

# Intresserade ledare gör det mesta möjligt

## Nu med "Lagge" och "Klassisk längdskidåkning – Grundkurs"

Skidåkaren som del av Friluftsrämjandets logotyp har funnits i lite varierande former i stort sett sedan starten 1892. Mycket har hänt under resan och oändligt många har både som barn, ungdom och vuxna haft möjligheten att följa med på äventyr. I Finspångs lokalavdelning har vi inte haft aktiviteten längdskidåkning på många år men nu har det satt igång. Började med att våra barnledare Malin Karlsson och Maria Friberg undrade om dom inte kunde få starta "Lagge" längdskidor för barn 3-7 år. Då det inte fanns något liknande på orten var svaret givet.

Efter Friluftsrämjandets ledarkurs förra vintern var dom preparerade att starta upp en grupp denna vinter.

Frågan var ju bara hur snötillgången skulle bli och för att säkra möjligheten fördes en dialog med Finspångs skidallians som var både välvilliga och intresserade av att det kom igång barnverksamhet. Gensvaret kom direkt då anmälmöjligheten öppnade och de 20 platserna blev fulltecknade vilket ledde till att gruppen nu även utökats. Fem av åtta tillfällen har genomförts och trots bristen på natursnö vid ett antal av tillfällena har allt fungerat och glädjen är stor bland deltagare och medföljande vuxen.



"Lagge" - Så här såg det ut en fin dag med god snötillgång på Grosvadsområdet i januari

Dialogen med vuxna under "Lagge" ledde till att ytterligare en idé föddes hos Malin. Det verkade finnas intresse att utveckla sin egen längdskidåkningsförmåga och det passade henne väl. Frågan var bara var fanns Friluftsrämjandets ledarutbildning i januari som skulle passa. Turen var med och det fanns en plats kvar, inom en vecka var allt anmält och genomfört och efter en ny dialog med Skidalliansen startas nu även "Klassisk längdskidåkning – Grundkurs" som kommer att genomföras vid tre tillfällen med eller utan natursnö.

Är du också intresserad av att vara ledare/hjälpledare inom någon av Friluftsrämjandets möjligheter så hör gärna av dig.

Så här beskrev de introduktionen till möjligheten

## Lagge, längdskidor för barn

Lagge är Friluftsrämjandets symbol för längdskidåkning för barn. Nu finns det möjlighet för barn att ta del av naturupplevelser och friluftsliv genom ledarledda längdskidåkning under lekfulla former.

Träffarna riktar sig till barn som är 3-7 år och består av skidåkning under lekfulla former. Genom fysisk aktivitet får barnen möjlighet till motorisk stimulans utifrån sin nivå. Vi är två ledare och delar upp gruppen efter barnens ålder.

Tillsammans med ledare och medföljande vuxen får barnen uppleva naturen på nära håll, med hela kroppen och alla sinnen. Lekar och sånger förstärker upplevelsen och gör skidåkningen extra rolig.

Friluftsliv bidrar till att få naturkänsla, rörelseglädje och gemenskap. För barnen innebär det att få uppleva naturen, röra sig och ha roligt.

Friluftsrämjandets ledare tycker att naturen är världens bästa lekplats och det brukar barnen också tycka. Naturen stimulerar alla sinnen och väcker barns nyfikenhet, samtidigt som motoriken tränas och musklerna stärks.

De som fått lära känna naturen som barn, hittar i större utsträckning ut i naturen och får ofta ett miljöengagemang som vuxna, enligt forskning.

## Klassisk längdskidåkning, grundkurs

Vill du lära dig grunderna, få mer trygghet, flyt och fart i din skidåkning? Då är detta kursen för dig.

Kursen är för dig som åkt lite skidor innan. Du vill utveckla grunderna i klassisk längdskidåkning, som är balans, rytmik och viktfördelning på skidorna. I kursen får du möjlighet att öva på hur kroppen används i den klassiska skidåkningens olika moment, såsom att glida och staka.

Jag som ledare har åkt skidor på motionsnivå i några år. Jag minns hur jobbigt det är innan alla delar i längdskidåkningen faller på plats. Det var först efter ett liknande utbildningstillfälle jag fick ett ordentligt flyt i skidåkningen. Jag utbildade mig till längdskidåkningsledare via Friluftsrämjandet i januari 2025. Detta är min första kurs jag leder. Nu vill jag förmedla rörelseglädje och naturupplevelser genom längdskidåkning till fler!

### TEMA

Tillfälle 1: diagonalåkning & bromsning

Tillfälle 2: stakning & repetition

Tillfälle 3: stakning med frånskjut & repetition

/ Jens 2025-02-04