PROGRAM

BANDYSKOLE

BANDYSKOLEPROGRAMMET

MÅLSETTING

Vi må sikte mot å få flest mulig unge til å spille bandy. Bandyskolen skal bidra til dette og må derfor være lett tilgjengelig, lite tidkrevende, godt organisert, gi stor aktivitet og ikke minst være gøy! Dersom vi får med mange bandyskoler, vil vi også nå mange foreldre og foresatte som kan få innblikk i denne fartsfylte idretten.

Bandyskolene er derfor en god rekrutteringsarena for nye spillere, men også for foreldre og foresatte som kan bli fremtidige trenere, ledere, dommere og kanskje til og med spillere.

OM PROGRAMMET

Norges Bandyforbund (NBF) er glade for å kunne introdusere bandyskoleprogrammet. Hovedmålet med programmet, er å gi gutter og jenter i barnealderen den fullkomne bandyopplevelsen. Bandyskolen må baseres på det å ha det morsomt, deltakelse av alle og innlæring av grunnleggende ferdigheter.

Bandyskoleprogrammet skal rette seg mot klubbledelse, ledere og trenere som vil være delaktige i en vellykket gjennomføring av klubbens bandyskole. Fokuset ligger i å gi et støttemateriell for instruktører ved oppstart av bandyskoleaktivitet. Programmet er tilegnet tilpasninger for å tilfredsstille barns behov, og inneholder metodisk tenk progresjon i innlæringen, med fokus på mestringsopplevelse for deltakerne.

NBF håper at våre medlemmer vil få bruk for programmet når nybegynnere skal innføres i bandyidretten og lære dem ferdigheter som kan vare livet ut.

NBF retter en takk til alle de frivillige og klubbene som har delt sitt bandyskolemateriell, og spandert tid og krefter på utarbeidelse av opplegg av denne form for bandyaktivitet.

Da gjenstår det bare å skøyte i gang vinteren og ønske god bandysesong!

Hilsen Norges bandyforbund
Bandyseksjonen

Ullevål IL
Bandy
BANDY

OM BANDYSKOLEN

INNBYDELSE TIL BANDYSKOLE

Det er viktig å markedsføre bandyskolen, både internt i klubben og i lokalmiljøet,. Bruk idrettslagets hjemmesider og interne kommunikasjonsnett. Inviter til foreldremøte med presentasjon av bandyskolen, bandyidretten, utstyrskrav, og klubben generelt. Informer også om publikumstider for bandybanen. Det er viktig å rekruttere foreldre, og den prosessen må ufarliggjøres, da det er mange som kvier seg for å være de første.

BANDYSKOLEN

Bandyskoleaktiviteten bør være godt forberedt, og sikre god gjennomføring på alle områder. Bandyskolen bør skape skøyteglede og fornøyde barn i et godt og inkluderende miljø. Aktiviteten må organiseres slik at det blir attraktivt å være med, både som barn og foreldre. Skøyter og bandy er egnet like godt for gutter som jenter.

Få derfor med så mange foreldre som mulig slik at det blir litt jobb på hver, og ikke mye på noen få. Skap et godt miljø blant barna, men også blant foreldrene. Det er viktig at treningene har nok trenere/instruktører og hjelpemannskap slik at bandyskolen blir mest mulig effektiv.

Ikke glem at foruten trenere og ledere for bandyskolen, trengs det noen som skaper litt ekstra moro og engasjement med f.eks. solbærtoddi, bolleservering etc. etter bandyskoleslutt. Det er også hyggelig om noen tar bilder som kan vises frem på nettsider, avslutning osv.

RAMMER OMKRING BANDYSKOLEN

- Bandyskolearenaen må gjøres trivelig og forberedes på inntrykk av barn, søsken og foreldre. Noen forhold bør kontrolleres:
- Istid (anbefalt tid 1t 15 min), med fremmøte 20-30 minutter før
- Person(er) til å ta i mot deltakerne, snakke med foreldre.
- Rekruttere foreldre som ledere.
- Garderober/Benker med gode skifte-muligheter
- Ansvarlig personer til klargjøring av utstyr. Både på banen med vant, kjegler, baller etc og dersom klubben har noe spilleutstyr til utlån
- Ferdig opplegg for instruktørene. Instruktørene bør ha lik trøye.
- En som noterer påmeldinger, betaling, navn på deltakere etc.
- Lær deg nødnumrene
- Ha med førstehjelpskrin.
- Vakter/Sikkerhet når ismaskinen er på banen

SIKKERHET OG TRYGGHET

HJELM

Det er viktig å skape trygghet, slik at deltakerne på bandyskolen kan ha det gøy. Det viktigste er å sikre hodet med hjelm, og hjelm må derfor være påbudt å bruke. Det finnes solide hjelmer å få kjøpt i alle størrelser. Hjelmen må sitte godt og dekke panne, tinning og bakhodet. Særlig viktig er det hakeremmen er godt festet. Det anbefales sterkt gitter på hjelmen.

KNEBESKYTTELSE

I tillegg til sikring med hjelm er det godt å ha knebeskyttelse. Barn i vekst trenger beskyttelse for knær, kneet er komplisert, følsomt og fall kan gi senskader. Motet og iveren på isen avtar sterkt om de gjentatte ganger faller og slår seg uten slikt utstyr. I lagspill med kølle og ball bør knebeskyttelse derfor være obligatorisk. Knebeskyttelsen må være i riktig størrelse og sitte godt på. En vanlig feil er at den sklir ned, og ikke beskytter det følsomme kneet. Det anbefales også at det benyttes hansker eller votter for å holde varmen og beskytte hender og håndledd.

SKØYTENE

Skøytene er selvfølgelig viktige. Nå finnes det gode og stødige skøyter helt ned i barnestørrelse 24, som passer 3-4 åringer. Skøytene må sitte godt på foten, gi god støtte rundt anklene og barnet må trives med skøytene på bena. Den kan være fristende å kjøpe skøyter "å vokse i". Det er ikke å anbefale. Om det er for dyrt å kjøpe nye, er det bedre å kjøpe brukte som sitter godt.

Skøytene må være slipte og skarpe. Å gå på sløve skøyter kan sammenliknes med å gå på usmurte ski. Å gjennomføre en treningsøkt på uslipte skøyter vil så avgjort ikke gi positive opplevelser.

PÅ ISEN

Sikkerhet og trygghet på isen er viktig. Pass på at vant er i orden, uten skarpe kanter og liknende. Sjekk at vanttraller er plassert på en trygg måte, og ikke er til fare for deltakerne på bandyskolen. Vær påpasselig med vakter slik at ingen er på isen når ismaskinen kjører.

21
SUZUKI
Spare Bank
Drammen
BUTTER
BNOR
union
30
3

TIPS TIL TRENERE OG LEDERE

OM TRENEREN

- Vær et godt forbilde for barna på bandyskolen.
- Bruk alltid hjelm
- Hold orden og disiplin i gruppen. Banning og stygt språk skal er ikke tillatt
- Hold tiden (vær ute i god tid før bandyskolen starter)
- Vær godt forberedt og vis bandyglede. Glede smitter fort over på barna
- Husk at når du representer klubben enten som trener eller leder, er det et krav og alltid å være hyggelig og vise god oppførsel
- Ikke alle trenger å være bandykyndige, da mye av arbeidet er å organisere, og få logistikken til å flyte

UNDERVEIS I ØKTEN

- Gi ros underveis og snakk med den enkelte, da husker de det du sier
- Pass på å få barnas oppmerksomhet, sitt på huk og kom ned på deres høydenivå
- Trenerne bør fordele ansvaret på forhånd
- Den aller første gangen på isen bør instruktørene bidra med oppmuntring, forsiktighet, en hjelpende hånd, tålmodighet og gi masse ros. Dette for å gjøre opplevelsen så god og trygg som mulig for deltakeren på bandyskolen
- Det kan være nødvendig med støttende hjelpemidler for noen for å skape trygghet. Det beste er en gjenstand som kan dyttes som f.eks. en stol, en bruskasse, stor kjegle eller liknende
- De første utfordringene en utøver på bandyskolen settes ovenfor bør være så elementære som overhode mulig

ANTALL

- Det bør være minst to trenere per gruppe (10-12 deltakere)
- Det er viktig med individuell oppfølging

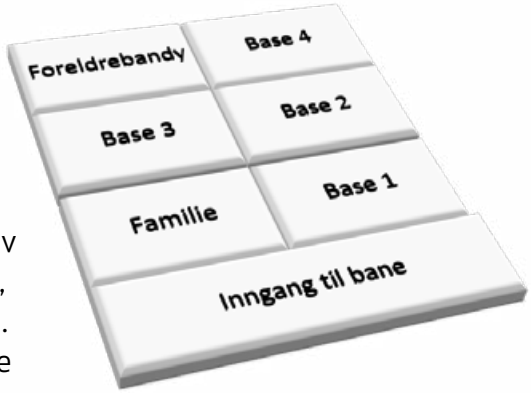
ORGANISERING

HVA, HVORDAN?

- Skøyteferdigheter er det viktigste å trene på i denne aldersgruppen, for å føle mestring og glede.
- Pass på å introdusere barna for enkle skøyteøvelser, da øvelser fort kan bli for komplisert dersom det legges inn for mange momenter.
- Skøyteøvelser uten kølle og ball anbefales i starten.
- La barna kjenne igjen øvelsene, ikke bytt de ut for ofte.
- Bruk øvelser som aktiviserer mange deltakere samtidig. Husk at barna er der for å gå på skøyter, og for å lære
- Ved spill er det hensiktsmessig å spille med få deltakere per lag, på den måten får spillerne flere berøringer og blir inkludert mest mulig i spillet.
- Vær oppmerksom på lagene underveis og bytte evt. Spillere på et lag dersom det ikke fungerer. Lagen bør være noenlunde jevnbyrdige.

INNDELING AV BANEN

Det finnes mange ulike måter å dele inn banen på ved en bandyskole. Under vil det gis et forslag til inndeling.



Nærmest banens inngang er det mest hensiktsmessig å plassere de yngste (base 1), grunnet at de er mest avhengig av oppfølging fra foreldre under aktiviteten., som for eksempel stramming av skøytene. Oppsettet som er skissert her viser videre at etter hvert som de vokser i alder, desto lengre fra inngangen til banen holder de til under bandyskolen. Dette grunnet desto eldre man blir, desto mer selvstendig. Det er lagt inn to ekstra felt på banen der det ene åpner for søsken/familie (potensielle nye deltakere til bandyskole/lag i klubben, og mer aktivitet på bandyskolen da det skal være moro for alle). I likhet som at søsken/familie feltet er selvgående, er det et felt kalt foreldrebandy, som bygger på at man ønsker fremtidige ledere blant foreldrene til deltakerne på bandyskolen. Dessuten kan barna se at mamma/pappa synes bandy er like morsomt som de selv.

INNHOLD I BANDYSKOLEPROGRAMMET

PROGRAMMET BESTÅR AV

- 4 deler fordelt på base 1-4
- Hver del består av 4 forslag til leksjonsopplegg
- Beskrivelse av læringsmomenter

FORUTSETNINGER FOR GJENNOMFØRING

- Følge progresjonen i bandyskoleprogrammet

OM BANDYSKOLEPROGRAMMET

- De fire leksjonsdelene (Base 1, 2, 3 og 4) er strukturert på samme måte:

  1 Mål for Basen

  2 Leksjonsopplegg

- De ulike delene bygger på en progressiv rekkefølge for å hjelpe trenere/ledere ved bandyskolen til å forberede og gjennomføre aktiviteten på best mulig måte

BASE 1

Læringsmomenter

SKØYTEFERDIGHETER:

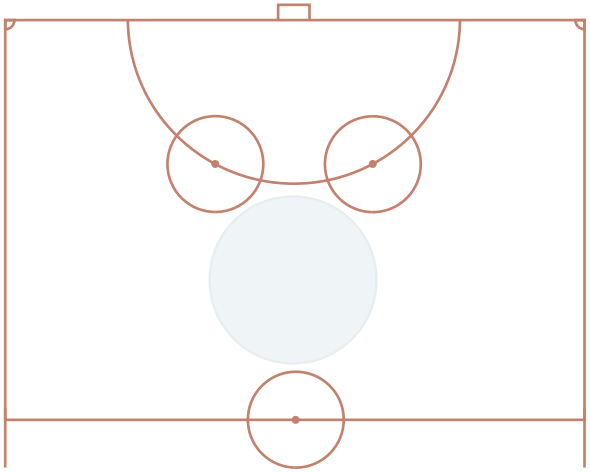
- Tilpasse skøyter
- Utvikle balanse
- Kunne reise seg opp fra isen
- Ha kjennskap til riktig grunnstilling
- Kunne gli på to skøyter
- Kunne utøve sving til begge sider
- Kjenne til utgangsposisjon for skøyte-gang bakover

KØLLETEKNISK:

- Ballføring på åpen is
- Riktig køllegrep
- Kølla nesten alltid på isen
- Føspasning begge veier

SOSIALT:

- Oppleve glede ved å være i aktivitet med andre barn



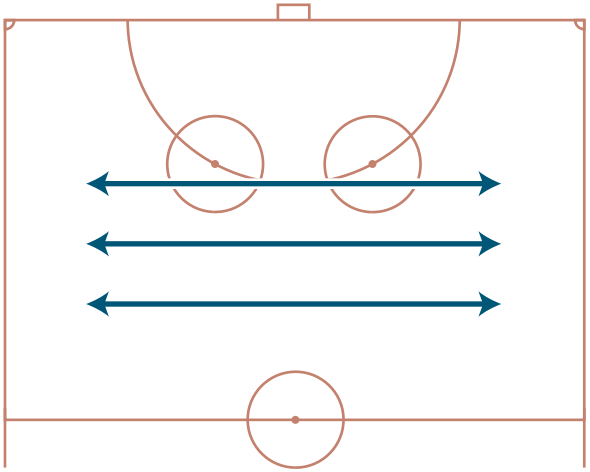
1. Velkommen

Klubben finner sin form for å ønske deltakerne velkommen

Kontroller utstyr

KOMMENTAR

Bruk foreldrene til å tilpasse utstyr



2. Oppvarming

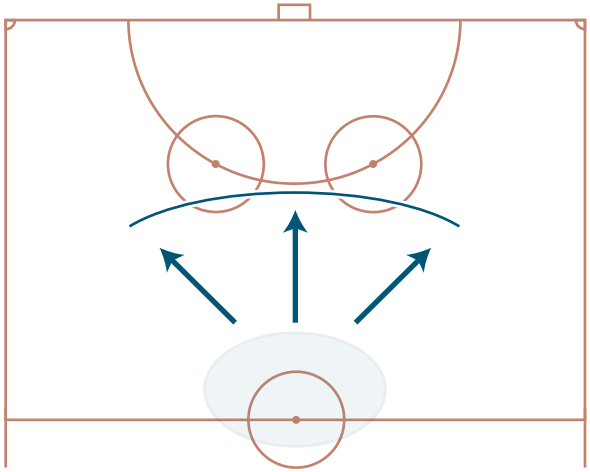
Instruktør og deltakerne krabber på isen

Kan dere gjøre dere store?

Kan dere gjøre dere små?

KOMMENTAR

Innenfor et avgrenset område

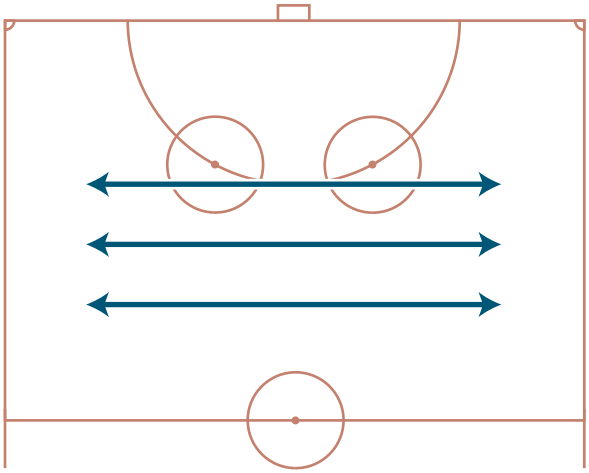


3. Introduksjon til kroppsbeherskelse

Instruer deltakerne i riktig teknikk for å komme seg opp

KOMMENTAR

Å komme seg opp fra isen kan introduseres på følgende måte; a) Kom opp på begge knær, b) flytt det ene kneet opp mot brystkassen, c) før det ene benet fremover slik at det ene skøyte-jernet er på isen, og det andre følger etter



4. Balanse

Utfør balanseøvelsene

Balanse 1

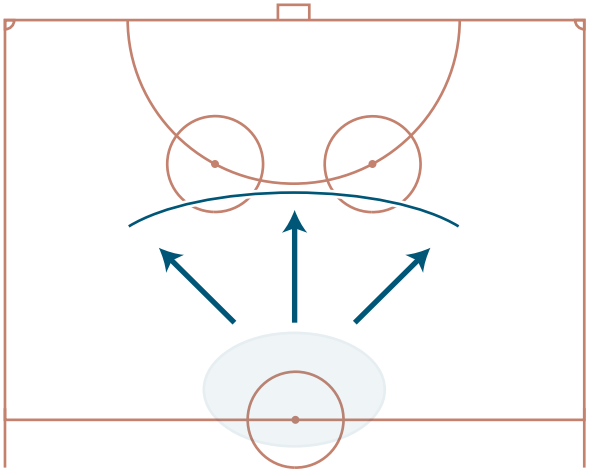
- Løft knærne så høyt som mulig
- Å Ta på tærne
- Bøy knærne til sittende posisjon
- Løft armene over hodet

Balanse 2

- Bøy knærne
- Sett hendene på knærne og få deltakeren til å gå rundt på isen mens armene presser nedover slik at bena tvinges bakover.

KOMMENTAR

Balanse er en basisferdighet som er nødvendig for å kunne gå på skøyter. Mesteparten av tiden beveger man seg med bare en skøyte i isen. I tillegg er god balanse nødvendig for å skyte, behandle ballen og spille pasninger. Dersom knærne bøyes, senkes tyngdepunktet slik at det er lettere å holde balansen.

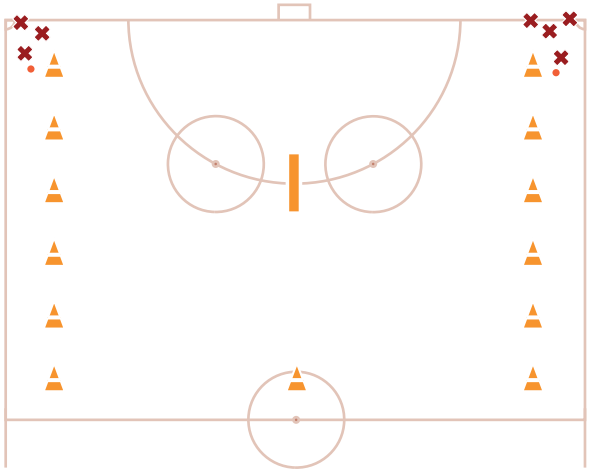


5. Grunnstilling

- Instruer deltakerne og gå igjennom hoved-punktene.
- Deltakerne inntar grunnstilling

KOMMENTAR

Riktig grunnstilling forklares med a) parallelle skøyter med skulderbredes avstand b) tærne peker rett fremover c) bøy knærne til i de på linje med tåspissen d) kroppen lenes svakt fremover e) hodet opp



6. Introduksjon til kroppsbeherskelse

1. Kast baller utover isen, se om deltakerne klarer å hente de og legge de tilbake i en kasse

2. Lag en rundløype der deltakerne får bevege seg fritt rundt og prøve å forsere ulike hindre og løyper spredt utover banen

Kan dere lage tog?

KOMMENTAR

Å komme seg opp fra isen kan introduseres på følgende måte; a) Kom opp på begge knær, b) flytt det ene kneet opp mot brystkassen, c) før det ene benet fremover slik at det ene skøyte-jernet er på isen, og det andre følger etter

BASE 2

Hovedmål

SKØYTEFERDIGHETER:

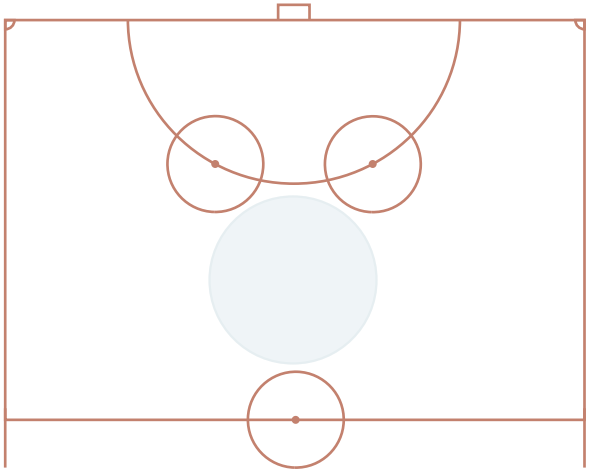
- Videreutvikle balanse
- Repetere riktig grunnstilling
- Kunne gli på to skøyter
- Kunne gli på en skøyte
- Kunne utøve oversteg i sving til begge sider
- Kjenne til skøytegang bakover

KØLLETEKNISK:

- Ballføring på åpen is
- Føs pasning begge veier
- Kune å manøvrere kølle og ball i opp-satte løyper

SOSIALT:

- Oppleve glede ved å være i aktivitet med andre barn



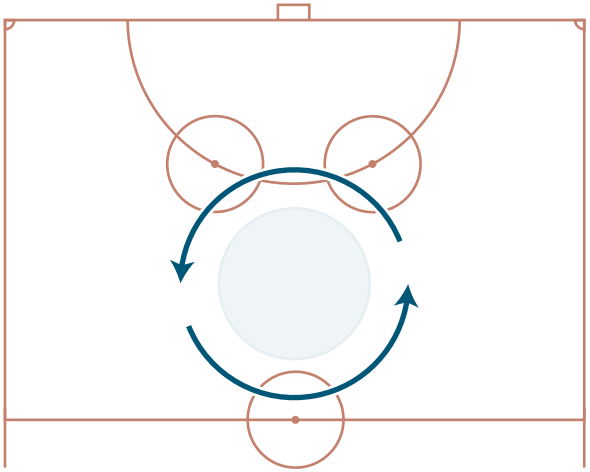
1. Velkommen

Klubben finner sin form for å ønske deltakerne velkommen

Kontroller utstyr

KOMMENTAR

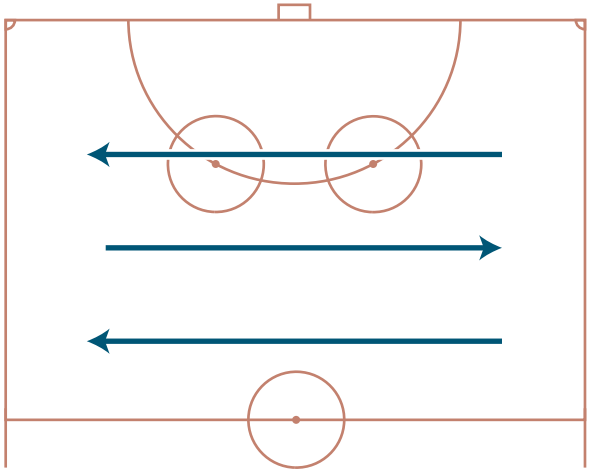
Bruk foreldrene til å tilpasse utstyr



2. Introduksjon til oversteg i sving

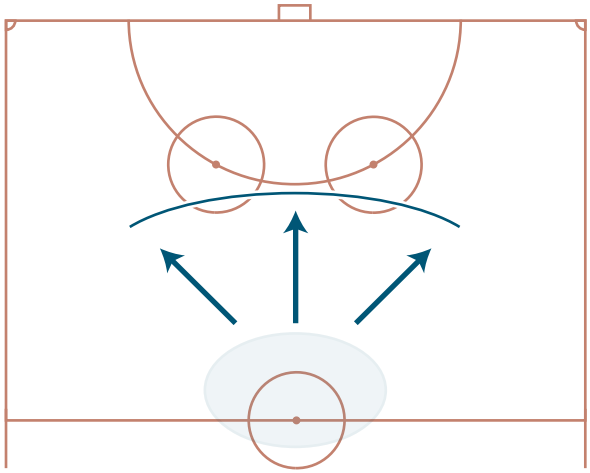
Oversteg: Brukes for å opprettholde eller øke farten eller for å gå gjennom en sving.

1. Gå i sirkler.
2. Skyv utvendig skøyte ut mot siden og hold skøytejernet i kontakt med isen til beinet har full strekk.
3. Skyv ned på tåballen for hvert skyv slik at du bruker anklene for å få ekstra trykk i hvert fraspark.
4. Len deg innover i sirkelen fra livet og ned, ved å skyve hofta inn i sirkelen og holde innvendig skulder oppe.
5. Etter å ha strukket ut beinet, begynner fase 2 ved å svinge utvendig skøyte over innvendig skøyte og plassere utvendig skøyte parallelt, men litt foran innvendig skøyte.



3. Grunnstilling – baklengs gange

1. Å gå bakover er som å sitte i en stol.
2. Hold knærne bøyd og ryggen rett.
3. Bein og knær med skulderbreddes avstand.
4. Senke senteret for tyngdpunktet ved å holde-rumpa ned.
5. Hold hodet opp, brystet fram og skuldrene tilbake.
6. Vekta skal fordeles jevnt på begge skøytene



4. Grunnstilling for ballføring

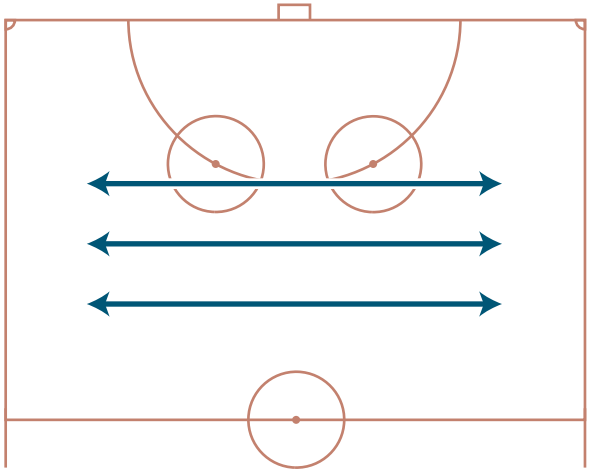
Instruer deltakerne og gå igjennom hovedpunktene for ballføring

Grunnstilling for ballføring:

- Demonstrer og understrek hovedpunktene.
- Deltakerne stiller opp i grunnstilling, korriger.
- Deltakerne beveger så ballen fra side til side mens de står i ro.
- Gjenta nummer 3 mens deltakerne roper ut det antall fingre instruktøren holder opp. Deltakerne må da se på instruktøren og ball samtidig.

KOMMENTAR

Se www.nbfutvikling.no/bandy.

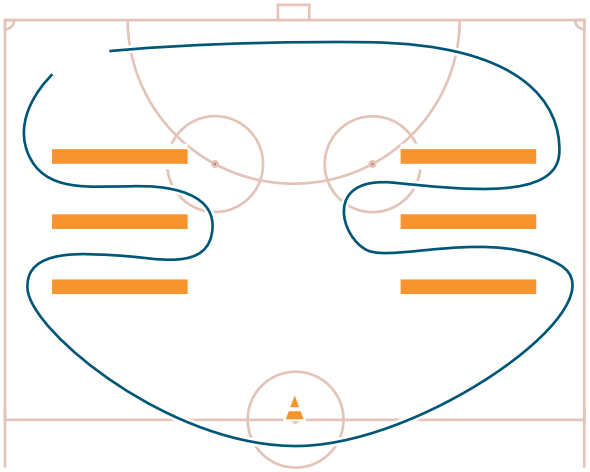


5. Ballføring på åpen is

Start med ball

KOMMENTAR

1. Deltakerne dytter ballen foran seg og utfører ballføring på åpen is, mens de krysser banen. Gjenta flere ganger.



6. Ballføring i løype

Føre ball i slalåm løype.

Gjennomføringen bør ha fokus på store svinger og kontroll på ballen fremfor fart.

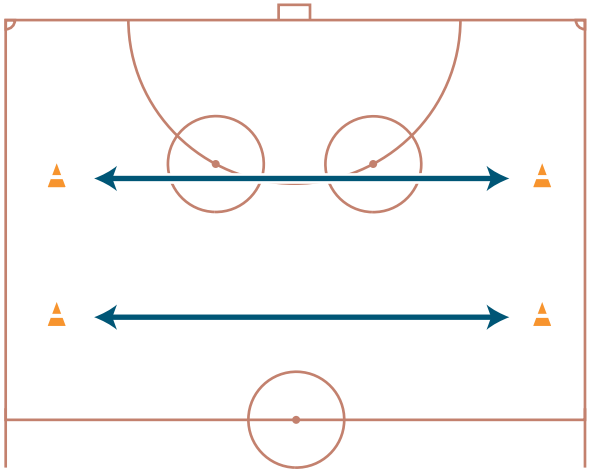
KOMMENTAR

Utstyrsbehov:

- 6 kjegler/ vant el. liknende
- Baller

Spillerne får hver sin ball

Pass på at det er god avstand mellom deltakerne



7. Småspill, 3 mot 3

1. Spill på tvers av isen på små områder.
2. Bruk kjegler som mål.
3. For å score må ballen treffe kjeglen.
4. Ingen målvakter.

KOMMENTAR

Oppmuntre til at alle får berøringer.

BASE 3

Hovedmål

SKØYTEFERDIGHETER:

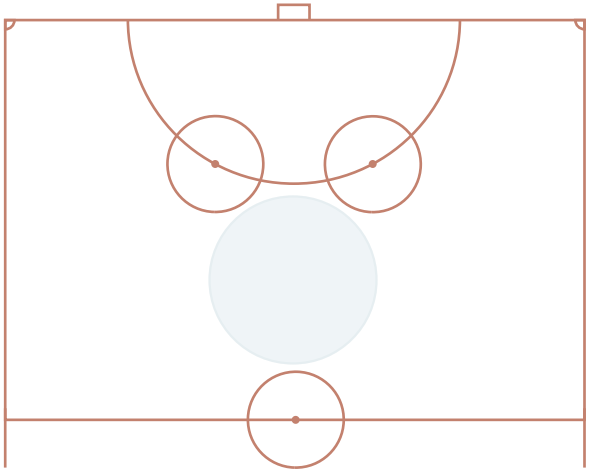
- Videreutvikle balanse
- Finpusse riktig grunnstilling
- Bedre ferdighetene ved å gli på en skøyter
- Bedre oversteg i sving til begge sider
- Kunne gjennomføre skøytegang bak-over
- Kunne stoppe på to ben

KØLLETEKNISK:

- Ballføring på åpen is
- Føspasning begge veier
- Kunne manøvrere kølle og ball i opp-satte løyper
- Kjenne til føs som avslutningsmetode

SOSIALT:

- Oppleve glede ved å være i aktivitet med andre barn
- Fair play



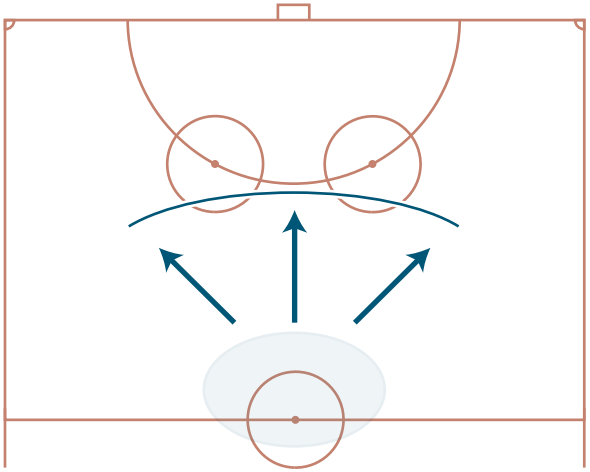
1. Velkommen

Klubben finner sin form for å ønske deltakerne velkommen

Kontroller utstyr

KOMMENTAR

Bruk foreldrene til å tilpasse utstyr



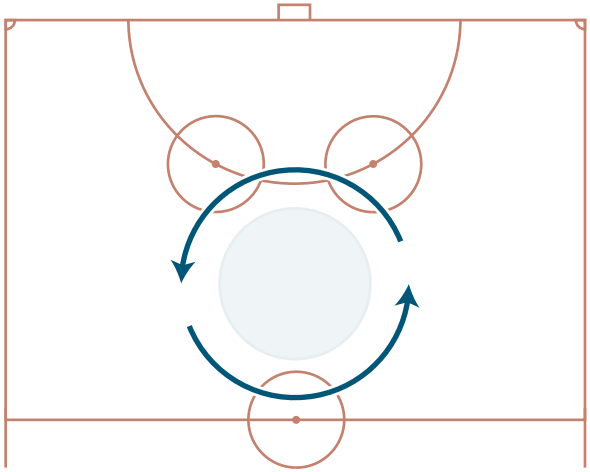
2. Grunnstilling

Instruer deltakerne og gå igjennom hovedpunktene

Deltakerne inntar grunnstilling

KOMMENTAR

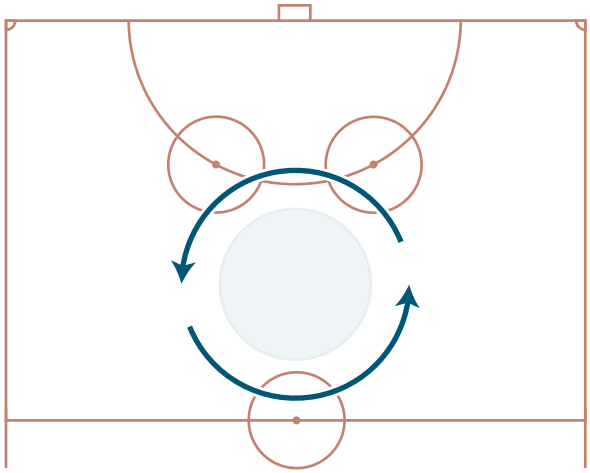
Riktig grunnstilling forklares med a) parallelle skøyter med skulderbredes avstand b) tærne peker rett fremover c) bøy knærne til i de på linje med tåspissen d) kroppen lenes svakt fremover e) hodet opp



3. Sirkel

Spillerne går rundt isen motsols og utfører følgende oppvarmingsøvelsene:

1. Ta på tærne.
2. Sitt på huk.
3. Trekk knærne opp mot brystet.
4. Sett det ene kneet ned på isen.
5. Skøytene er hele tiden på isen. Spre beina ut til siden og før dem sammen igjen.
6. Løp på skøytene.



4. Oversteg i sving

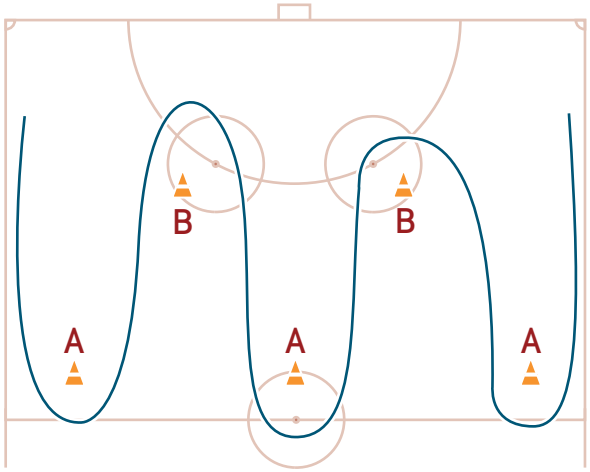
Oversteg:
Brukes for å opprettholde eller øke farten eller for å gå gjennom en sving.

1. Gå i sirkler.
2. Skyv utvendig skøyte ut mot siden og hold skøytejernet i kontakt med isen til beinet har full strekk.
3. Skyv ned på tåballen for hvert skyv slik at du bruker anklene for å få ekstra trykk i hvert fraspark.

KOMMENTAR

Prøv begge veier.

Prøv også med ball.

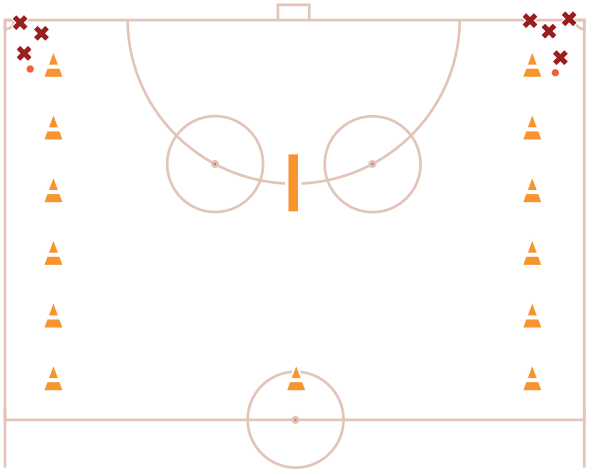


5. Baklengs og forlengs gange

Gå forlengs mot kjeglene merket (A), for så å gå bakover mot kjeglene merket (B)

KOMMENTAR

Prøv med og uten ball.

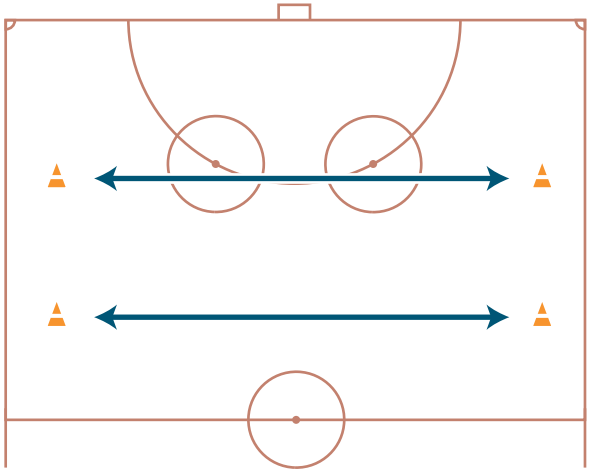


Ballføring i løype

Lag en rundløype der deltakerne får bevege seg fritt rundt og prøve å forsere ulike hindre og løyper spredt utover banen med ball.

KOMMENTAR

(Kun eksempel på løype)



Lek

Småspill, 4 mot 4

a. Spill på tvers av isen på små områder.

KOMMENTAR

Oppmuntre til at alle får berøringer.

BASE 4

Hovedmål

SKØYTEFERDIGHETER:

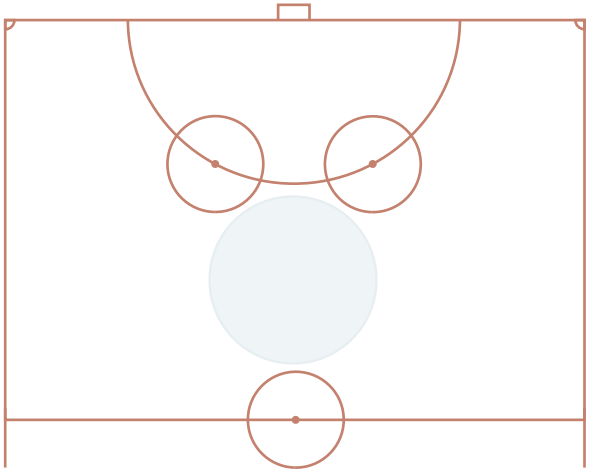
- Finpusse grunnstilling
- Start forover
- Finpusse å gli på en skøyte

KØLLETEKNISK:

- Føs pasning på begge veier
- Kunne manøvrere kølle og ball i oppsatte løyper og spillsituasjoner
- Kunne bruke føs som avslutningsmetode
- Finpusse grunnstilling for ballføring

SOSIALT:

- Oppleve glede ved å være i aktivitet med andre barn
- Fair play



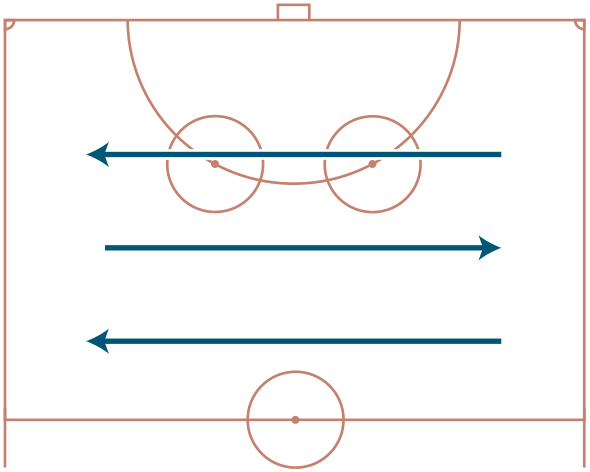
1. Velkommen

Klubben finner sin form for å ønske velkommen

Kontroller utstyr

KOMMENTAR

Bruk foreldrene til å tilpasse utstyr



2. Balanse, skøyteteknikk og oppvarming

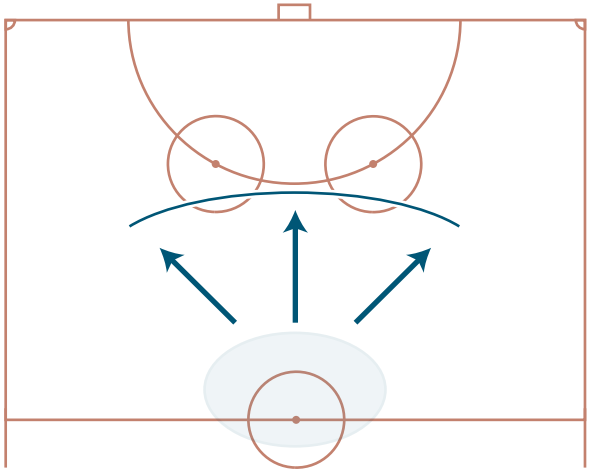
Deltakerne står i grupper langs den ene siden. Alle øvelser gjøres over isen. Deltakerne går til den andre siden og står på rekke:

1. Kneløft: Returner ved å bruke det andre kneet.

2. Svaneposisjon: Len framover så langt som mulig. Armene ut til siden og hodet opp. Rett beinet bakover og løft det så høyt som mulig samtidig som det holdes parallelt med isen. Returner ved å gjenta med det andre beinet. Utføres to ganger på hvert bein.

3. Kneet berører isen: Venstre kne tre ganger og høyre kne tre ganger på returen. Gjenta to ganger på hvert bein.

4. Samme som 3, men med vekslende kne.



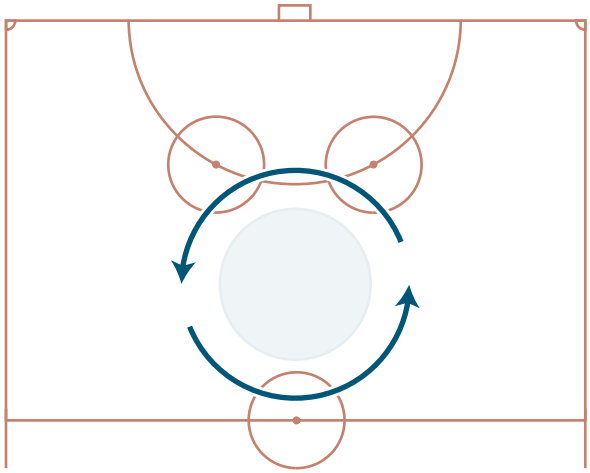
3. Grunnstilling

Instruer deltakerne og gå igjennom hovedpunktene

Deltakerne inntar grunnstilling

KOMMENTAR

Riktig grunnstilling forklares med a) parallelle skøyter med skulderbredes avstand b) tærne peker rett fremover c) bøy knærne til i de på linje med tåspissen d) kroppen lenes svakt fremover e) hodet opp



4. Oversteg i sving

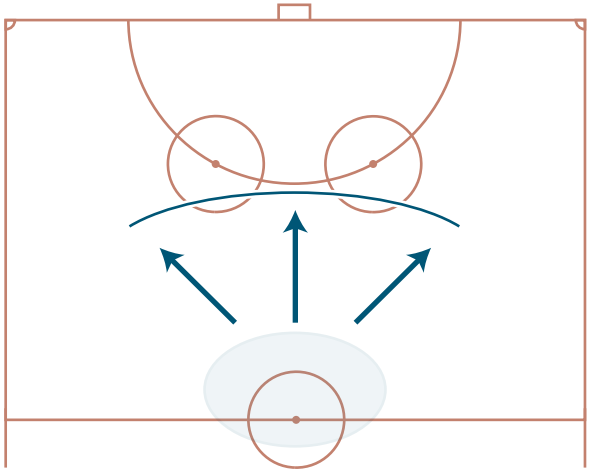
Oversteg:
Brukes for å opprettholde eller øke farten eller for å gå gjennom en sving.

1. Gå i sirkler.
2. Skyv utvendig skøyte ut mot siden og hold skøytejernet i kontakt med isen til beinet har full strekk.
3. Skyv ned på tåballen for hvert skyv slik at du bruker anklene for å få ekstra trykk i hvert fraspark.

KOMMENTAR

Prøv begge veier.

Prøv også med ball.



5.Grunnstilling for ballføring

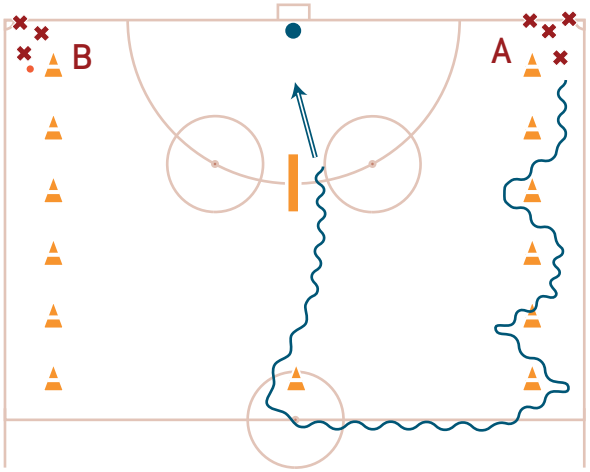
Instruer deltakerne og gå igjennom hovedpunktene for ballføring

Grunnstilling for ballføring:

- Demonstrer og understrek hovedpunktene.
- Deltakerne stiller opp i grunnstilling, korriger.
- Deltakerne beveger så ballen fra side til side mens de står i ro.
- Gjenta nummer 3 mens deltakerne roper ut det antall fingre instruktøren holder opp. Deltakerne må da se på instruktøren og ball samtidig.

KOMMENTAR

Se www.nbfutvikling.no/bandy



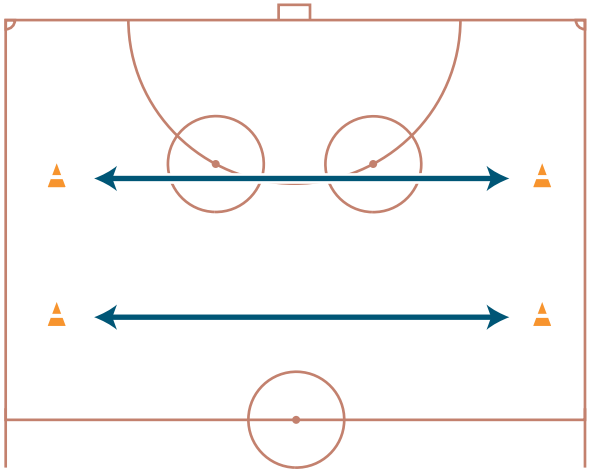
6. Løype med ballføring

Gjennomføring

- 2 grupper
- Slalåm mellom kjeglene
- Inn til midten
- Skudd ved mål
- B starter når A er ved midtsirkel
- Ha fokus på to hender på kølla

KOMMENTAR

Utstyr: 8 kjegler



7. Lek

Småspill, 4 mot 4

a. Spill på tvers av isen på små områder.

KOMMENTAR

Oppmuntre til at alle får berøringer.

SKØYTEFERDIGHETER

Hva er det egentlig som skjer når vi går på skøyter?

FASENE I ET SKØYTESKJÆR

La oss starte med å dele inn i de seks fasene som til sammen utgjør et skøyteskjær:

- Grunnstilling
- Tyngdeoverføring
- Fraskyv
- Gjennomføring
- Tilbakeføring
- Isettet
- Glidfase

TERMINOLOGI

For å kunne beskrive og forstå hva som skjer når vi går på skøyter trenger vi en terminologi slik at vi bruker de samme ord og uttrykk og har en felles forståelse av hva disse betyr.

- **Utgangsposisjon:** Skøyta under kroppen
- **Tyngdeoverføring:** Tyngden må være over fraskyvbeinet
- **Fraskyvbeinet:** Det beinet som en skyver fra med
- **Gjennomføring:** Full utstrekning i hofte- kne- og ankelledd
- **Tilbakeføring:** Skøyta føres nære isen
- **Isettet:** Skøyta plasseres under kroppen, på rett skjær, tett inntil glidfoten
- **Den frie foten:** Den foten som føres tilbake etter at frasparket er gjennomført
- **Glidfoten:** Den foten som er i isen og glir rett framover (eller bakover)
- **Rett skjær:** Begge skøyteeggene i isen
- **Ytterskjær:** Ytterste skøyteeggen i isen
- **Innerskjær:** Innerste skøyteeggen i isen
- **Innerste bein:** For eksempel høyre bein ved oversteg til høyre
- **Ytterste bein:** For eksempel venstre bein ved oversteg til høyre
- **Fremre skøyte:** For eksempel når du gjør en glidesving eller en stopp på to skøyter
- **Bakre skøyte:** For eksempel når du gjør en glidesving eller en stopp på to skøyter
- **Glideflate:** Den delen av skøytejernet som er i kontakt med isen

SKØYTEFERDIGHETER

Alle starter samtidig for gjennomføring av skøyteøvelser.

Før start av skøyteøvelser er det hensiktsmessig å repetere grunnstillingen .

GRUNNSTILLINGEN

Grunnstillingen er spilleren sin arbeidsstilling. Den skal være bekvem og tilpasset den enkelte spiller.

1. Bøy godt i kneleddet (ca 90 grader)
2. Parallelle skøyter og skulderbreddes avstand
3. Knærne skal være litt foran tåspissen på skøytene
4. Overkroppen lett foroverbøyd
5. Kroppstyngden på hele foten
6. To hender på kølla og hele køllebladet på isen
7. Opp med blikket

SKØYTEGANG FOROVER

- Start i grunnstilling med god bøy i kneleddet
- Tyngdeoverføring til fraskyvbeinet
- Fraskyv med hele skøytejernet på innerskjær
- Full utstrekning i hofte-, kne- og ankelledd
- Tilbakeføring nærme isen
- Isettet nært den glidende foten, på rett skjær, kroppstyngden på hele skøytejernet
- Armene beveger seg tett inntil kroppen, diagonalt i lengderetningen, rytmisk og avslappet med kølla i en eller to hender avhengig av spillesituasjonen
- Opp med blikket

START FOROVER

- Stå i grunnstilling og vri skøytene utover til de lager en V
- Bøy godt i kneleddet og la overkroppen falle framover slik at kroppstyngden er på fremre del av skøytejernet
- De 3-4 første skjærene er korte, på innerskjær og på fremre del av skøytejernet
- Full utstrekning i hofte-, kne- og ankelledd
- Tilbakeføring nærme isen
- Isettet tett inntil glidfoten
- Avslappet i overkroppen, la armene pendle rytmisk og avslappet tett inntil kroppen, diagonalt i lengderetningen
- Høy frekvens på armer og bein, kølla i en hånd

STOPP FOROVER

- Vri skuldrer og hofter til den siden du skal stoppe
- Bøy godt i kneleddet
- Parallellstill skøytene 90 grader på fartsretningen med skulderbreddes avstand
- Trykk hele skøytejernet mot isen
- Bruk innerskjær på fremre skøyte og ytterskjær på bakre skøyte
- Størst trykk på fremre del av skøytejernet slik at du raskt kan starte i en ny retning
- Overkropp og hode holdes oppreist

SKØYTEGANG BAKOVER

- Start med skøytene under kroppen og tett inntil hverandre
- Bøy godt i kneleddet
- Tyngdeoverføring til fraskyvbeinet
- Fraskyv med hele skøytejernet på innerskjær
- Full utstrekning i hofte-, kne- og ankelleddet slik at du lager en "C" samtidig som glidfoten beveger seg rett bakover
- Når "C"en er fullført vil skøytene være tett ved siden av hverandre
- Armene beveger seg diagonalt i lengderetningen, tett inntil kroppen, avslappet og rytmisk med kølla i en hånd
- Overkropp og hode holdes oppreist

OVERSTEG FOROVER

- Bøy godt i kneleddet
- Tyngdeoverføring til fraskyvbeinet
- To fulle fraskyv i hvert oversteg
- Full utstrekning i hofte-, kne- og ankelledd
- Fraskyv på innerskjær med ytterste bein, tilbakeføring over innerste bein og isettet litt foran indre skøyte
- Fraskyv på ytterskjær med innerste bein, tilbakeføring nærme isen og isettet ved siden av innerste skøyte
- Kølla i en eller to hender
- Opp med blikket