungdomar får utforska allt det roliga, sköna, inspirerande, fartfyllda och häftiga med snö. Att utmana, använda sin balans och smidighet. Få njuta av fartvinden, växa med ökad skicklighet och bli skönt trött av både fysisk aktivitet och nya erfarenheter.

Från och med 2018 genomförs Alla på snö också på fritidshem där barn på fritids får möjlighet att åka skidor på skolgården under hela vintern.

## Kursmål

Med utgångspunkt i livsstil och hälsa, ska deltagaren efter genomförd utbildning ha:

- skapat sig en **grundläggande förståelse för ledarskap på snö.**
- grundläggande förståelse i att **planera, genomföra och utvärdera** det egna ledarskapet.
- skapat sig grundläggande **kunskap om trygga och säkra miljöer** att lyckas i genom fysisk aktivitet på snö.
- skapat sig en förståelse för att kunna bedriva **snöglädje, skidåkning**, med beaktande av säkerhet/ansvar i relation till **barns fysiska och psykiska utveckling.**
- kunskap om Alla på snö i samverkan med idrottsföreningar och organisationer lokalt på orten.

## Succé för Alla på snö i skolan

Vid utvärdering av Alla på snö var resultatet förbluffande. Av de 113 skolor som svarade på enkäten var inställningen enhällig, 100 procent svarade Ja på frågan om de skulle rekommendera andra skolor att delta. Utvärderingen visade också att så mycket som 84 procent av skolorna svarade att Alla på snö var skälet till att barnen fick åka skidor/snowboard på skoltid.

**84%**

svarade att skolorna inte hade haft möjlighet att erbjuda eleverna skid-/snowboardåkning utan Alla på snö

**100%**

Skulle rekommendera andra skolor att delta i Alla på snö



# Vem är du ledare för?

I planeringen är det viktigt att veta vem det är du planerar aktiviteten för.

Du som ledare kan tänka på att

- Förstärka positiva egenskaper
- Vara noggrann med hur du uttrycker dig. Verbalt, kroppsspråk, ordval m.m

Barnen i årskurs 4 och på fritidshemmen

- Är i en bra ålder för att utmanas motoriskt
- Tycker att kompisar är viktigt
- Är rastlösa
- Tycker att det är viktigt att göra rätt – söker bekräftelse

Fundera på hur du kan hantera barn med olika känslor

- Ointresserad
- Rädd
- Förväntansfull
- Nervös
- Tillbakadragen
- Glad
- Spänd
- Otålig

Med tanke på barnens egenskaper och känslor, fundera på hur du kan göra upplevelsen så bra som möjligt för barnen, nu när det är dags för planeringsfasen.



## Planering

En trygg miljö skapar förutsättningar för att barn ska må bra och få möjlighet att utvecklas. Det innebär att alla får vara med, vet vad som händer och vet vad de får och inte får göra. Alla barn ska behandla varandra på ett schysst sätt och alla ska känna att de är välkomna. Om barnen får vara med och bestämma vilka regler som gäller så vet de vad som är viktigt, känner sig mer motiverade att följa dem och vet vad som händer om reglerna bryts.

I det här avsnittet får du som ledare en rad tips och trix för hur du kan förbereda dig. När du har tittat igenom hela ledarhandledningen kan du gå tillbaka och svara på planeringsfrågorna tillsammans med dina ledarkollegor.

Kika igenom filmerna tillsammans med din kompis som finns på Alla på snö sidan på Youtube. Det finns både utbildningsfilmer och filmer från olika Alla på snö-dagar.



Besök vår Alla på snö-kanal på YouTube med grundläggande skid- och snowboardtips. Missa inte det!

### Exempel på hålltider för Alla på snö-dagen

#### Heldag

- 08.00 Samling för ledare/tränare
- 09.00 Samling för färdeklassarna – berätta om dagen
- 09.20 Dela in eleverna i mindre grupper – alpint, längd, pulka mm
- 10.00 Börja med snöaktiviteter – hjälp och stöd till de som behöver
- 11.30 Lunch
- 12.00–13.00 Snöaktiviteter
- 13.30 Avslutning och summering av dagen

#### Halvdag eller fritids

- 13.00 Samling för barnen
- 13.10 Uppvärmning
- 13.30 Huvudmoment
- 14.15 Avslutning

### Hur kan ni lägga upp Alla på snö-dagen?

Dagen ska bestå av samling, uppvärmning, huvudmoment och avslutning.

#### Samling

Samla alltid deltagarna i en ring, ”gnuggis” stå arm mot arm, då hamnar ingen bakom eller framför, så alla ser och hör! Här kan du ta alla praktiska detaljer som presentation av ledare, upplägg och planering för Alla på snö-dagen, kolla deltagarlistor, regler, samlingsplatser, toaletter, om någon gör illa sig hur går vi till väga då? Målet med dagen: uppleva snöglädje tillsammans!

#### Uppvärmning

Uppvärmningen har ett viktigt syfte för att få igång gruppen, minska anspänningen, höja stämningen, förbereda kroppen för aktiviteter och för att förebygga skador.

#### Huvudmoment

Under huvudmomentet utvecklas nya färdigheter, oavsett gren, som till exempel att röra sig runt, glida på snö, stanna, svänga och hoppa.

#### Avslutning

Syftet med avslutningen är att samla hela gruppen och summera dagens träff. Här kan du berömma barnen för deras insatser, fråga hur deltagarna har haft det under dagen, har vi nått målet och upplevt snöglädje tillsammans?

### Nulägesanalys för mig som ledare

Mina styrkor som Alla på snö-ledare är

Det här kan jag bidra med till gruppen

Jag förstår inte det här

Det här ser jag fram emot

Genomförandet påverkas av planeringen. Titta på planerings- och arbetsverktyget RAM nedan och fundera över om ni har planerat era aktiviteter så att det går att svara JA på frågorna.

## BLÅGULA RAMEN

Svenska Skidförbundets arbetsmodell och utvärderingsverktyg R.A.M.

**R ROLIGT**  
Är verksamheten glädjefylld och rolig?

**A AKTIVITET**  
Har gruppen haft hög aktivitet, rört på sig eller stått i kö?

**M MOTIVERANDE**  
Har aktiviteten stärkt de aktivas vilja? Sker utveckling? Vill de komma tillbaka?

## Skapa en trygg grupp

Du som ledare har en viktig roll. Barnen ser upp till dig och tar in allt du gör. Du är deras förebild. De är specialister på att se om du har tankarna någon annanstans och är ofokuserad. Föregå med gott exempel, var engagerad och närvarande, om du är uppmuntrande och glad sprids det till barnen.

För att barnen ska uppleva dig som en trygg ledare är det viktigt att du försöker vara rättvis och tydlig, omtänksam och peppande. Barn följer dig mer i det du gör och visar än i det du säger.

För att skapa en trygg grupp finns några nyckelfaktorer du som ledare behöver tänka på. Det är viktigt att skapa kontinuitet genom att hitta en rutin för hur ni startar och avslutar varje pass. Här är det viktigt att du som ledare säger Hej och Hej då till alla deltagare för att på så sätt visa på allas lika värde och sätta en standard för hur ni i gruppen hälsar på varandra.

Tänk på att:

- Inleda och avsluta varje pass med något positivt. Exempelvis genom att alltid samlas i ring så att alla deltagare kan se dig, och även varandra. Detta visar att alla är lika viktiga att synas.
- Agera direkt vid negativa händelser. Var noga med att alltid agera mot nedsättande beteenden eller negativa händelser i gruppen. Kom ihåg att vara konsekvent i ditt agerande.
- Skapa samsyn. Säkerställ att ni är överens om vad som ska göras, hur det ska göras och när.
- Lyssna och ta hänsyn till var och en. För att barn ska känna sig trygga, lugna och fungera i en grupp behöver de bli lyssnade på, känna sig delaktiga, känna gemenskap och att de kan utvecklas utifrån sin egen nivå.

Här följer tips på hur du gör för att skapa en trygg och harmonisk grupp.

### Starta med en grupp och avsluta med en grupp

Inled varje samling med att presentera alla ledare, berätta vad som kommer hända under dagen.

Gå igenom vad en bra Alla på snö-kompis är (finns i Snökunskaps-häftet som alla barn har fått i förväg) och berätta att vi gör detta för att alla ska få en rolig Alla på snö-dag. Låt barnen ge exempel på vad de kan göra för att följa de sju punkterna (se nedan). Kom överens med alla barn om att det är okej att säga till varandra om någon inte följer reglerna som ni har kommit överens om.

När det är dags att avsluta, ta upp punkterna för ”En bra Alla på snö-kompis” och låt barnen reflektera över om de följde dessa. Ett sätt är att säga punkterna en och en och låta barnen visa med tummen om de har följt respektive punkt, där ”tumme upp” betyder ”Ja”, ”tumme mittemellan” betyder ”Jag vet inte” och ”tumme ned” betyder ”Nej”.

Ställ öppna följdfrågor till barnen efter varje punkt där de får beskriva varför de visade som de gjorde. Låt det vara frivilligt för barnen att berätta hur de tänker.

### En bra Alla på snö-kompis

- Säger Hej och Hej då.
- Hjälper till så att alla får roligt.
- Ger beröm och hjälper till.
- Sprider positiv energi!
- Lyssnar på andra deltagare.
- Pratar med alla och är snälla mot alla.
- Är en bra förebild för andra.



# Tips på vägen för att skapa en trygg grupp

## Kom ihåg värdet av lek

Idrott för barn ska vara allsidig, lekfull och utgå från barnens behov och förutsättningar. Ta även hänsyn till barnens olika utvecklingstakt. Alla barn har rätt till lek – det är en viktig och stor del av barns liv och utveckling. Genom leken vill vi få barnen att uppskatta rörelse och fysisk aktivitet. Eftersom du vill att barnen ska vara aktiva så mycket som möjligt så behöver du tänka på att välja aktiviteter, lekar eller övningar där du undviker köbildning och stillastående. Försök att hela tiden få så många som möjligt att vara aktiva så mycket som möjligt. Undvik lekar med utslagningsmoment där barn blir inaktiva eller riskerar att känna sig utanför.

Våga testa nya lekar. Beroende på barnen och deras dagsform kan du ibland behöva anpassa innehållet eller ändra under aktivitetens gång. Det kan vara bra att ha tänkt igenom detta så att du är förberedd om det blir aktuellt. Ta också hjälp av barnen och fråga vilka lekar de gillar och vill göra.

## KOM IHÅG – ATT LEKA, BUSA OCH SKRATTA TILLSAMMANS MED KOMPISAR KAN VARA DET SOM GÖR ATT BARN KÄNNER SIG TRYGGA OCH NÖJDA.

### Samsyn

Det är viktigt för både barns och vuxnas trygghet att ledare och deltagare har en gemensam bild av vad de vill förmedla och vad dagen ska innehålla och syfta till.

### Viktigt att se alla

För att skapa trygga deltagare är det viktigt att synliggöra dem exempelvis genom att aktivt lyssna när de pratar, säga hej till alla vi möter, göra en övning som får alla att uttrycka sig när dagen startar och en övning som ger deltagarna möjlighet att uttrycka sig efter dagen. Ett enkelt sätt att starta en dag och låta alla uttrycka sig är att låta dem visa med sin tumme hur det känns just där och då. Tummen rakt upp innebär att det känns jättekul och att de är förväntansfulla, tummen mitt emellan är mer att de kanske är lite nervösa och spända men att det känns okej och tummen nedåt är att kanske vara trött, ledsen, rädd eller orolig. Det går att avsluta dagen på samma sätt och prata om hur känslan har förändrats under dagen. Ofta kommer det fram att det var roligt, nervositeten släppte och rädslan likaså. När du ska prata med gruppen, samlar dem i ring så att alla kan se dig och att alla deltagare ser varandra.

### Gruppindelningar

För att ingen ska behöva vara orolig om de kommer att få vara med i en grupp bör ledaren alltid vara den som delar in gruppen.

### Gruppstärkande övningar

Exempelvis att göra en "hej-övning" där alla deltagare rör sig fritt på en yta där de ska hälsa på varandra och du som ledare ger dem olika sätt att hälsa på varandra exempelvis säga tjena, hälsa som drottningen, klappa den andra på axeln, säg Namasté och för ihop händerna och nicka och kanske avsluta med att hälsa som elefanter. Syftet är att bryta isen och göra så att alla deltagare har fått kontakt med varandra innan ni fortsätter. Ni kan hitta fler övningar på [www.friends.se](http://www.friends.se).

## Tydliga regler

Var noga med att ha tydliga regler som är lätta att förstå för barnen. Sätt gärna upp trygghetsregler med gruppen där deltagarna får vara med och ta fram exempelvis fem förhållningssätt ni ska ha under er aktivitet för att alla ska våga säga vad de tycker, våga delta och känna sig trygga.

### Exempelvis:

- Vi lyssnar på varandra
- Vi hjälper varandra om någon behöver hjälp eller blir ledsen.
- Vi säger snälla saker till varandra

### Vilka fem förhållningssätt har ni i er grupp?

### Första intrycket

Var noga med vilket första intryck du vill ge och se till att ni får en positiv första kontakt. Tänk igenom på förhand hur du presenterar dig, hur du pratar till gruppen och vilket kroppsspråk du bör ha. Vem i gruppen ansvarar för första intrycket?

### Hur går ni tillväga?

### Vem säger vad?



### Konsekvent

Var konsekvent, att vara konsekvent ger barn en trygghet då de vet vad de kan förvänta sig av ledaren.

### Förebildskap

Fundera på hur du kan vara en bra förebild och kom ihåg att du inte kan göra valet själv om att bli förebild utan det gör den som vill ha dig som förebild. Det val vi har är om vi ska förvalta det eller inte. Kom ihåg att människor speglar varandra och speciellt barn vilket innebär att de kommer att ta efter det du gör, positivt som negativt.

### Den här personen är en bra förebild för mig:

### En bra förebild har följande tre egenskaper:

### Barnperspektiv

Ha alltid ett barnperspektiv, varför vill barnen utföra denna aktivitet? Stäm gärna av med gruppen hur en övning har känts och lyssna på hur de upplevde den och om det var på deras nivå.

### Agera mera

Våga agera varje gång du märker ett nedsättande beteende. Det är alltid bättre att agera direkt och markera än att låta det gå förbi.

### Syfte

Berätta gärna varför ni gör olika övningar då det blir lättare och tryggare för den aktiva att utföra instruktionen.

## Planeringsfrågor att svara på

Behöver någon från klassen ta kontakt med anläggningen före ni kommer till både utbildningen och/eller till Alla på snö-dagen? Behöver ni ta kontakt med deltagande skolor? Planera aktiviteter utifrån frågor som "vad, hur och varför"?

När du väljer vilka aktiviteter, lekar eller övningar ni ska göra kan du utgå ifrån de didaktiska frågorna: Vad, hur och varför? Det hjälper dig att reflektera över varför du väljer en viss aktivitet och hur du ska genomföra den. Svaret på frågan "varför" beskriver syftet med aktiviteten och du bör ta dig tid att fundera på varför ni ska göra just det här. Är det roligt för barnen? Tränar ni på något specifikt? Är det energifyllt eller mer avslappnande? Kan du svara på dessa frågor, för varje moment nedan, är det lättare att motivera barnen att delta och din planering blir bättre.

- Hur får barnen skid-/snowboardutrustningar så snabbt som möjligt? Vilka ledare ansvarar för det?
- När ska barnen till nästa aktivitet?
- När ska barnen äta?
- Hur hanterar vi olika väder?
- Vad ska vi göra?
- Hur ska vi göra det?
- Vad är syftet med det vi ska göra?
- Vilka saker behöver jag ta med, koner, bollar etc?
- Vilka olika ansvarsområden har vi ledare?
- Vad gör jag om barnen inte lyssnar eller är ointresserade?
- Vad gör jag om någon skadar sig eller något annat händer?





# Genomförande

I genomförandeavsnittet kommer några hälsningar från bland annat Måns Lööf om hur det är att vara ledare för barn med osynliga funktionsnedsättningar. Det kommer också tre avsnitt med tips på längd-, alpin- och snowboardaktiviteter.

Det är viktigt med en bra planering för att kunna genomföra Alla på snö-dagen så bra det går. Var beredd på att ni kommer behöva göra förändringar i planeringen, du vet aldrig vad som händer. Det är många faktorer som påverkar genomförandet. Vad är det för väder? Hur mår alla ledare? Hur har planeringen gått? Hur agerar barnen?

## Att vara ledare till barn med NPF

**Att vara ledare kan många gånger kännas svårt. Varför lyssnar inte barnen på mig? Vad är ADHD/ADD, Tourettes syndrom, OCD och AST/Asperger?**

### Förståelsen läkande kraft – att känna samhörighet

Det viktigaste för barn är att möta vuxna som ser dem för vem de är. Som inte dömer eller stöter bort dem. Vanligt för barn med neuropsykiatriska diagnoser är att de möter mycket fördomar och vuxna som inte förstår sig på dem. Det är också vanligt att de känner sig utanför i skolan och har en känsla av att misslyckas. Idrotten är en arena som kan bli en oas för barnet, där de kan känna samhörighet. Där de kan möta vuxna som tror på dem, som säger – du är bra!

### Neuropsykiatri

Neuropsykiatri är en grupp diagnoser som vanligen ställs under barnomsåren, t.ex. ADHD, autism, Aspergers syndrom och Tourettes syndrom. Dessa diagnoser kallas ofta för neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) uppfattar information och bearbetar sinnesintryck på ett annorlunda sätt. Personer med NPF har många gånger massor med energi och andra positiva tillgångar. Det blir sällan tråkigt tillsammans med personer med personer med NPF. Om

**STORA MÅLSÄTTNINGEN ÄR ATT SPRIDA SNÖGLÄDJE – TILL VARANDRA OCH TILL BARNEN.**

deras intresse för något är starkt kan de hyperfokusera och bli mycket duktiga på det de gillar.

### ADHD/ADD

ADHD/ADD är en funktionsnedsättning som påverkar förmågan att koncentrera sig och att styra och kontrollera sitt beteende.

Vid ADHD/ADD är det vanligt att man har:

- svårt att koncentrera sig,
- många tankar och idéer i huvudet på samma gång,
- svårt att komma igång och starta med uppgifter,
- svårt att komma ihåg långa instruktioner,
- svårt att passa tider,
- svårt att hålla reda på sina saker, de glömmes eller tappar ofta bort saker.

### ASD/Aspergers syndrom

ASD står för Autism Spectrum Disorder. Aspergers syndrom är en form av ASD. Personer med AST/Aspergers kan ha det svårt i vissa situationer och sammanhang där de skall samspela med andra. Det brukar vara svårt att avläsa sociala signaler, att tolka dem. De kan också vara extra känsliga för vissa sinnesintryck – såsom ljud, ljus,

lukt och beröring. Barn och ungdomar med AST/Asperger kan lätt bli stressade om de behöver göra något som är nytt och ovant. Det är vanligt att de upplever det som jobbigt med förändringar. De kan ibland fastna i rutiner och behöver göra saker på ett visst sätt eller i en viss ordning.

### Tourettes syndrom

Tourettes syndrom (TS) karakteriseras av att upprepade, plötsliga rörelser och läten exempelvis blinkningar, axelryckningar eller upprepade harklingar som kallas tics. Ticsen påverkar ofta barnets vardag. Barn och ungdomar har sin tourettes ofta kombinerat med ADHD och OCD.

### OCD- Tvångssyndrom

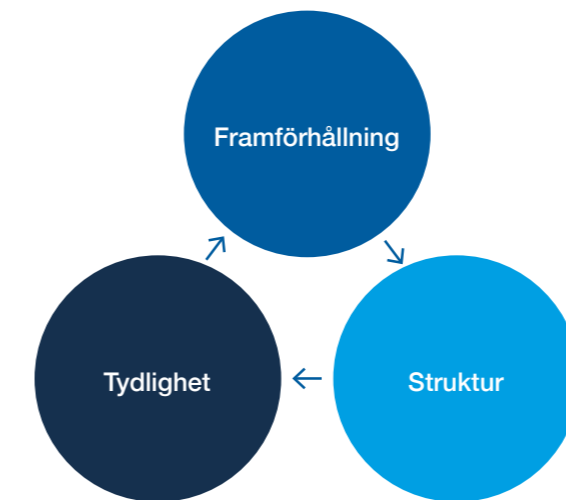
När ett barn eller en tonåring har tvångssyndrom märks det genom att de måste tänka på ett visst sätt eller göra vissa saker på ett speciellt sätt. En tvångstanke kan komma plötsligt och brukar upplevas som obehaglig och skrämmande. En tvångshandling är något de gör för att minska den ångest som tvångstankarna medför. Handlingen kan likna en ritual. Det innebär att personen ofta upprepar handlingen, ofta på ett upprepande likadant sätt.

## Ledaren för barn med NPF

Struktur, tydlighet och framförhållning passar alla barn men barn och ungdomar med NPF behöver det mer. Glöm inte att du är en förebild som kan påverka barnet för resten av livet, det är viktigt att tänka på att barn inte gör som du säger utan barn gör som du gör.

### Struktur

Förutsägbarhet för barn och ungdomar medför struktur vilket är avstressande och energisparande. I dagens samhälle ser vi ofta förutsägbarhet som något som förknippas med tråkigt. Genom att planera Alla på snö-dagen utifrån tre steg ökar du möjligheten att lyckas med träningspasset:



### Framförhållning

Framförhållning bygger på att du som ledare i förväg har planerat aktiviteten. Du får en bra bas att stå på och är mer "rustad" om något händer.

Det ger även en möjlighet att skapa beredskap inför de saker som brukar hända. Framförhållning bygger också på relationskapital och att du har skaffat dig kunskap om barnet.

Ta lärdom av eventuella svårigheter i de aktiviteter som genomförs. Kan jag som ledare planera undan problem som uppstår? Försök att ligga steget före så du kan förebygga problembeteende istället för att behöva ingripa när barnet har "spårat ut".

### Tydlighet

Tänk på att barn med NP-diagnoser har svårt att ta till sig långa instruktioner och vaga uppmaningar. Det är viktigt att vara kortfattad och entydig när du kommunicerar med barnet. Se till att fånga barnets uppmärksamhet, använd ett tydligt kroppsspråk med gester, tecken och mimik. Agera mer än du pratar och förklarar. Tala om vad du vill att barnet ska göra, kortfattat och steg för steg. Vädja och tjata inte och använd påståenden, inte frågor. Använd ett bestämt men vänligt tonfall. Förvissa dig om att barnet uppfattat vad du har sagt genom att be det att repetera.

Aktiviteten brukar fungera bättre om barnet eller ungdomen har svar på dessa frågor:

- Vad ska jag göra nu?
- Var ska jag vara?
- Med vem ska jag vara?
- Hur länge ska det hålla på?
- Vad ska hända sedan?
- Varför ska jag göra det?

### Struktur

Struktur bygger i grunden på att du har framförhållning och tydlighet. Genom att göra lika varje gång.

Struktur handlar om att sätta ramar så att de förstår vad som förväntas av dem och vad det finns för regler. Barn och ungdomar som upplever struktur får en ökad känsla av trygghet, strukturen gör att de känner sig mindre stressade, känner mindre oro och det blir färre utbrott. Barnet får större möjlighet att lyckas och känner sig oftare mer nöjd. Framför allt är struktur energisparande. Ofta tror vi att barn vet vilka regler som gäller. För att öka möjligheten för barnen att lyckas är det viktigt att ha pratat om vilka regler som gäller och vad konsekvensen blir om de inte följs. Det är viktigt att upprepa reglerna och lyfta fram dem flera gånger. Starta dagen med att prata om hur det är att vara en bra Alla på snö-kompis.

### Måns tipsar:

1. Kunskap är A och O. Lär dig mer om neuropsykiatriska diagnoser och bemötande!
2. Prata om vad barnet eller ungdomen GÖR inte hur det ÄR. Fråga gärna hur ni tillsammans kan göra för att en situation inte ska uppstå.
3. Var förutsägbar som ledare.
4. Fundera över hur miljön kan bli förutsägbar.
5. Var konsekvent, gör likadant varje gång.
6. Beröm barnen inför föräldrar och lärare om de är med, det medför att barnen får förstärkning på vägen hem.



**Fakta/Måns Lööf**  
Föreläsare Måns Lööf är utbildad sjuksköterska, KBT steg 1 terapeut och idrottsledare. Arbetar till vardags med barn och unga med särskilda behov på barn och ungdomspsykiatri i Gävle. Måns har jobbat i över 15 år med att utbilda, föreläsa och arbeta med barn och ungdomar med särskilda behov.





## Längdåkning

En fyrklöveraktivitet är ett perfekt sätt att aktivera många barn på samma gång. Genom att skapa en fyrklöver med olika övningar på längdskidor skapas ett bra aktivitetsområde där många barn kan vara i rörelse samtidigt. Det skapar även valmöjligheter och förutsättningar för barn på olika nivå att ha kul på skidor. Beroende på hur miljön ser ut, om det är ett stort eller litet område eller om det finns mycket eller lite snö, så kan fyrklövern skapas på olika sätt. Se bilderna ovan för exempel på tre varianter. Låt barnen testa hela fyrklövern först, sedan kan de om de vill välja att åka hela igen, eller välja att köra de slingor som de tycker är roligast.

Tänk på att anpassa innehållet i fyrklövern efter hur området ser ut just där ni befinner er. Är området litet och det är en begränsning av snöyta kan barnen behöva vända fram och tillbaka i spåret och eventuellt behöver området minskas till en treklöver. Men principen är den samma – att barnen ska få inspiration till olika övningar på längdskidor som de kan utföra i sin egen takt utefter sina egna färdigheter.

Har ni tillgång till skyltar med "Baui" så är de perfekta att ställa ut vid de olika slingorna. Det blir mer pedagogiskt för barnen, ni slipper många frågor om vad de ska göra vid de olika slingorna och ni får in lite färg i aktivitetsområdet.

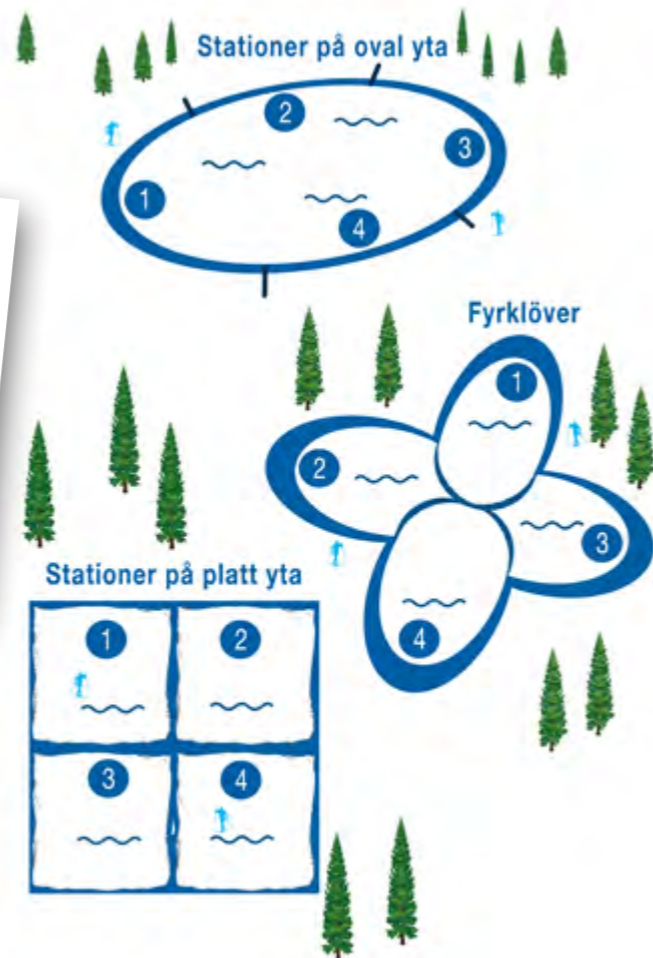
### Förslag på en "Alla på snö-fyrklöver"

#### 1. Diagonalåkning utan stavar

*Tänk på:* Bra med en ganska flack slinga, gärna spår att åka i om det är möjligt, den här slingan kan gärna vara lite längre.

#### 2. Åka uppför (eventuellt saxning) och sedan testa att balansera på en skida utför.

*Tänk på:* Perfekt om det på området finns någon variant av kupe-ring, saxning lägger ni in om uppforsbacken har ett lite brantare parti. Tänk på att det räcker med en svag lutning för att barnen ska prova att en kort stund balansera på en skida utför – i spår eller utan.



#### 3. Hinderbana

*Tänk på:* Här får barnen en slinga som påminner om en liten hinderbana. Sätt ut portar som de ska ducka under, käppar/svampar/hopprep som de ska kliva över, sätt ut koner/käppar för att snurra ett varv runt och åka slalom runt. Här är det perfekt att vara på ett flackt parti, gärna utan spår, går även att göra på ett opistat område vid lite snö. Eller kanske det finns möjlighet till något litet hopp, en kulle eller offpist-åkning?

#### 4. Skidskytteslinga

*Tänk på:* Spelar ingen roll om det finns spår eller inte, om den är lång eller kort. Efter cirka halva slingan lägger ni ut ett antal rockringar och ärtpåsar/svampar eller liknande som de ska försöka kasta så att de landar i rockringen. Valfritt att lägga till en liten straffrunda på ett varv i om de missade att få i någon av ärtpåsarna i rockringen.

#### Tips på övriga inslag i en fyrklöver

- Stakning.
- Åka uppför en liten backe och sedan åka som en "köttbulle" (stå i fartställning) utför.
- Diagonalåkning med stavar.
- Stakning i spår där det ligger små hinder som de ska kliva över (kinahattar eller svampar).
- Åka uppför en liten backe och ha en lätt slalombana utför.
- Åka en liten slinga, bara platt eller med liten utforsbacke. Sätt ut kinahattar som de ska försöka nudda med handen.
- Ha en slinga med några frågor utsatta, som de ska svara på när de kommer tillbaka.

## Trafikregler i skidspåret

- All åkning sker med eget ansvar. Välj skidspår/leder utifrån din egen kunskapsnivå och erfarenhet.
- Visa hänsyn mot andra åkare. Gör dem uppmärksamma på att du vill passera. Den som kommer bakifrån har alltid väjningsplikt. Var särskilt uppmärksam där skidspår/leder går ihop eller korsar varandra.
- Gå alltid åt sidan när du stannar i spåren.
- Stanna inte i onödan där sikten är begränsad exempelvis är det särskilt olämpligt att stanna bakom krön, kurvor och brantare utforsbackar.
- Respektera anvisade åkriktningar.
- Anpassa farten. Se till att du kan stanna för oförutsedda hinder.
- Det är skidåkarens ansvar att känna till reglerna. Följ samtliga skyltar och anvisningar för skidåkning.
- Berusade eller drogpåverkade personer avvisas. Alkohol och droger försämrar omdöme och prestationsförmåga vilket ökar riskerna för alla.

### LÄS MER

Fler förslag på roliga aktiviteter hittar du på sidan 16 och även i Svenska Skidförbundets inspirationshäfte som finns att hämta på:

[www.skidor.com/Grenar/langdakning/barnungdom/traningstips/Skidlek](http://www.skidor.com/Grenar/langdakning/barnungdom/traningstips/Skidlek)





## Alpint

Alla barnen ska komma igång och leka och prova övningarna som finns här i inledningen. Det är bra om du som ledare ser vilka barn det är som har lättare att röra sig runt med skidorna och även vilka barn det är som klarar att trampa i sidled uppåt för att sedan kunna ploga och stanna. Efterhand kommer ni märka att några barn behöver nya utmaningar och de barn som kan åka med parallella skidor kan testa någon av banorna som ni kan hämta från det avsnittet. Ta hjälp av någon som satt banor tidigare.

### Åka utför

- Börja inte för högt upp de första försöken, då det kan bli för höga farter och "viss" rädsla. Flytta stegvis upp när tiden är mogen.
- Åk och var stor som en jätte, liten som en mygga.
- Härma djur exempelvis åka brett som en björn, högt som en giraff, liten som en mus, hoppa som en hare osv. Gissa vilket djur de föreställer.
- Lyft på ena och andra foten.
- Kör bil, motorcykel, flygplan.
- Åk två eller flera hand i hand eller med stavar mellan sig.
- Plocka guldklimpar, svampar, ärtpösar med händerna. Kan göras två och två, där de ger varandra den upplockade saken.
- Åk utan stavar.
- Hur långt klarar de att åka på en skida?
- Hur många småhopp kan de klara av på vägen ner?
- Stor rörelse i överkroppen med armarna där de snurrar armarna bakåt, framåt, i kors framför bröstet, simmar, flaxar mm.
- Åk under tälpportar eller bågar.

### Plog till stopp

- Börja med att forma en plog med pjäxorna (utan skidor), vrid/peka stortårna mot varandra. Testa sedan med skidor.
- En glasstrut som är olika stor beroende på hur mycket glass man stoppar i den.
- En plogbil som plogar mycket eller lite.
- Spetsarna är vänner – puss, puss
- Stanna vid markeringar, t.ex. koner eller käppar.

### Röra sig runt på plan mark och uppför backen

- Sätt upp en käppbana eller koner att ta sig igenom eller runt.
- Lyft ena och andra foten.
- Hoppa små skutt på stället.
- Snurra/kliv runt 360 grader.
- Följa John.
- Blomman: Gruppen bildar en ring med skidspetsarna inåt mitten. Låt skidornas bakändor glida ut så att skidorna formar ett V och "blomman slår ut". Trampa eller hoppa sedan tillbaka skidorna till ursprungsläget. Gör detta några gånger så alla hänger med.
- Ta av en skida och åk runt och balansera på bara en skida.
- Kull med skidorna på.
- Skidfotboll: Dela in gruppen i två lag där deltagarna har en skida på och spelar fotboll med den fria foten. Sätt upp mål med käppar eller stavar.
- Stafett med en skida: Dela in gruppen i två lag. Barnen har en skida på och sparkar sig fram med den andra foten. De rundar t.ex. en stav, sparkar tillbaka till laget och nästa fortsätter. En variant är att binda "sparkbenen" och jobba ihop, två och två.
- Gör "fiskbensmönster" upp för backen. Saxa.
- Trampa i sidled uppför backen. Ta små steg i början.

### Svängar

Barnen åker i plog rakt mot ledaren. Ledaren springer fram och tillbaka nedanför barnen och försöker fånga deras uppmärksamhet. Dit man tittar vill gärna skidorna också följa.

### Peka med tårna dit du vill åka

Barnen får reda ut vart vänster stortå pekar och vart höger stortå pekar. Ge tårna ett namn t.ex. Pannkakstån" för att forma en sväng, sedan glider de nedför backen och pekar med "sylttån" för att forma en sväng.

Sätt upp koner: Sätt en konbana ganska rakt i fallinjen med gott om plats. Låt barnen åka runt konerna.



### LÄS MER

Fler förslag på roliga aktiviteter hittar du på sidan 16 och även i vår övningsbank på skidor.com, där finns också förslag på alpina banor. Besök Barnens alpina skidskola.

[www.skidor.com/Grenar/Alpint/barnungdom/Barnsalpinaskidskola](http://www.skidor.com/Grenar/Alpint/barnungdom/Barnsalpinaskidskola)

## Alla på snö-banor för skidåkare som åker med parallella skidor

Under en Alla på snö-dag, kan det finnas skidåkare som redan har alpin skidvana. För att göra det möjligt för dessa barn att utvecklas, kan roliga banor vara ett hjälpmedel. Ta hjälp av någon om du känner dig osäker. Följande banor är lätta att sätta även om du inte är van. För att sätta alpina banor behöver du en bormaskin med tillhörande borrhål.

### 1. Utförsåkning med hopp

Balans, lek och koordination

**Terräng:** Mycket flack

**Målgrupp:** Skidåkare som åker med parallella skidor

**Utrustning:** 17 stycken slalomkämpar. (Använd 2 st till att markera var banan startar)

**Beskrivning:** Sätt två stående parallella käppar och lägg en käpp på backen, tvärs över. Åkaren ska hoppa över den liggande käppen och landa i balans så att han/hon kan hoppa över nästa käpp.

**Syfte:** Träning av böj- och sträckrörelse där rörelsen sker i benen. Överkroppen förblir lugn.

**Tips!** Här är det bra om åkaren lyfter blicken, tittar framåt och försöker göra hoppörelsen framåt, nedåt i backen. Se till att det är tillräckligt avstånd (minst 10 meter) mellan käpparna så att åkaren hinner med.

### 2. Slalombana

Riktningförändringar, rytm och timing

**Terräng:** Flack – Medelbrant

**Målgrupp:** Skidåkare som svänger med parallella skidor

**Utrustning:** 10 st kortkämpar eller borstar (2 st till en startplats, 8 st som markerar svängen) samt 7 st borstar (dessa sätts man ut mitt emellan portarna för att markera sväng).

**Beskrivning:** Sätt en rytmisk Slalombana med kortkämp eller borstar. 9–12 meter mellan portarna och ca 2 meter i traverse-ring, 10–15 käppar.

**Fler utmaningar?** Vill du ha tips på fler övningar och förslag på alpina banor hittar du dem i vår övningsbank på skidor.com. Se länken här intill.

### 3. L:ET

**Terräng:** Flack

**Målgrupp:** Skidåkare som åker och svänger med parallella skidor, och har en relativt god balans.

**Utrustning:** 10 st storslalomkämpar och 12 st slalomkämpar (använd 2 st till starten på banan).

**Beskrivning:** Sätt en lätt bana. Avståndet mellan storslalomkämparna ska vara 13–18 meter och cirka 4 meters traverse-ring. Lägg en käpp tvärs mot de satta storslalomkämparna, på snön. Käppen ska sticka ut en halv meter, Åkaren ska lyfta innerskidan över den liggande käppen.

**Syfte:** Att få åkaren att tydligt belasta ytterskidan genom att lyfta innerskidan. Det ger också en bra indikation på balansen fram/bak hos åkaren, att höften är över fötterna. Åkaren kan själv känna om hen är i balans eller inte.

**Tips!** Den liggande käppen läggs på ovensidan av storslalomkämpen. Låt inte den liggande käppen sticka ut för långt.





**”FÖRSÖK ATT BERÄTTA FÖR BARNEN VAD DE SKA GÖRA, ISTÄLLET FÖR ATT FOKUSERA PÅ HUR DE INTE SKA GÖRA.”**

## Snowboard

### Utrustning och inställningar

Rätt utrustning är en bra start. Snowborden ska ha rätt längd, testa genom att ställa den på högkant framför åkaren, när den någonstans mellan haka och nästipp är det lagom. Montera bindningarna i ungefärlig axelbredd eller bredare, detta kallas ”stance”. ”Stancen” är en smaksak som man kan börja experimentera med mer när man har kommit lite längre i sin åkning. Ofta finns det en så kallad ”reference stance” markerad vid skruvhålen på brädan som du kan utgå ifrån till en början. Vinklarna på bindningarna är också en smaksak, en bra början är att ha båda fötterna lätt utåtvinklade cirka 9–15 grader, så att det blir naturligt att åka åt båda håll.

Det är också viktigt att bootsen sitter fast bra i bindningarna och att du justerar bindningarnas placering på brädan utifrån din storlek på boots. Hämlarna och tårna ska sticka ut ungefär lika mycket utanför kanterna på brädan. Om du har stora fötter, så att hälar och tår sticker ut många centimeter, kan du få problem med att de gräver ner sig i snön när du börjar göra skarpare svängar genom att luta upp brädan mycket på kant. Då kan du behöva en så kallad wide-bräda som är extra bred i midjan. Avslutningsvis ska du korta in eller förlänga vrist- och tåstraps så att de sitter rakt över bootsen när de är så hårt spända, det ska vara ett behagligt tryck genom bootsen. Det är viktigt att det inte glappar i häl eller tå när du försöker vicka och vrida på foten i bindningen. Testa detta genom att spänna på dig brädan på platt mark, gunga fram och tillbaka över brädan och göra några hopp stillastående.

Nu är du redo att bege dig upp i backen!

### Val av backe och lift

Lättast är att börja åka i en barnbacke med knapplift, för nybörjare är det bra att börja åka med knappen under armhålan.

Oavsett om det är en knapplift, ankarlift eller sittlift, ska den bakre foten knäppas loss från brädan så att den är lös. Detta för att smidigt kunna förflytta dig fram till liften och fånga den. Du kan då parera med den lösa foten om du skulle tappa balansen på vägen upp.

Vid val av backe kan det vara bra att välja en backe som inte är för flack, eftersom en backe som lutar lite mer gör att du lättare kan resa dig upp från sittande. Om backen lutar lite mer kommer du automatiskt trycka ner hämlarna när du reser dig upp, så att brädan står still på tvären i backen. Sedan kan du försiktigt träna på att hitta kantkänslan.



”Stance” är avståndet mellan bindningarna.

### LÄS MER

För att läsa mer om vad du ska tänka på när du lär ut dina första svängar besök:

[www.skidor.com/Grenar/Snowboard/Utbildning/Dokument](http://www.skidor.com/Grenar/Snowboard/Utbildning/Dokument)

### Tips till ledare och instruktörer

1. Som ledare för flera barn kan det vara fördelaktigt om du kan åka och svänga one-foot (bara fastspänd med framfoten i brädan), så att du snabbt och smidigt kan förflytta dig mellan barnen i backen och hinna ge alla den hjälp de behöver för att resa sig upp, hitta positionen på brädan etc.
2. Om du som ledare behärskar att åka parallellt, ansikte mot ansikte, med barnet kan du ge extra trygghet genom att hålla barnet i ena eller båda händerna, för att de lättare ska våga stå i en bra position och klara sina första svängar. Du kan också hjälpa barnen genom att inte ha brädan på dig utan bara gå runt i boots/kängor.
3. Många av de lekar som görs på platt mark med alpina skidor går lika bra att göra med brädan på fötterna.
4. Du som ledare bör anpassa övningen så att alla barn är med på lika

villkor. Det går alldeles utmärkt att leka samma lekar på plan mark oavsett gren.

5. På nybörjarnivå är det vanligt att det blir ganska stor spridning över hur mycket barnen hinner lära sig i en snowboard-grupp. Om det inte finns flera ledare som kan dela upp sig och åka i olika backar, kan ni istället skapa förutsättningar och roliga utmaningar för alla nivåer, även i barnbacken. Till exempel kan ni ha en box som barnen kan åka upp och glida på för att träna på olika trick. Finns ingen box kan ett litet handgrävt hopp vid sidan av backen vara en stor succé för de barn tröttnat på att bara åka upp och ner i liften vid barnbacken.
6. Försök att berätta för barnen vad de SKA göra, istället för att fokusera på hur de INTE ska göra. Då kommer du se betydligt högre motivation hos barnen och ni kommer att ha en roligare dag i backen!



# Övningsbank

Här finns fler uppvärmningar, lekar, huvudmoment/teknikmoment och övningar.

## Uppvärmningar

- Gå, skutta eller spring framlänges, baklänges, i sidled, lätta eller tunga steg.
- Gå med långa steg och rör armarna som när du åker längdskidor.
- Sträck er upp och ”plocka äpplen” och böj er ner och ”plocka blommor”.
- Små hopp på stället och i sidled.
- Knäuppdragningar.
- Sparka dig själv i rumpen.
- Twishopp.
- Krigsdans som indianer.
- Stå på ett ben – växla.
- Hinderbana där ni exempelvis springer slalom runt koner, kryper under en bäge och hoppar över koner eller käppar.

## Lekar och stafetter på plan mark med eller utan skidor

### Vad heter du?

Barnen står i en ring. En boll kastas, rullas eller skickas mellan barnen. Den som skickar bollen frågar vad heter du? Den som tar emot säger jag heter ..... Bollen ska passera alla.

### Härma djur

Ledaren/deltagarna härmar ett djur, ledaren/deltagarna gissar och gör lika.

### Sista paret ut

Barnen står två och två i ett led. Längst fram står ”jägaren” som ropar sista paret ut. Paret längst bak i ledet springer framåt på var sin sida om ledet och försöker finna varandra och ställa sig längst fram, utan att bli kullade av ”jägaren”. Den som blir kullad blir ny ”jägare”.

### Tuppfäktning

Barnen står två och två med armarna i kors på ryggen. Sedan hoppar de på ett ben och försöker att få varandra ur balans.

### Tusenfotingen

Barnen står bakom varandra i ett eller flera led med fattning om varandras midja. Förste man är huvud på tusenfotingen och förflyttar sig på olika sätt genom att t.ex. springa, gå på tå, gå med böjda ben, hoppa kråka. De övriga ”följer John” och försöker göra på samma sätt. På signalen ”bryt” från ledaren, ställer sig förste man sist i ledet och leken fortsätter med andre man som huvud.

### Stavstafett

Sätt två eller flera parallella banor med deltagarnas skidstav. Dela upp gruppen i två eller flera lag. Låt sedan barnen springa slalom mellan stavarna utan skidor eller med en skida på.

### Trä på nålen

Dela upp gruppen i två eller flera lag. Lagen ställer sig på led med benen isär (grenstående). På signal kryper förste man ”trådändan” mellan benen på de övriga i ledet. Direkt när förste man har passerat andra man, kan nästa man börja krypa osv. Alla ska krypa igenom och det lag som först står uppställda i ursprungsordningen vinner.

### Klädnypekull

Barnen får varsin klädnypa som de sätter fast i jackan från midjan och bakåt. Nu ska de skydda sin egen klädnypa och samtidigt ta klädnypan av sin kompis. När man har tagit en klädnypa fäster man den på sin egen jacka. Har man själv inga kvar hämtas en ny hos ledaren.

### Doppboll

Gör ett mål på var kortsida. Dela in gruppen i två lag. Lagen ska passa bollen mellan sig genom att kasta bollen till varandra. Man får inte förflytta sig med bollen. När man fångar bollen doppar man den i marken innan man kastar den vidare till en lagmedlem. Målet görs genom att bollen doppas in i målet. Variant kan vara att man sparkar bollen.

### Stjärnstafett

Gruppen delas in i 2–4 lag, beroende på antalet barn. En bana märks ut med fyra koner. Lagen placerar sig i mitten, vid var sin kon. På given signal åker en i varje lag ut i banan, kör ett varv och återvänder till mitten för att växla. Obs! Runda lagets ”startkon” både på vägen ut och på vägen tillbaka till växlingen.

### Fler lekar och övningar

- Åk olika banor med pinnar, koner, kottar, bågar, kortkäpp mm.
- Åk i hopp eller i skogen.
- Följ John där man hoppar, snurrar, rullar, trampar, sjunger, flaxar, flyger mm.
- Åk baklänges. (Välj mycket enkel terräng och en säker plats!)
- Håll en käpp mellan varandra. Två och två med vanlig plastkäpp mellan varandra. Den ena kan lyfta eller sänka käppen och den andra följer med i svängarna.
- Åk över terrängvågor, orgeltramp, pucklar, hopp, velodromer mm.
- Polisen: Ledaren (polisen) står nedanför gruppen och visar med armarna rött eller grönt ljus, höger eller vänster. Barnen stannar, åker rakt, till höger eller till vänster på polisens tecken.
- Koppla bort sinnen: T.ex. åk och blunda eller håll för öronen. För att utmana balansen och använda andra sinnen när ett är bortkopplat
- Åk och sjung, andas eller räkna för rytm och rörelse i åkningen.
- Levande slalom: Barnen i gruppen är portarna i banan. Siste man åker runt sina kompisar (portarna) och bildar en ny port längst fram osv. Håll goda avstånd mellan åkarna och uppmana till försiktighet när de svänger runt sin kompis.
- Utmaningar: Ge barnen utmaningar som t.ex. hur långt kan du glida, hur högt kan du hoppa, hur länge kan du balansera på en skida etc.
- Rundbana
  - Gör en rundbana där olika tekniker används, t.ex. diagonal, stakning, saxning, utför.
  - Slalom mellan koner.
  - Kasta bollar i en hink eller träffa träd.
  - Backa runt koner eller träd.

### TIPS!

Ha alltid spadar, snöskyfflar och en rejäl kratta tillgängliga vid skidleken. Preparera skidlekområdet efter varje träff så att området kan frysa till inför nästa tillfälle.

## SLAOs åk- och liftregler

### 1. ALL UTFÖRSÅKNING SKER MED EGET ANSVAR.

Välj nedfarter utifrån din egen kunskapsnivå och erfarenhet.

### 2. ANPASSA FART OCH ÅKSÄTT TILL TERRÄNG, UTRUSTNING, VÄDERLEK och din egen åkscicklighet.

### 3. FÖLJ ANVISNINGAR FÖR LIFT OCH NEDFART.

Åkaren förväntas följa de regler och anvisningar som finns. Om åkaren bryter mot regler och äventyrar säkerheten kan hen avhyssas och åkpasset spärras.

### 4. ÅKAREN ÄR ANSVARIG FÖR SIN UTRUSTNING.

Det är åkarens ansvar att utrustning inte kan tappas eller på något annat sätt skada andra personer, liftar eller andra faciliteter.

### 5. STANNA BARA DÄR DU SYNS.

Måste du stanna, gör det där du syns väl och där andra kan köra om dig. Kör du omkull – lämna nedfarten fri så snabbt som möjligt.

### 6. HJÄLP TILL. Meddela personalen på plats om du upptäcker något hinder, fara eller olycksfall i lift eller i nedfarterna.

### 7. BERUSADE ELLER DROGPÅVERKADE PERSONER AVVISAS.

Alkohol och droger är lika olämpligt vid utförsåkning som i andra trafiksammanhang.

### 8. ÅKPASSET FÅR INTE ANVÄNDAS AV ANNAN

utan anläggningens godkännande.

### VIKTIGT ATT VETA OM LIFT- OCH UTFÖRSÅKNING,

läs mer i SLAO:s lilla gula, finns att hämta gratis där du köper ditt skipass, eller på [www.sla.se](http://www.sla.se)





# Fortsätt din utbildning som ledare på snö

Vi hoppas att din insats inom Alla på snö har inspirerat dig att fortsätta utveckla ditt eget ledarskap på snö.

För dig som utbildad ledare kommer du upptäcka att det finns mängder av roliga uppdrag för dig, oavsett om det är inom någon av Svenska Skidförbundets över 1 300 föreningar eller på en alpin eller längdanläggning någonstans i vårt avlånga land.

Inspirerande och duktiga tränare och ledare är oerhört viktiga kuggar. Som ledare skapar du förutsättningar för barn, unga och så småningom även vuxna att utvecklas och utmanas inom idrotten samtidigt som du själv utvecklas som människa.

Vi hoppas att vi genom Alla på snö-dagen har inspirerat dig att fortsätta lära dig mer om ledarskap på snö. Förutom att utveckla din egen skid-/snowboardåkning till nya höjder kommer du få massor av nya roliga minnen och nyttiga erfarenheter tillsammans med andra som har samma intresse.

Här har vi samlat lite mer information hur du kan fortsätta din resa även efter Alla på snö-dagen. Tveka inte att höra av dig om du undrar över något. Lycka till!

## Längdåkning

Det första grundläggande steget är att gå en kostnadsfri webbaserad introduktionsutbildning. Därefter kan du fortsätta med ett av två block SKIDLEKA eller SKIDLÄRA beroende på vilken ålder det är på barnen du vill träna.

### Utbildningsstruktur inom längdåkning

- **Introduktionsutbildning** – en tre timmar kostnadsfri webbaserad utbildning för tränare på alla nivåer och åldrar som görs individuellt
- **Skidleka** – tränare för barn under 9 år
- **Skidlära** – tränare för barn 9–12 år
- **Skidträna** – tränare för ungdomar cirka 13–16 år
- **Skidtävla/skidoptimerare** – junior-/seniortränare

Läs mer om utbildningsprogrammet på [skidor.com/utb-langd](http://skidor.com/utb-langd)

Kontakta [utb.langd@skidor.com](mailto:utb.langd@skidor.com) om du vill veta mer.



## Alpint

Inom alpin tränarutbildning inleder du med Barntränarutbildning eller utbildningen Unga ledare. Efter det har du grundläggande kunskaper för att gå vidare med Svensk alpin tränarutbildning (förkortat SATU). Hela utbildningen består av tre nivåer där varje kurs genomförs under en säsong.

### Utbildningsstruktur inom alpint

- **Barntränarutbildning** – ger dig en grundläggande förståelse för miljön kring barnet och verktyg att hjälpa barn utvecklas utifrån deras egna förutsättningar och mål.
- **Unga ledare** – utbildning som riktas specifikt till unga ledare.
- **SATU I** – grundläggande förståelse för utvecklingstrappans uppbyggnad och innehåll, träningsplanering på snö och barmark, idrottens värdegrund.
- **SATU II** – fördjupad förståelse för utvecklingstrappans teori och applicering, träningsplanering och träningsoptimering
- **SATU III** – fördjupad förståelse för utvecklingstrappans teori och applicering, träningsplanering, prestationsoptimering, fördjupning inom slalom, storslalom, fart och parallell.

Läs mer om utbildningsprogrammet på [www.skidor.com/utb-alpint](http://www.skidor.com/utb-alpint)

Kontakta [utb.alpint@skidor.com](mailto:utb.alpint@skidor.com) om du vill veta mer.

## Snowboard

Snowboard ledarutbildning riktar sig till dig som är intresserad av att hjälpa kids och ungdomar att ha kul på snowboard. Rolig träning på snö, rörelseglädje och jämställdhetsfokus är tre ledord i denna utbildning. Mycket av grundutbildningen genomförs helt digitalt.

Läs mer om utbildningsprogrammet på [www.skidor.com/utb-snowboard](http://www.skidor.com/utb-snowboard)

Kontakta [utbildning@svensksnowboard.se](mailto:utbildning@svensksnowboard.se) om du vill veta mer.

## Puckel

Puckel är en sport som kombinerar skidåkning och akrobatik på ett alldeles unikt och spännande sätt.

Svensk Tränarutbildning Puckel (förkortat STUP) bygger på fyra olika delar; ledarskap, träningslära, skidåkning och livsstil/hälsa. Tillsammans bildar de en grund för ledaren att utvecklas som tränare och i sitt ledarskap i arbetet med åkarna.

### Utbildningsstruktur inom puckel

- **STUP 1** – de viktiga grunderna för att utveckla de yngre åkarna och klubbens verksamhet. Både i träning på snö och barmark. Stor vikt läggs på att utveckla tränarnas ledarskap.
- **STUP 2** – fortsätter utveckla tränarnas ledarskap mot mer erfarna åkare. Avancerad teknisk analys och metodik ingår i kursen.
- **STUP 3** – vänder sig till ledare som arbetar med avancerade puckelåkare. Coaching, ledarskap, träningsplanering och barmarksträning på högre nivå.

Läs mer om utbildningsprogrammet på [www.skidor.com/utb-puckel](http://www.skidor.com/utb-puckel)

Kontakta [utb.puckel@skidor.se](mailto:utb.puckel@skidor.se) om du vill veta mer.







## OBOS

### Varför satsar ni på Alla på snö?

OBOS har valt att vara en långsiktig partner till Alla på snö eftersom vi – utöver att vara en av Norge och Sveriges ledande bostadsutvecklare – också vill bidra till ett hållbart samhälle. Mångfald och inkludering är centrala delar av vår strategi, både i vårt interna arbete och genom externa samarbeten. Att vara en del av ett initiativ som gör det möjligt för fler barn att uppleva glädjen med snö är helt i linje med OBOS arbete med "livet mellan husen". Vi strävar efter att skapa inkluderande och meningsfulla miljöer som bidrar till en positiv samhällsutveckling.

### Berätta om ert sociala hållbarhetsarbete.

OBOS utvecklar bostäder i hela Sverige och är verksamma i över hälften av landets kommuner. Sedan lanseringen av vårt medlemsprogram 2020 har vi skapat möjligheter för våra medlemmar att ta del av exklusiva förmåner och få förtur till tomter och bostäder. Vi har även introducerat boköpfmodellen OBOS Deläga, som gör det enklare för fler att äga sitt eget boende, vilket är ett viktigt steg mot en mer inkluderande bostadsmarknad.

Utöver att investera vinsten i nya bostäder för våra medlemmar stöttar vi också samhällsinitiativ inom frivilligarbete, sport, kultur och andra sociala ändamål. Detta gör vi bland annat genom vår fond OBOS Jubel, med syfte att ge barn och ungdomar en bra fritid och bättre framtid.

Läs mer på [www.obos.se](http://www.obos.se)

# Stort tack till våra Alla på snö-partners

## Swedbank

### Varför satsar ni på Alla på snö?

Vi tycker det är viktigt att ge chansen till så många barn som möjligt att ha kul på skidor och vi vill skapa förutsättningar för fler barn i landet att testa på. Alla ska kunna vara med det är därför vi sponsrar Alla på snö, ett fantastiskt initiativ som vi vill se spridas till fler skolor runt om i Sverige.

Vi på Swedbank strävar efter att inspirera och stödja nästa generation idrottare och vill främja rörelse och aktivitet bland barn och unga i Sverige. Men det handlar inte bara om att främja en aktiv och hälsosam livsstil, utan också bidra med vår kunskap om finansiell hälsa till våra unga skidåkare.

### Berätta gärna om ert samarbete med Svenska Skidförbundet.

Swedbank har en lång tradition av att vara partner till det svenska föreningslivet och stöttar redan i dag flera organisationer som jobbar med barn och ungdomar, gärna sådana som främjar en aktiv livsstil och bidrar till rörelse. För oss handlar rörelse, aktiv livsstil och idrott om så mycket mer än resultat. För oss är idrott: integration, entreprenörskap, inkludering, hälsa, jobb och jämställdhet.



**Petra Lindberg**  
Sponsringsansvarig,  
Swedbank

### Något annat som du vill lyfta i vårt samarbete?

Vi är oerhört stolta att få vara samarbetspartners med Alla på snö, det är fantastiskt att få uppleva barnens glädje och få medverka till detta initiativ över hela landet. Men även att inspirera dem att se på sin ekonomi på ett sätt där de själva kan göra skillnad.

Läs mer på [www.swedbank.se/skidor](http://www.swedbank.se/skidor)



**Christian Alehagen**  
Chef Varumärke och Samhälls-  
ansvar, OBOS Sverige

## Svenska Postkodlotteriet

### Varför satsar ni på Alla på snö?

Svenska Postkodlotteriets övertygelse är att världen blir bättre med starka ideella organisationer. Det är civilsamhället som driver samhällsutvecklingen i en positiv riktning. En viktig del av ett starkt civilsamhälle är arbetet med barn och unga – vår framtid. Satsningen möjliggör att barn och unga över hela landet kostnadsfritt får prova på lek och fysisk aktivitet, samtidigt som de även får upptäcka snöglädje och lära känna och uppleva naturen. Vi är därför oerhört glada över vårt långtgående samarbete med Svenska Skidförbundet, och speciellt att vi kan bidra till deras framgångsrika satsning Alla på snö.

### Varför valde ni ut just Alla på snö som en av era förmånstagare?

För Svenska Postkodlotteriet betyder arbetet för barn och ungas välmående och delaktighet väldigt mycket. Genom Alla på snö möjliggör Svenska Skidförbundet att barn och unga får prova på nya upplevelser, känna gemenskap och uppmuntran till fysisk aktivitet i kombination med möjligheten att också lära känna naturen närmare. Alla på snö är en aktivitet som bidrar till delaktighet, trygghet och gemenskap och vi är stolta över att vara delaktiga i att totalt ca 130 000 barn, från norr till söder, hittills har varit med på detta äventyr.

Läs mer på [www.postkodlotteriet.se](http://www.postkodlotteriet.se)



**Eva Struving**  
Managing Director,  
Svenska Postkodlotteriet



# Utvärdering

## Trygghetsanalys

Gör en trygghetsanalys efter varje pass. En analys för dig själv och en analys tillsammans med din ledarstab där du går igenom frågor som:

- Hur upplevde jag gruppen?
- Levde gruppen upp till hur en bra Alla på snö-kompis är?
- Såg jag alla deltagare?
- Var alla delaktiga?
- Hur var jag som förebild?
- Hur verkade deltagarna må?
- Var jag tydlig?
- Hur gick avslutet och hur upplevde barnen att de hade följt att vara en bra Alla på snö-kompis.

Skriv ner dina/era tankar och fundera på vad du kan göra annorlunda till nästa pass.

## Fundera över frågorna under momenten

- Samling
  - Uppvärmning
  - Huvudmoment
  - Avslutning
- 
- Vad gick bra?
  - Vad gick mindre bra?
  - Vad var det som gjorde att det gick bra?
  - Vad var det som gjorde att det inte gick bra?
  - Vem hade ansvar?
  - Om ni skulle göra om Alla på snö-dagen, vad skulle ni göra annorlunda?

Svara på frågorna i RAMen (se sid 5). Är verksamheten glädjefyllt och rolig? Har gruppen haft hög aktivitet, rört på sig eller stått i kö? Har aktiviteten stärkt de aktivas vilja? Sker utveckling? Vill de komma tillbaka?

# Planering Alla på snö-dag

Jag kommer jobba i team med:

Det här är vår plan för:

Samling

Uppvärmning

Huvudmoment

Avslutning

# Rätt kläder för snöglädje!

**Huvud**  
Hjälm eller mössa, behåller värmen och sparar energi.

## Hals

Tänk på att du ska kunna reglera värmen i halsen genom att öppna och stänga.

## Kropp

- Innerskikt, håll kroppen torr (ull, syntet eller annat mjukt material).
- Mellanskikt, håll kroppen varm med en tröja i fleece eller ull.
- Ytterskikt, skydd mot vind och regn.

## Fötter

Torra och rena strumpor innehåller luft som håller värmen (syntet eller ull).

**Händer**  
Fodrade tumvantar.

**Tips!**  
En extra "mysjacka" när du sitter stilla och äter matsäck.

## Snökunskapshäftet

Lycka till med Alla på snö-dagen! Kom ihåg att även läsa Snökunskapshäftet som alla barn får inför Alla på snö-dagen.

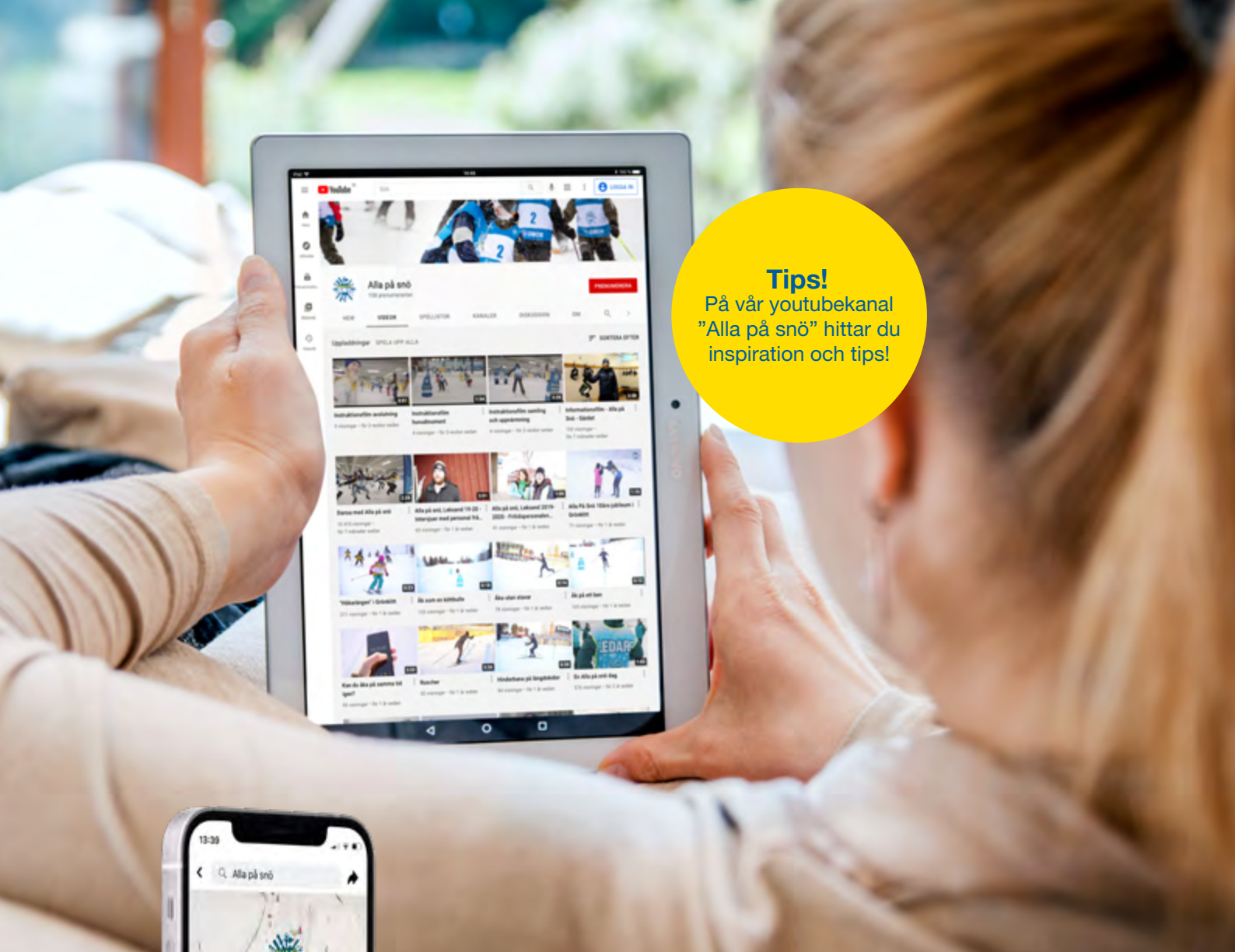
## Stjärnjakten

Svenska Skidförbundets Stjärnjakten är en bank med massor av olika aktiviteter som uppmanar till rörelse – både på barmark och snö. I Stjärnjakten ska du samla ihop så många stjärnor som möjligt genom att klara olika aktiviteter. De finns tre nivåer – guld, silver och brons. Stjärnjakten är en rolig aktivitet som även ökar gemenskapen i gruppen när barnen får ett gemensamt mål att kämpa mot. Alla kan vara med, oavsett tidigare erfarenhet av att glida på snö eller ambitionsnivå.

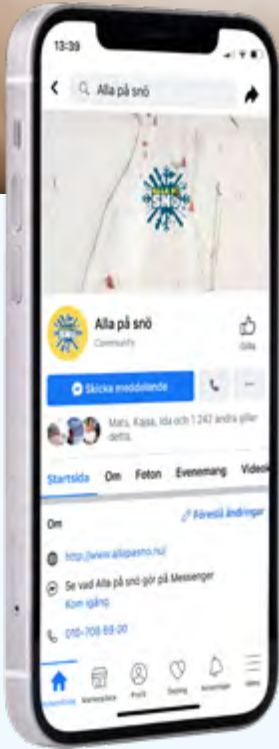
Läs mer på  
[www.stjarnapaskidor.se/skola](http://www.stjarnapaskidor.se/skola)

Här hittar du mer inspiration för att skapa snöglädje!







**Tips!**  
På vår youtubekanal  
"Alla på snö" hittar du  
inspiration och tips!



# Följ oss!

Besök vår webbplats för att läsa mer om Alla på snö-dagarna runt om i Sverige! Spana in alla deltagares bilder på Instagram med taggarna #allapåsnö och #älskasnö. Och missa inte vår youtubekanal. Vi ses i backen och på internet!

**www.allapasno.nu**  
#allapåsnö #skidförbundet  
#postkodeffekten

-  **Alla på snö**
-  **Alla på snö**

Tack till alla våra partners:

