




Vinteraktivitets Hefte

| | | |
|---|---|---|
| <p>VM i Bakgårdsskihopping!</p>  | <p>Det er VM i bakgårdsskihopping! Her skal du bygge ett fint og godt hopp for deg selv eller med noen venner i nærmeste ake bakke. Videre skal dere bli enige om en lengde før hoppet dere alle skal kjøre fra. Her handler det om å hoppe kontrollert med god stil.</p> <p>I skihopping får man stil poeng basert på hvor kontrollert og pent man hopper.</p> <p>Stilpoengene går fra 1-20. 1-5 poeng får man når man faller direkte 6-10 poeng får man hvis man faller fort etter man har landet 10-15 poeng får man hvis man står hele veien 16-20 poeng får man hvis man lander med ett telemarksnedslag</p> <p>Stilpoengene blir plusset sammen med lengden man har hoppet. Gi deg selv eller få vennene til å gi deg stilpoeng!</p> <p>Så hvis man hopper 2 meter, og får 4*10 poeng så har man totalt 42 poeng</p> <p>Dere skal hoppe 2 runder hver med så mange oppvarmingsrunder dere vil!</p> <p>Lag en film ut av alle hoppene og vis til Kristian når dere er tilbake på skolen.</p> | <p>Utstyr dere trenger:</p> <ul style="list-style-type: none">- Spade- Ski (langrennski, onefoot, alpint)- Varme klær- Ekstra sett med votter eller hansker- Hjelme- Mobil |
|---|---|---|


Hjemmaktiviteter

| | | |
|---|---|--|
| | <p>HUSK HJELM!!!</p> | |
| <p>VM i Bakgårdsaking</p>  | <p>Det er VM i Bakgårdsaking! Her skal dere lage en "BOB" bane/ ake bane enten for deg selv eller med noen venner. I nærmeste ake bakke</p> <p>Her kan du lage noen kule svinger, kanskje ett lite hopp og noen hinder dere må igjennom. (hindere skal dere lage selv i form av små snøhauger)</p> <p>I BOB så går alt på tid. Så man skal prøve å være førstemann ned!</p> <p>Hvis man kjører utafor banen vil det bli lagt til 7 sekunder på tiden din Bommer man på ett hinder (det vil si kjøre på feil side av det) blir det lagt til 5 sekunder.</p> <p>Bommer man på hoppet vil det bli lagt til 2 sekunder.</p> <p>Her har man også to gjeldende omganger, med så mange prøve omganger man vil. Den omgangen du kjører best er den som vil være tellende.</p> <p>Lag en film og vis til Kristian når dere er tilbake på skolen.</p> <p>HUSK HJELM!!!</p> | <p>Utstyr dere trenger:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Akebrett - Spader - Hjelm - Varme klær - Ekstra sett med hansker - Stoppeklokke - Mobil - |
| <p>Snømann byggeren</p> | <p>Er du kanskje leonardo davinci's tipp tipp tipp tipp oldebarn? Finn fram kunstneren i deg og bygg en snømann som kunne vært utstilt på ett museum!</p> | <p>Utstyr dere trenger:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Varme klær - Gode hansker - Spade - Bøtte |

Hjemmaktiviteter

| | | |
|--|---|--|
|  | <p>Er du en som liker å bygge stort? Prøv å bygg den største snømannen du klarer! Men husk at snø kan bli veldig tungt!</p> <p>Lurer du på hvordan du hadde sett ut som en snømann? Prøv å bygg en snømann som ser ut som deg selv! Kanskje finner du noen gamle klær som du ikke bruker lenger og kan kle på denne snømannen så du kan ha en kloner i hagen!</p> | <ul style="list-style-type: none">- Gulrøtter (til nese, eller snacks) |
| <p>SNØLYKTER</p>  | <p>Har du mye snø i hagen? Lag noen snølykter! Vinteren er alltid litt mørk da er det jo hyggelig med litt lys i hagen.</p> <p>Legg noen tettpakkede snøballer i en ring, og ha en liten åpning du kan sette ett telys inni! Bygg så oppover med fler snøballer så det tar form nesten som en pyramide. Bygg så mange du vil! Desto fler, desto koseligere. Når det da blir mørkt på kvelden, går du ut med foreldrene dine og tenner lykta!</p> <p>Dere kan også lage Krater snølykter. Slå forsiktig ned på løssnøen med hånda og legg ett telys nedi. Når det blir mørkt på kvelden, tar du med foreldrene ut og tenner lykta!</p> | <p>Utstyr dere trenger</p> <ul style="list-style-type: none">- Varme klær- Gode hansker- Telys |

Hjemmaktiviteter

| | | |
|---|--|--|
|  | | |
|---|--|--|