



# FAABERG IDRETTSLAG

## - IDRETTSSKOLEN -



### AKTIVITETER PÅ SKØYTER

En isflate utfordrer og oppfordrer oss til aktivitet. Skøyteaktiviteter er populære blant barn, og gir mye god trening. For å bli god på skøyter, må man gå mye på skøyter. Ved skøyteaktiviteter er det en selvfølge at deltakerne stiller med hjelm!!

Arealet som behøves er avhengig både av antallet og ferdighetsnivået. Jo bedre ferdighet, jo større areal. Er ferdighetsnivået lavt, bør arealet begrenses. Ved bevisst å regulere arealet og reglene kan instruktøren skape en optimal aktivitet der både de beste og de minst flinke kan oppleve spenning og mestring. Vær også åpen for innspill fra deltagerne, barn "kan" lek, og vet hvordan den skal utformes for at aktiviteten skal være optimal.

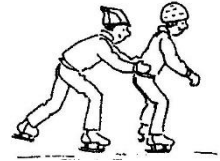


### SKØYTETILVENNING

For å hjelpe de minste litt på vei, er det kjekt å bruke bruskkasser å støtte seg på. Ved å gå bak bruskkassen og dytte må man vinkle føttene, og dermed blir beinbevegelsene automatisk riktige. I tillegg virker bruskkassen som et hvileskjær når barna blir slitne, da kan de bare sette seg ned på kassa og slappe av litt.

#### Bevegelse framover:

Fraspark med hele skøyta og ikke med piggene, kroppen rett over skøytene og bøy i knærne. Som hjelpeøvelse kan to og to gå sammen, der den ene dytter den andre.

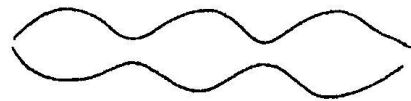


#### Bevegelse bakover:

Det samme som framover, men skøyta vinklet motsatt. Som hjelpeøvelse kan denne også brukes der to og to går sammen, den ene går forover og støtter/ hjelper den som skal gå bakover.

#### Kringle framover og bakover:

Hælene sammen og tærne peker utover, skyv fra og bøy i knærne samtidig som knærne glir fra hverandre, strekk knærne samtidig som en fører bena sammen igjen. Bakover utføres på samme måte som framover, men man starter med tærne samlet.



#### Slalåm framover og bakover:

Få litt fart slik at en glir på skøytene. Hold bena samlet hele tiden, bøy og strekk knærne. Bruk kjegler, votter eller lignende som rundingsmerke.

#### Plogstopp:

Før skøytespissene mot hverandre som en plog, samtidig som man bøyer knærne.

#### Skrensestopp:

Tverrvend skøytene, ha føttene plasseres parallelle, bøy i knærne.



# FAABERG IDRETTSLAG

## - IDRETTSSKOLEN -



### LEKER PÅ SKØYTER

Skøyteleker skaper glede, og gleden er den beste garantien for at barna skal utvikle en varig lyst til å gå på skøyter. I tillegg til gledesaspektet vil lekene kunne gi barna en god og allsidig skøytetrening. Mange av de lekene som står nevnt tidligere i heftet kan brukes på isen. De gir høy aktivitet og mye moro! Eksempelvis er stiv heks, haien kommer, rødt lys og hauk og due flotte isleker. Under følger eksempler på flere skøyteleker.

#### Kjempeslangen slår krøll på seg:

Barna danner en rekke, holder godt fast rundt livet på hverandre. Førstemann i rekken er slangens hode, og skal fange (bite seg i) halen, den siste i rekken. Det gjelder at ikke slangen "sprekker". Variér antallet (lengden på slangen), ved veldig lange slanger er det tungt å bevege seg rundt, og det er lett at taket glipper hos noen. En kort slange gjør det vanskeligere for hodet å fange halen.



#### Lenkesisten:

Gruppen deles i to, og stiller seg på hver sin side av banen. To av barna plukkes ut til å stå på midten. Disse lenker seg sammen med armene og skal fange de andre barna når de ropes ut. De som blir fanget blir en del av lenken, som vokser helt til alle er fanget. Banebredde og lengde bør her tilpasses for å få en passelig aktivitet.

#### Reven, gåsemor og ungene:

Gåsemor har 3-4 unger på rekke bak seg. Ungene holder hverandre om hoftene. Reven i front skal prøve å få tak i bakerste gåsunge, mens gåsemor og ungene prøver å hindre det.

#### Slå på ring:

Barna danner en ring, en står utenfor ringen. Denne går rundt i ringen og klapper en av barna i ringen på ryggen. Den som blir klappet på skal da gå rundt ringen og tilbake til plassen sin før klapperen klarer å gjøre det samme. Den som klapper må bytte fartsretning for ikke å få for stor fordel.

### HINDERLØYPE PÅ SKØYTER

Hinderløype er moro og utfordrende for barna, og grunnleggende ferdigheter blir utfordret på en lystbetont og morsom måte. Her kan en legge inn ulike hindre som gir barna mulighet til å øve seg på flere av de skøyteøvelsene/ ferdighetene de allerede har lært.

Ulike eksempler på hvordan en kan tilrettelegge for en hinderløype eller en læringsløype:

- hoppe over snøhauger
- Slalom rundt kjepler, votter e.l. (på ett eller to bein)
- «Kringler» rundt pucker, kjepler e.l
- Bøye seg under et hinder
- Løpe som om man har sko på beina
- Falle og så reise seg opp igjen.

