

| Nivå | Namn   | Beskrivning   |
|------|--|---|
|      | <p>Förberedelse</p> <p>Fika!</p>   | <p>Man behöver vara på plats ca 45 min innan start för att hinna fixa allt.<br/>Kolla att allt är upplåst<br/>Bära ut:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konor låga tunga som klarar blåst,</li> <li>- Bollar (Stor back öronmärkt för skridskokul)</li> <li>- Portaler (för pinnar eller klubbor)</li> <li>- Senar in på säsongen små bandyklubbor</li> </ul> <p>Sätta ut vimplar/flaggor<br/>Kolla att det går att ta sig fram till isen</p> <p>Det är mycket viktigt att fika efter passet, speciellt i början av säsongen. Prata med föräldrar och rekommendera fika som uppmuntran efter. Om det är svårt är fiket en positiv grej som man vill komma tillbaka till. Många föräldrar berättar att fiket har varit räddningen för motivationen</p> |
| Alla | <p>Gemensam-uppvärmning</p> <p>Presentera alla ledare<br/>Berätta vad som skall hända.<br/>Första &amp; andra gången<br/>Tala om att vi normalt delar upp gruppen, jämnare nivå<br/>Roligare</p> <p>Berätta och anpassa efter vädret</p> | <p>Selånger har haft ispass som är 40min inkl uppvärmning</p> <p>Hitta balans på skridskor och gör lätta uppvärmningsövningar. Barnen ser varandra och följer efter.<br/>Exempelvis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sträck på kroppen - armarna uppåt, fällkniv – händerna i isen och repetera upp och ner (mjuka upp ländryggen)</li> <li>- Skaka och hoppa lite.</li> <li>- Mjuka upp bröstparti/brösttrygg genom att vrida kroppen och sträck bak arm, höger och vänster, repetera</li> <li>- Åka längdskidor pendla med höger/vänster arm</li> </ul> <p>Avsluta med raketen, stå brett isär, börja klappa höger/vänster, fortsatt med att stampa höger/vänster, avsluta med att "tända stubinen på raketten" och hoppa på skridskorna</p>       |
|      | <p>Uppdelning</p> <p>Anpassa innehållet</p>  | <p>Uppdelning i två grupper. Åk iväg och de som hinner med blir en grupp.</p> <p>Om det snöar, snöänglar<br/>Om det blåser, prova att driva med vinden<br/>Kyla korta ner<br/>Har barnen svårt att stå still/lyssna är det enklare om de får sitta ner när man pratar</p> <p>Använd en liten yta för nybörjare</p>  |

|           |  |   |
|-----------|--|---|
|           | Slalombana!<br>Förändra utformning<br>Anpassa nivå           | Den lite snabbare gruppen kan redan efter några veckor åka till mittlinjen (beroende på gruppen)<br>Starta vissa övningar med "Klara Färdiga Åk"<br><br>Byggs upp med några portaler, koner, sarg, små hockeymål<br>De första veckorna endast några portaler att glida under<br>Köttbulle / Sälen genom portalerna.<br>Lägg till koner för slalomåkning<br>Lägg till ett däck att kliva i<br>Lägg en sarg som hinder att kliva över<br>Låt barnen ta bollar i händerna och kasta i ett lite mål vid slutet. Förälder som målvakt!<br>Efter Juluphållet använd klubba och boll för de som vill<br>Valla mot sarg<br>Skjut mål! |
| Nybörjare | Ramla/ta sig upp   | Ramla framåt/åt sidan höger och vänster, ta sig upp genom att från liggande till knästående, lyfta ena benet med skridskon i isen och med hjälp av båda händerna hitta balans och trycka sig upp till stående position.   |
| Nybörjare | Sälen utan fart  | Kryp ihop som en köttbulle. Händerna fram ut från knäna fram ner på isen, glid på magen. Känn på isen   |
| Nybörjare | Köttbulle på stället   | Kryp ihop som en boll och försök nästan nudda med baken i marken, påtala att det inte gör något om man ramlar bakåt, huvudsaken att man gör en så komprimerad boll som möjligt, håll upp blicken. Titta framåt!<br>Upprepa försök få ner Rumpan i backen!   |
| Nybörjare | Hoppa  | Hoppa med båda skridskor på stället.  |
| Nybörjare | Sparka   | Sparka med ena benet framåt, höger och vänster, hitta balans.   |
| Nybörjare | Lyfta  | Lyft höger och vänster ben på stället, hitta balans.  |
| Nybörjare | Spaghetti på stället   | Sträck på kroppen med armarna uppåt så långt det går, variera övningen med "köttbulle på stället".  |
| Nybörjare | Pingvin<br>"Pingvinerna från Madagaskar"                     | Båda skridskor vridna utåt (Charlie Chaplin), armarna efter sidan, luta sig försiktigt framåt med sträckta ben och gunga som en anka framåt på höger och vänster ben.   |
| Nybörjare | Vrida  | Från "Pingvin-position", vrida kroppen åt höger och vänster sida, medan man vaggar framåt eller från stående.   |
| Lekar     | Plocka bollar  | Häll/sprid ut bandybollar som barnen sedan får plocka upp och lägga tillbaka i bollkorgen.  |
|           | Vända koner  | Använd en cirkel. Lägg ut många koner, hälften stående, hälften liggande. Dela upp barnen i två grupper.<br>En grupp får uppgiften att välta koner den andra att resa   |
|           | Evighetsstafett<br>Övning på att böja sig ner samt precision | Udda antal i varje grupp 3-5 st Några meter mellan varje grupp<br>Placera ut låga koner några meter fram, lägg en boll på konan<br>Den första i laget åker fram tar upp bollen och rundar konan, åker tillbaka och lämnar över bollen till nr2. Nr 2 åker ut och lägger ner bollen på konan   |
|           |  |   |

|        |  |   |
|--------|--|---|
|        | Åka Tåg  | Barnen bakom varandra. Den första är lokförare<br>Ta in ungdomsledare/ledare som lok vid behov<br>Händerna på höften på personen framför, vagnarna måste hjälpa till<br>Hållplats, tågurspårning, snälltåg, Tuta igång!   |
|        | Under Hökens vingar kom                                  | Den här leken kräver att barnen kan åka lite skridskor<br>Anpassa ytan efter hur snabba de är.  |
| "Lätt" | Springa<br>Nyttigt men kräver balans                     | Från "Pingvin-position", springa framåt, dvs. visa att skridskorna ska vara vridna utåt och att man lutar sig framåt när man springer, pendla med armarna, kan varieras från "jogg" till att man springer och "hoverar" med armarna, stora rörelser.  |
| Lätt   | Sälen med fart   | Från att man springer, ta emot med händerna och kastar sig framåt, och glid på magen så långt som möjligt.  |
| Lätt   | Grund/skridskoposition                                   | Bøj på benen, luta sig framåt, armarna framåt, man kan utgå från "toaposition", kanske även nämna det för barnen ☺, "tänk er att ni sätter er på en toalett", med fötterna framåt.  |
| Lätt   | Glid   | Från att man springer, kryp ihop och glid så långt som möjligt på båda skridskorna utifrån grund/skridskoposition ovan.<br>Titta framåt!  |
| Lätt   | Köttbulle  | Åkandes framåt, göra köttbullen enligt ovan.  |
| Lätt   | Spaghetti  | Åkandes framåt, göra spaghetti enligt ovan.   |
| Medel  | Flygplan   | Åkandes framåt, böja sig framåt och ut med armarna som vingar, försök att lyfta vänster och höger fot, hitta balans.<br>Övningen kan varieras från passagerarflyg till jetplan, ju mer man kan krypa ihop framåt, ju mer "jetplan" blir det, man kan låta som ett jetplan också ☺.<br>Byt fot<br>Titta framåt så åker man rakare.   |
| Medel  | Slalom   | Åkandes framåt, åka slalom, "vicka på rumpan", variera med stora/små svängar, använd armarna.   |
| Medel  | Snögubbar/<br>Pumpen                                     | Pressa med båda benen utåt och ihop, glid framåt utgå från grund/skridskoposition, ju djupare man kommer, ju större "bubblor" eller "cirklar" blir det.<br>Pressa ut och dra ihop<br>Kan göras fram och baklänges.  |
| Medel  | Sparkcykel/frånskjut<br>Lite svårt i början<br>Upprepas. | Visa först grundposition "sparkcykel", visa att den frånskjutande skridskon är vriden 90 grader för att få kraft framåt. Låtsas att man håller i en sparkcykel, gör frånskjut med ena benet och att man sedan glider på <u>båda</u> skridskorna framåt. Försök att göra så stora frånskjut som möjligt, böj således på det ben som man håller balansen på.<br>Åk gärna på en av ringarna i isen. Byt håll<br>Kör om på utsidan. |
| Medel  | Plogbroms  | Bromsa farten framåt genom att ploga med skridskorna, dvs. man vrider ut hälen på höger och vänster skridsko.   |
| Medel  | Sladdbroms   | Ta fart vrid upp kroppen, pressa ner skridskor i isen   |
| Medel  | Baklängesåkning på stället/ långsamt bakåt               | "Vicka" på rumpan, eller "twista", följ med samtidigt med båda armar.<br>Alternativt, dra höger resp. vänster skridsko baklänges, ta  |

|                 |                            |  |
|-----------------|----------------------------|--|
|                 |                            | hjälp med armarna. Regjäla svängar med armarna<br>Alternativt, snögubbar baklänges, svårast tycker många.  |
| Lekar           | Under Hökens vingar        |  |
| Svår            | Översteg framåt 1          | Sätt ena skridskon framför den andra på stället, lyft den bakre åt sidan, gå "korsgång" åt ena och andra hållet.   |
| Svår            | Översteg framåt 2          | Utgå från sparkcykel/frånskjut på ett ben enligt ovan.<br>Åk i cirkel, motsols (enklast för de flesta)<br>Lyft fram den bakre högra skridskon framför den vänstra.<br>Glid sakta bak med den högra<br>Variera och kör åt båda hållen, man kan lätt bli snurrig så avbryt i tid ☺.  |
| Svår            | Flygskär (på ett ben)      | Enligt flygplan ovan men att man sträcker ut ena benet bak rakt och hittar balansen på det andra benet, luta sig framåt och hitta balansen med hjälp av armarna  |
| Svår            | Nigning med ett ben i isen | Att glida framåt där man går ned med ena knät i isen, variera med höger och vänster ben. Mycket jobbig övning om man skiftar ben hela tiden  |
|                 |                            |  |
| <b>Överkurs</b> |                            | <b>Hinns normalt inte med i skridskokul</b>  |
|                 |                            |  |
|                 |                            | Försök att få ihop nivå 1 och 2 genom att åka översteg runt en bandycirkel på plan, kör åt båda hållen, alternativt kör mellan två bandycirklar och kör åt ena och andra hållet.   |
| Svår            | C-skär                     | "Slalom med en fot", glidandes på den andra. Utgå från grund/skridskoposition. Sedan pressar man ut ena foten och tillbaka så att det blir halvcirkel medan man glider på det andra benet framåt. Ju djupare man kommer ned i grund/skridskoposition ju större halvcirkel eller ett "C" blir det, därav namnet "C-skär". Kan göras fram och baklänges. |
| Svår            | T-släp                     | Utgå från sparkcykel/frånskjut på ett ben ovan. Släpa med frånskjutande ben i isen bakom under (långsam) fart, håll balansen på det andra med böjt ben. Ta ett nytt frånskjut och släpa som ett "T" eller "plog" med ena benet bakom.  |
| Svår            | Skotning                   | Att åka skridskor utan att lyfta några fötter. Man glider och gör C-skär höger och vänster utan att lyfta skridskorna från isen.   |
| Svår            | Från liggande till stående | Att lägga sig ner i farten, och sedan resa sig upp till stående utan att tappa för mycket fart, lyft ena knät före det andra och ställ dig upp.  |
| Svår            | Innerskär                  | Ha tyngden på insidan av skenan, forma en halvmåne/C-skär, flytta vikten från ben till ben, ta med armarna, motsatt arm mot ben.   |
| Svår            | Ytterskär                  | Ha tyngden på utsidan av skenan, forma en halvmåne/C-skär, flytta vikten från ben till ben genom att korsa det främre benet över det bakre, ta med armarna, motsatt arm mot ben.   |
| Svår            | Översteg bakåt             | Enligt nivå 1-3 ovan, fast att man sätter skridskon bakom den andre istället för framför   |
|                 |                            |  |
|                 |                            |  |
|                 |                            |  |

