

SKRIDSKOTEKNIK 15 MIN



1) Scouting

- tryck iväg med hela skenan
- avsluta med hälen
- kom djupt ner i åkställningen

2) Köttbullen baklänges

- sitt ner, upp med blicken
- tyngden mitt på foten, upp med överkroppen
- tänk på, djupet, blicken och glidet

3) Översteg

- arbeta med armarna, vrid bröstet och
- blicken in mot mitten
- tänk på stora arm- och benrörelser



4) Baklänges C-skär

- arbeta med armarna, ett skär i taget (halv cirkel)
- kom djupt ner i åkställningen
- upp med överkroppen och upp med blicken

5) Släpa knä i isen

- Glid framåt
- Ta ny fart släpa andra knät
- - åk en längre sträcka

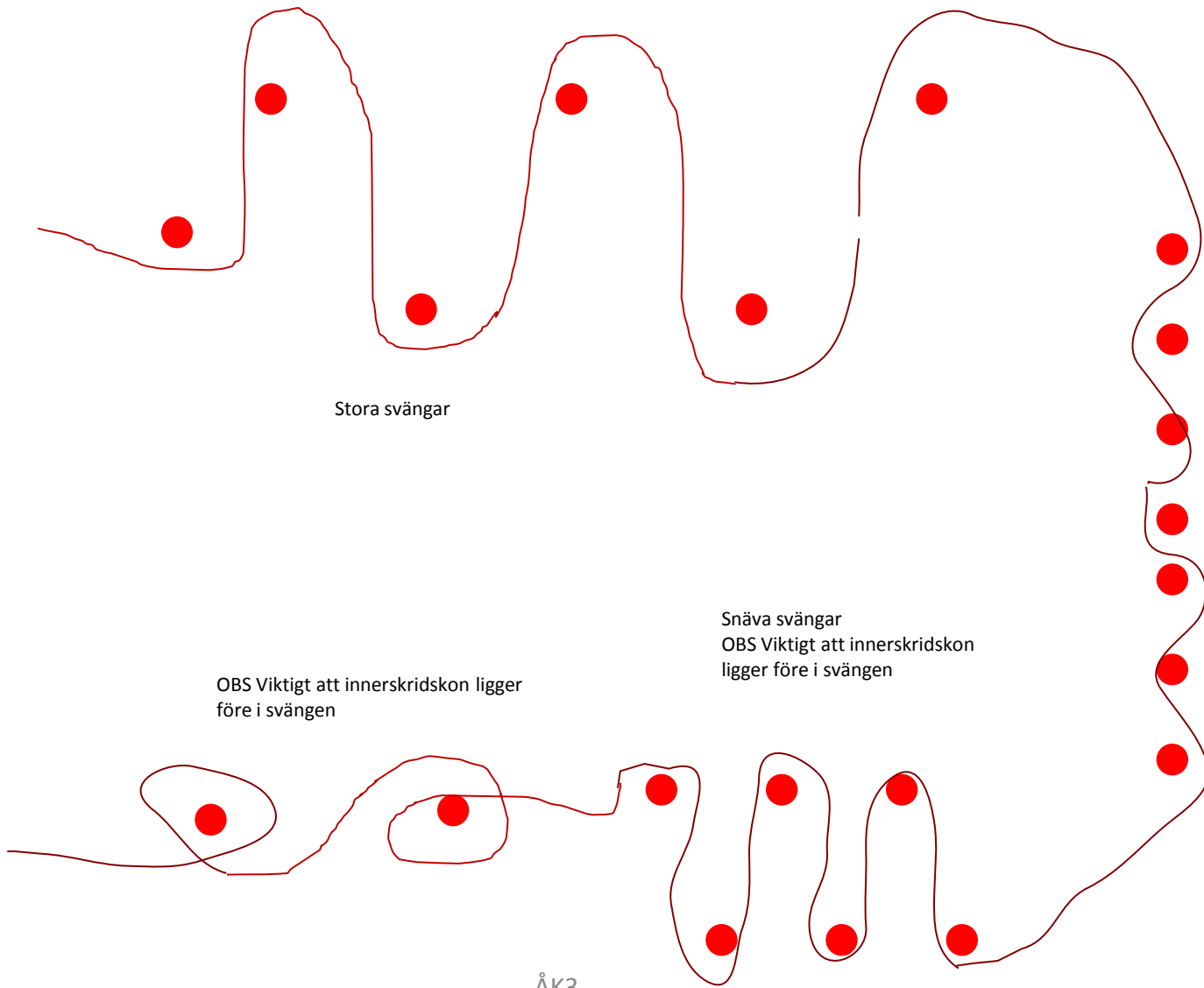
STOR TEKNIKBANA

15 min

UTAN BOLL

M
Å
L

Avsluta med skott



Stora svängar

Full fart och hockeystopp

slalom

OBS Viktigt att innerskridskon ligger före i svängen

Snäva svängar
OBS Viktigt att innerskridskon ligger före i svängen

START

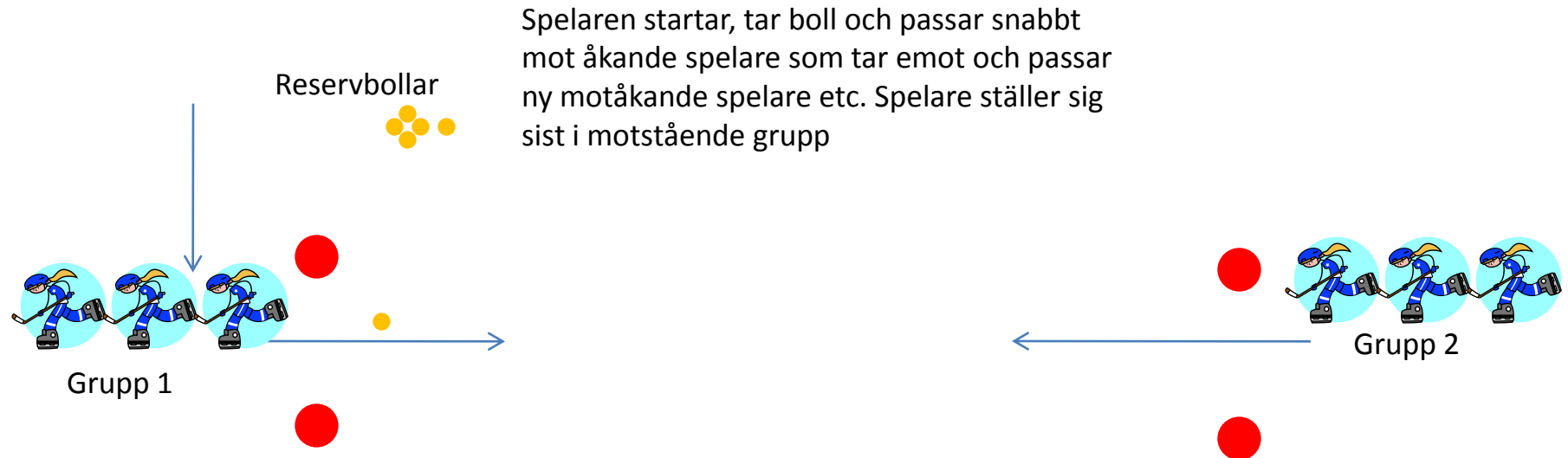
ÅK3

Passning till mötande spelare, 15 min

Håll igång spelarna hela tiden – ingen kö – alltid spelare ute i banan max 4 spelare per station, dela upp i två stat grupper om fler spelare

Total 5-6 bollar per station

Spelarna skall hålla klubban med två händer



LEK Tunnelkull, 15 min

Tunnelkull

Fasta kullare. Den som blir kullad ställer sig bredbent på isen och någon som är "fri" ska befria honom/henne genom att krypa genom eller glida på mage mellan dennes ben. Den som "räddar" en annan deltagare kan inte själv bli "kullad"

7

