# Ski og skiaktiviteter: Skilek

Selv om du har ski på beina er det mange leker du kan leke.



VANSKELIGHETSGRAD
Medium

KATEGORI
Natur

TIDSBRUK
Mellom

FARGE
Grønn

Les mer på 4h.no

## Beskrivelse av oppdraget

Selv med ski på beina er det mange muligheter for lek og moro. Du trenger ikke nødvendigvis gå på langrenn i lange løyper eller kjøre ski i en alpinbakke – du kan bruke skiene til annen aktivitet også!

Her er noen forslag til skileker:

- **Ski-sisten**
- **Stiv heks på ski**
- **Snipp og snapp på ski**
- **Orgeltramp**

På nettsiden aktivitetskassen.no (under ***lenker***) kan du finne disse og mange andre morsomme skileker.

**Slik lager du en orgeltramp:**

1. Ta en titt på Youtube-videoen vi har lagt ved under ***Lenker***. Den viser hva orgeltramp er.
2. Finn en strekning hvor orgeltrampen skal være. Strekningen kan være enten i nedoverbakke eller på flat mark.
3. Lag et skispor som tydelig markerer hvor løypen skal gå.
4. Nå skal du lage kuler og dumper langs hele skisporet, der kulen og dumpen skal være plassert på annenhver side av sporet: Lag en kul/hump i det høyre skisporet, mens i det venstre skisporet skal du lage en dump. Deretter lager du en dump i det høyre skisporet og en kul/hump i det venstre skisporet. Fortsett slik gjennom hele skisporet ditt.
5. Du velger selv hvor store kulene skal være, men det anbefales at det er god avstand mellom kulene. Det vil si at når man går gjennom løypen skal alltid den ene skien være oppå en kul, og den andre flat nede i en dump. Det krever litt balanse og øvelse for å klare å stå gjennom hele løypa, og i alle fall hvis den er bratt!

Lykke til!