



STJÄRNOR 2026–2027

Guldstjärnor 5 st

Anton - Sprint heat

Kör sprinthet på vid ett träningstillfälle.

Just sprintheat är ju inte bara en grymt kul tävlingsform utan även ett perfekt träningsupplägg.

Dela upp er i heat, 4–6 i varje, kör en omgång och sen delas ni upp i nya heat. Allra helst heat som blir så jämna som möjligt – roligast och mest spännande för alla. Kom överens om hur många heat ni kör, men minst tre är Antons tips. Det här upplägget passar perfekt att göra med olika åldrar, så är ni flera träningsgrupper i klubben kan ni gärna bjuda in fler att hänga på.

Edvin - Hejarklacken

Hur skulle just er förening vilja synas eller höras och visa vilka ni är om ni skulle komma till VM i Falun?

Tänk fritt – ta ut svängarna och berätta eller visa på något sätt hur just ni skulle vilja synas eller höras som hejarklack!

Linn - Fair Play

Idrott handlar ju om så mycket mer än att träna och tävla – det är all gemenskap och härliga vänner, glädje, besvikelse och så mycket man lär sig!

En av alla saker du lär dig genom idrotten är att respektera varandras olikheter, vara en schyst kompis och medtävlande – både i med och motgång.

Då kan vi verkligen stötta varandra i gruppen och alla kan utvecklas.

Prata tillsammans om hur ni kan peppa och stötta varandra på en tävling. Vad kan du och andra göra för att du ska känna dig peppad och trygg inför en tävling? Och är det något speciellt ni tycker är viktigt att alla medtävlande kommer ihåg?

Kom ihåg – alla kan vi bidra till en grym stämning där alla trivs!



Ebba - Myskväll

Ebba gillar att baka och laga mat, och extra kul blir det när man gör det tillsammans. Dessutom är det ju extra viktigt för alla oss som gillar att träna, att få i oss tillräckligt med näring och energi. Så nu är det dags att fixa en härlig myskväll tillsammans där ni gemensamt lagar något gott att äta. Det blir positiv energi på flera sätt – ha skoj tillsammans och samtidigt få i sig något gott!

Maja – VM stämning i hela Skidsverige!

I vinter är det dags för VM i Falun – på Majas hemmaplan!

Alla har inte möjlighet att vara på plats i Falun, men även om man inte kan vara på plats, så vore det häftigt om ni hittar på något för att bygga VM-stämning på hemmaplan!

Vad skulle just er förening/ert gäng hitta på för att få VM-känsla på hemmaplan?

Det blir dessutom ett specialpris till en förening som vi anser kommer med ett grymt förslag. Så se till att göra utmaningen senast den 20 januari, så kanske det blir just er förening som vinner specialpriset.



Silverstjärnor 10 st

Tävlingsregler – Quiz

Det är viktigt att vi på ett bra sätt informerar våra barn och ungdomar om några av våra viktigaste regler inom längdskidåkning. Genom detta digitala quiz kan ni tillsammans lära er grundläggande tävlingsregler på ett roligt sätt - lycka till! Gör Svenska Skidförbundets Quiz gällande tävlingsregler tillsammans med barnen.

<https://stjarnapaskidor.se/quiz/#/>

Löpskolning

Låt barnen få prova på löpskolning vid något träningstillfälle. Här finner ni några exempel.

- *Hälkick* Snabba, korta steg där hälarna ska sparkas ända upp i rumpan vid varje steg. Vid hälkick är det lätt hänt att fötterna rör sig utåt sidorna av rumpan, instruera barnen att sparka rakt upp! Glöm inte bort att använda armarna.
- *Tennsoldaten* Löpning med sträckta armar och ben, likt en tennsoldat. Landa på framfot, tårna pekar uppåt när de är i luften.
- *Hoppsteg* Ser ut som Indianhopp och kan t.ex. göras lågt, högt, långt eller snabbt.
- *Sidohopp* Kraftfulla hopp i sidled där armarna korsar varandra framför bröstet för bra rytm och balans.

Mördarbacken

Mördarbacken på Lugnet är en av de mest kända backarna i Falun. Den kommer naturligtvis att användas under VM 2027. Nu är det er tur att hitta en egen "mördarbacke" där ni tränar.

Hitta en backe, kulle eller pulkabacke i ert närområde.

- * Ta dig upp för backen så många gånger ni orkar
- * Ge backen ett eget namn.
- * Vad heter er mördarbacke och varför är den så tuff?

Alla kan valla - Genomför en enklare vallakurs

Låt barnen vid något tillfälle få testa på att valla och rengöra sina skidor. Passa även på att prata lite kring vallning och utrustning utifrån barnens nivå.

Du som ledare kan hitta tips i Svenska skidförbundets digitala utbildning Alla kan valla.

Ett grymt tips är att genomföra hela den utbildningen för alla föräldrar.



Utbildningen hittar du här:

<https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/barn--ungdom/vallning-och-utrustning/vallakurs>

I länken nedan hittar du riktlinjer kring vallning och utrustning för barn och ungdom:

[241014 Riktlinjer kring vallning och utrustning - barn och ungdom.pdf](#)

Här följer några korta filmer om hur du vallar för både bra glid och fäste:

<https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/barn--ungdom/vallning-och-utrustning>

Skidgång

Gör en skidgångsbana. Blanda långa och korta backar, sprättande, älghufs eller gående. Lägg gärna in någon slinga i obanad terräng.

På s. 14 i Stjärna på skidor häftet finns tips på hur man kan göra.

Hejaramsa

Vilken hejaramsa tycker ni att hela publiken ska ropa under Skid-VM i Falun 2027?

Samla träningsgruppen och skapa en egen hejaramsa inför Skid-VM!

Var kreativ, energifylld och visa hur ni vill lyfta fram stämningen på läktarna.

Den bästa ramsan kan få chansen att höras under VM-festen i Falun.

Lärande miljö – skidaktivitetsområde/hinderbana

Att genomföra övningar/aktiviteter i utmanande och spännande miljöer är kul och väldigt bra att lägga in i träningen. Denna stjärna går att genomföras på många olika sätt. Det handlar om att träna rörelseförståelse genom att utmanas i olika moment.

Genomför ni det på snö? Glöm inte bort lite utmanande utförs träning!

Tips sid 28-29 i Stjärna på skidor häftet.

[Längdskidor - Skidaktivitetsområden - Kunskapsarenan](#)



Rörlighetsträning

Funktionsträning genom allsidig styrke- och rörlighetsträning bör vara ett regelbundet inslag i träningen. Använd tre övningar som ni genomför regelbundet under tre tillfällen. Exempel på dessa övningar kan vara sidoböjning, rulla upp ryggen eller James Bond.

Se sida 96 - 97 i boken Skidor för barn för förslag.

Återhämtning

Samla de aktiva fysiskt/digitalt och för en diskussion om vikten av återhämtning VILA-ÄTA-TRÄNA.

Se sid 5 i Stjärna på skidor häftet.

Prova på rullskidor

Låt barnen vid ett tillfälle få testa på att åka rullskidor/inlines. Om inte klubben har låneskidor så försök att låna ihop några par rullskidor. Ett tips är att dela gruppen, några åker rullskidor och några gör något annat sen byter ni vid nästa träning.

Se tips på sid.16 i stjärna på skidor häftet och under träningstips på skidor.com

Träning rullskidor | Svenska Skidförbundet



Bronsstjärnor 15 st

VM-frågan

En maskot är en figur, karaktär eller symbol som representerar ett lag, ett evenemang eller en organisation. Maskoten ska skapa glädje, gemenskap och igenkänning.

Vad heter VM maskoten för Falun 2027?

Knäböj med stav/pinne över huvudet

Tips sid 17 i Stjärna på skidor häftet.

Ett tips kan vara att dra ut skyltarna som finns på skidor.com och sen göra en stationsbana med flera övningar. Skyltarna gör att det är lättare för barnen att komma ihåg vad de ska göra.

[Litteratur och stödmaterial | Svenska Skidförbundet](#)

Fritt fram

Låt barnen få välja fritt en övning eller aktivitet och genomför den under ett träningspass.

Bollkast - Parövning

Ställ er eller sitt två och två, mittemot varandra. Överarmskast stående framifrån, sidan eller situps (sneda/raka). Använd fotboll, tennisboll eller medicinboll.

Feedback

Öva på att ge en kompis positiv feedback/pepp vid en övning eller aktivitet.

James Bond

Knäpp ihop händerna och sträck armarna rakt fram, ta ett långt kliv framåt (som ett utfallssteg) stanna i utfallspositionen och rotera nu överkroppen så att armarna hamnar utanför främre benet, sikta... Bakre knät ska inte röra marken och håll hela tiden överkroppen uppsträckt. Variera mellan höger och vänster ben. Viktigt att verkligen spänna magen så att överkroppen hela tiden är i upprätt läge, gör övningen långsamt.



Trampkurva

Sätt upp en cirkel på ca 10 m i diameter, låt barnen trampa runt i cirkeln. Prova gärna att köra full fart åt ena hållet och ta tid. Prova sen att köra åt andra hållet. Känns det lika, går det lika fort?

Krabbgång

Händer och fötter i marken, ryggen mot marken men sträva efter att få upp rumpan så mycket det går. Gå framåt och bakåt. Kan även köras i stafett.

Utrustningsstafett

Märk ut en eller flera sträckor (med eller utan hinder/utmaningar) beroende på antal i gruppen. Dela in barnen i lag. Många aktiva=många lag=många i rörelse! Körs som stafett. Då man växlat tar man av en stav, vid nästa växel nästa stav, en skida, nästa skida, spring osv. Här kan man om man vill vara klar då man tagit av sig all utrustning eller så tar man på allt igen.

Backport

Träna på att köra backport. Testa flera gånger, vågar du öka farten?

Favoritstafett

Genomför en favoritstafett. Har ni i föreningen någon favorit? Det behöver inte vara löpning eller skidor, kanske brukar ni göra något helt annat?

Saxning i backe

Prova att saxa utan stavar, lägg sedan till stavarna. Fråga barnen vad de märkte för skillnad.

Passa även på att prata om skillnaden mellan saxning och skejt, så barnen lär sig skillnaden.

Tips sid 22 i Stjärna på skidor häftet.

Utan stavar

Åk klassiskt, diagonalåkning utan stavar. Mät upp en kort sträcka med koner, prova att glida ut ordentligt på varje steg, prova igen och se om det går med färre steg.

Tips sid 20 i Stjärna på skidor häftet.

Grodhopp (barmark, snö, rullskidor)

Barmark: Hoppa som en groda. Gör 5-10 st i följd.



Snö: Glid ut i ett V och gör ett hopp, samla fötterna igen. Gör 5-10 st i följd.

Rullskidor: Se snö

Reaktionsövning

Kör korta rusher, på skidor, löpning eller skidgång. Starta gärna sittandes, baklänges eller liggandes på mage eller rygg.