



# Skridskoskola

## Kom och prova på att åka skridskor

Vi lär oss åka skridskor genom teknikövningar och lek.

**Var:** Bolidenhallen (Hedemora ishall) **När:** Söndagar kl. 09.00-10.00 fr.o.m. 22 sep

**Hur:** Med skridskor, godkänd hjälm och halsskydd (Utrustning finns att låna)

# Tre kronors Hockeyskola

## Lär dig spela hockey

Vi lär oss åka skridskor, hantera klubba och puck, samt kamratskap.

**Var:** Bolidenhallen (Hedemora ishall) **När:** Söndagar kl. 10.00-11.00 fr.o.m. 22 sep

**Hur:** Med skridskor, klubba, godkänd hjälm med visir, halsskydd, benskydd och handskar. (Utrustning finns att låna)

**Kontaktperson:** Jerry Svedlund 072-5009121 [jerry.svedlund@gmail.com](mailto:jerry.svedlund@gmail.com)

Mer information hittar ni på: <http://www.laget.se/Hedemoraskhockeyskola>

*Hockey och Skridskoskolan i Hedemora SK välkomnar alla till Bolidenhallen på söndagar mellan 9 & 11 där vi lär oss åka skridskor och spela ishockey. Som första aktiviteten mellan 9 och 10 är det skridskoskola för alla åldrar och det har ingenting med ishockey att göra. På isen har vi alla hjälm och halsskydd, de som saknar får låna utav oss. Vi nöter på grunderna för skridskoåkning och tar ett par vattenpauser mellan övningarna. Passet avslutar vi med lek där vi får deltagarna att röra sig på isen.*

*För absoluta nybörjare har vi stöd som man tar med sig ut på isen för att slippa dratta på andan i tid och otid. Den tryggheten försöker vi ledare ta bort så snart som möjligt då ingen kan lära sig åka skridskor utan att ramla...*

*Kl 10 går hockeyskolan på is efter att ha samlats i omklädningsrummet ombytta och klara 9:50. Här har vi som ett minimum hjälm med galler, halsskydd, benskydd och handskar men de flesta brukar ha komplett utrustning som även den finns att låna av oss. Hockeyskolan deltar inte i något seriespel, men har som ambition att hinna med ett par prova på matcher innan säsongen är slut och få deltagarna att känna lagtillhörighet med sina nya kompisar och lära sig respekt för varandras olikheter.*