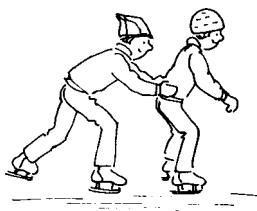


Tilvenningsøvelser

Gange forover

Fraspark med hele skøyten og ikke med piggene, kroppen rett over skøytene og bøy i knærne.

Hjelpeøvelse: to og to sammen, den ene dytter den andre, som styrer veien.



Gange bakover

Som forover.

Hjelpeøvelse: to og to sammen, den ene går forover og støtter og hjelper den som skal lære å gå bakover.

Kringler forover

Hælene sammen og tærne peker utover, skyv fra og bøy knærne samtidig som bena glir fra hverandre, strekk knærne samtidig som bena føres sammen igjen.



Kringler bakover

Som forover, men begynner med samlede tær.

Slalåm forover

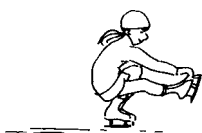
Bena holdes samlet hele tiden, bøy og strekk knærne. Bruk gjerne kjebler, votter e.l som rundingsmerker.

Slalåm bakover

som forover.

Huksittende

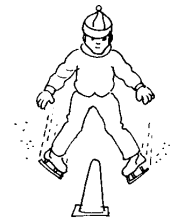
Bena sammen, baken ned, tyngden godt forover.



Når man sitter godt nede og har balansen i orden kan man prøve å strekke det ene benet fremover, husk tyngden godt fremover!

Stopp

Plogstopp: Skøytespissene føres mot hverandre som en plog, bøy knærne.

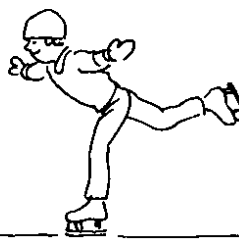


Hockeystopp: Tverrvend skøytene, parallelle føtter, bøy knærne.



Bruk gjerne kjebler som merker for stoppestedene.

Ett ben/flyveren



På rett linje eller på sirkel, benet føres opp og rett bakover.

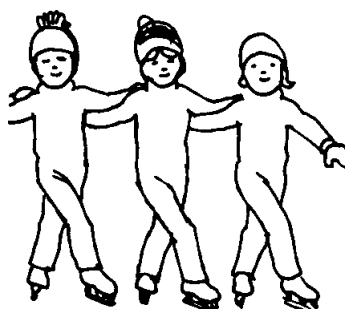
Legge over forover

Skyv i fra med hele skøyten på begge ben. Det ytre benet krysses godt over, så settes det andre benet ved siden av, hvoretter ytre ben igjen krysses over foran osv.

Legge over bakover

Ytre ben krysses foran og det innerste settes ned ved siden av, osv. Kroppen over skøytene.

Hjelpeøvelse: Stå ved siden av hverandre på linje, flytt det ene benet i kryss foran det andre – begge veier.



Leker

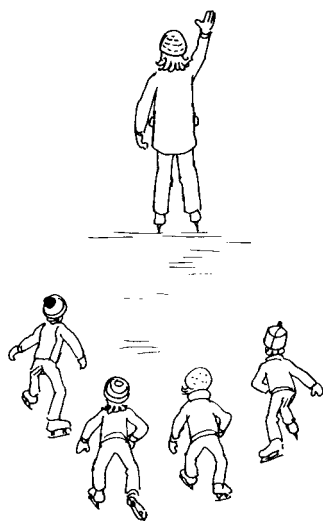
Skøyteleker skaper glede, og gleden er den beste garantien for at elevene skal utvikle en varig lyst til å gå på skøyter. I tillegg til gledesaspektet vil lekene kunne gi elevene en god og allsidig skøytetrening.

Haien kommer

En elev er hai. De andre fordeles likt på fire hjørner og er forskjellige fiskeslag, f.eks laks, ørret, sei og torsk. Når haien roper ut fiskene ved navn, kommer de ut av hjørnene sine og løper samme vei rundt haien. Når haien roper: «Haien kommer», skal han/hun forsøke å fange flest mulig ved å røre dem før de når hjem til husene sine. De som blir fanget, fortsetter som haier sammen med den første haien.

Rødt og grønt lys

Hvem kommer først frem til trafikkliset? En er trafikklis, mens de øvrige skal lure seg fremover når den som er lys står med ryggen til (rødt lys). Når «trafikkliset» har talt til 10 rolig inni seg, snur han/hun seg (grønt lys), og de elevene som ikke står i ro, må gå tilbake til utgangspunktet og begynne på nytt.



Hauk og due

Én elev er hauk og står midt på banen. Resten samles i et av frimålene som markeres på hver kortside. Hauken forsøker å fange duene ved å berøre dem når de løper fra det ene målet til det andre. De som blir fanget, blir hjelpende hauer. Duene kommer ut når læreren eller hauen roper: «Alle mine duer, kom ut!». Dette minsker faremomentene i forhold til fritt «utløp», som kan skape visse «trafikkproblemer». Leken kan godt foregå parvis, dvs at hauen og duene leier hverandre to og to.

Sisten

Det finnes mange forskjellige former for sisten, og her er noen av dem:

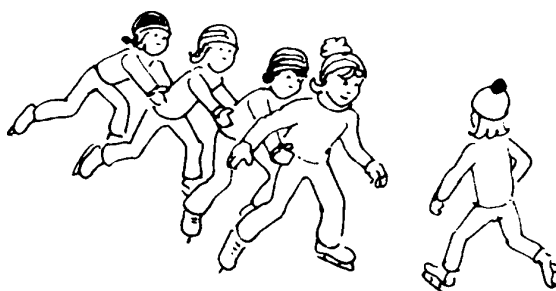
- Hanesisten: Én har sisten, de andre er fri. En kan ikke få sisten så lenge en står på ett bein.
- Holdesisten: Én har sisten, alle kan bevege seg fritt. Når en blir tatt, må han/hun holde en hånd på det stedet på kroppen som ble berørt. De andre må nå bare gå bakover.
- Huksisten: En kan unngå å få sisten ved å sette seg ned på huk, men en kan ikke sitte lenger enn til at den som har sisten, har talt til ti.

Troll og stein

Én, to eller tre elever er troll som jager de andre. De som blir berørt av et troll, blir til stein og må sitte ned på huk. De som ikke er tatt, kan fri «steinene» fra trollskaen ved å berøre dem.

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.



Kappløp

Elevene kan gå om kapp to og to (fire og fire) enten på tid eller som en slags cup der den/de beste går videre. Distansen kan være f.eks 50m eller 100m.

Stafett

Elevene deles inn i lag. Elevene skal runde en kjegle, vott e.l, og de kan f.eks gå forover til kjeglen og gå bakover tilbake.

Sangleker

- 1) Bamse, bamse ta i bakken
Bamse, bamse snu deg om
Bamse, bamse vend tilbake,
samme veien som du kom.
- 2) Har du sett Per Sjuspring danse?
Har du sett Per Sjuspring danse?
Tror du ei han danse kan,
han danser som en adelsmann.
Det var én. (et kne i bakken)

Har du sett Per Sjuspring danse?....
Det var to. (to kne i bakken)

Sangen fortsetter med at elevene tar en og en albue, og til slutt hodet i isen.

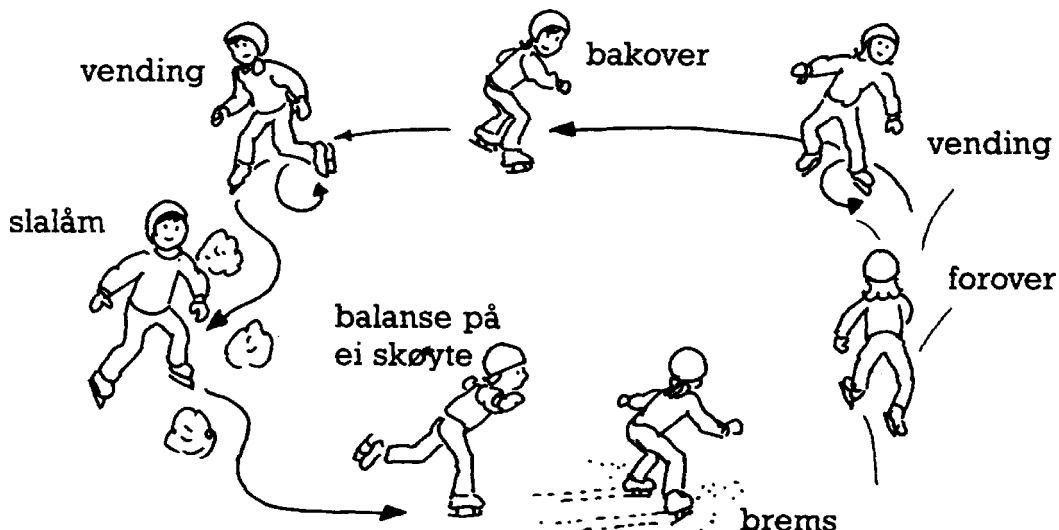
Andre leker

Et tips kan være at de fleste lekene som benyttes i sal kan overføres til isen.

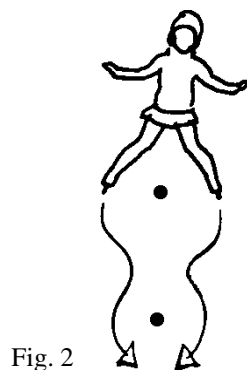
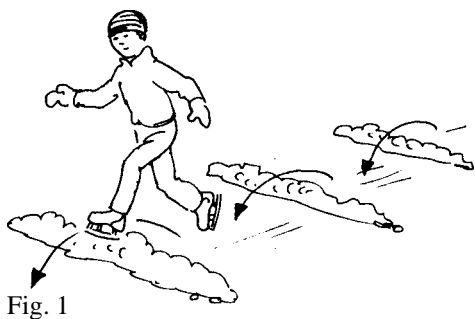
Læringsløyper/hinderløyper

Hinderløyper er moro og utfordrende for elevene. Her kan læreren legge inn ulike hindere som gir elevene mulighet til å øve seg på flere av de øvelsene/ferdighetene de allerede har lært.

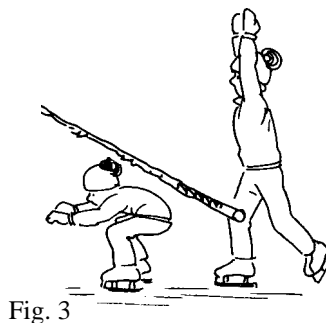
Under er det et eksempel på en læringsløype:



Eksempler på andre øvelser til hinderløyper:



- Hoppe over snøhauger, hockeykøller etc (fig. 1)
- Slalåm rundt kjepler, votter e.l på ett eller to bein
- «Kringler» rundt pucker, kjepler e.l (fig. 2)
- Bøye seg under et hinder (fig. 3)
- Løpe som om man har sko på bena
- Falle og reise seg opp igjen



Hurtigløp på skøyter

Tradisjonelt utøves hurtigløp på skøyter på en 400 meter lang bane med to atskilte baner. Mellom de to banene er det en markert linje (klosser/snøkant), foruten på den ene langsiden, som kalles vekslingsside. Konkurransen forgår ved at to og to løpere går samtidig. Normalt går man distansene 500-1000-1500-3000-5000 og 10000m. For de aldersbestemte klassene er det også vanlig å gå 300 og 400m.

Starten foregår ved at starteren først sier «gå til start», og løperne går da frem til startlinjen. På kommandoen «ferdig» inntar de startposisjon, og kort tid etter smeller starteren av pistolen. Dersom noen av løperne begynner å gå før startskuddet smeller, får han/hun en tjuvstart. Får man to tjuvstarter blir man diskvalifisert.

Under løpet bytter løperne bane hver gang de kommer til vekslingssiden. Skulle begge løperne komme likt ut på vekslingssiden, er det den som kommer fra ytre bane som har «forkjørsrett», mens den som kommer fra indre må vike. Dersom løperen i indre bane ikke viker, kan han/hun bli diskvalifisert for å ha hindret parkameraten.

Under ser du en tegning av en skøytebane, som markerer bl.a hvor start og mål på de ulike distansene er:

Kunstløp

Kunstløp deles inn i fire disipliner: singel , parløp, isdans og formasjonsdans.

En **singel-/parløpkonkurranse** består av et kortprogram og et friløp. Kortprogrammet inneholder fastsatte elementer (hopp, piruetter og trinn) som må gjennomføres etter bestemte krav. I friløpet skal løperene vise hva de kan, og øvelsesutvalget er nærmest ubegrenset.

Isdans skiller seg først og fremst fra parløp ved at løperene ikke utfører hopp, piruetter eller høye løft. Isdans likner altså mer på vanlig dans.

Formasjonsdans utøves av et lag på 16 til 32 løpere, som danner formasjoner på isen. Løperene skal være så samstemte i takt og bevegelser som mulig.

I kunstløp er både den tekniske utførelsen av elementene og det kunstneriske inntrykket viktig.

Eksempler på enkle kunstløpsøvelser:

Piruett:

Prøv først fra stillestående: Bøy knærne og før armene langt ut og bakover til den ene siden. Så strekkes knærne, og armene føres samtidig raskt over til den andre siden.

Prøv så med litt fart forover, og gå inn i piruetten ved å la det ene benet gli utover og rundt det andre benet som bøyes. Deretter strekkes benet, samtidig som det andre benet trekkes inntil. Utgangen: ved rotasjon mot venstre, skal tyngden være på venstre ben, og man går ut av piruetten ved å sparke fra med venstre og gli ut av piruetten på høyre ben.

Neste trinn er at man legger over bakover, står på ytre skøyte og går over på innerste og innover i sirkelen. Til slutt blir det å prøve å stå på et ben.

Skredderhopp:

Prøv først to og to sammen. Den ene står stille og støtter og hjelper den som skal hoppe. Stå forover på ytterskjær, sats, hopp og land bakover på innerskjær på motsatt ben.

Prøv så alene. Først fra forover, og senere den vanligste måten, ved å legge over bakover for å få fart og så hoppe. Det er samme satsen som ved forover, men man velger en annen måte å få fart på.

Oppgave: Prøv å lage et program til musikk med disse to øvelsene sammenbundet med tilvenningsøvelsene som er beskrevet tidligere i dette heftet.

BILDE!!!!

Kortbaneløp

Kortbaneløp på skøyter utøves på en oval bane med banelengde 111,12m, anlagt på en isflate med minimumsmål 30x60m. Banebredden på langsiden er minst 7 m. Avstanden fra svingkurven til isflatens ytterkant (vantet) skal være minst 4m. Svingen skal være symmetrisk trukket fra enden på den ene langsiden til starten på den andre. Ved siden av standardbanen, er det normalt fire andre baner, som benyttes når isen blir sporete (svingmarkeringene flyttes).

I kortbane går man ikke i par, slik som i tradisjonelt hurtigløp på skøyter, men starter i såkalte heat på 4-6 personer. De 2-3 beste går videre til neste runde, og til slutt arrangeres det finale. Start og mål markeres med en linje midt på langsiden. Det konkurreres normalt over distansene 500-1000-1500-3000 og 5000m, men 333m er også en velegnet distanse (3 runder).

Sikkerheten på banen er viktig, og det benyttes 1 meter høye sikkerhetsmatter langs vantet. Utøverne må ha hjelm og halsbeskyttelse. I tillegg er det vanlig å benytte kuttsikre hansker og leggbeskyttere for å forhindre kutt hvis andre skulle komme til skade for å sparke en.

Ønsker du mer?

Dersom du ønsker mer materiell om skøyteopplæring, kan vi anbefale boken «Gøy på isen». Boken koster kun kr 50,- og er ment å brukes til grunnopplæring i skøyte-teknikk. Den inneholder mange nyttige tips og illustrasjoner.

Det er også laget et eget diplom som kan benyttes til de som har vært med på skøytelek. Diplomet koster kr 1,- pr stk.

Som en ekstra gulrot kan elevene forsøke seg på Skøyteknappen (gå en bestemt distanse) eller Skolemerket i kunstløp (teknikkøvelser). Krav til de ulike merkene finner du under. Merkene koster kr 10,- pr stk, og finnes i valørene gull, sølv og bronse.

Bestillinger rettes til Norges Skøyteforbund, tlf 67 15 46 00, faks 67 54 11 41. Ta gjerne kontakt med oss for ytterligere informasjon, eller besøk våre sider på internett: <http://www.nif.idrett.no/skoyter>.

En annen mulighet er å ta kontakt med din lokale skøyteklubb.

Merkekrav

Skøyteknappen

De ulike valører kan ikke tas på samme dag. Det er ikke bestemte krav til banestørrelse eller tid.

Alder	u 11 år	11-12	13-15	16 ->
Bronse	200m	400m	400m	500m
Sølv	400m	500m	500m	1000m
Gull	500m	1000m	1000m	1500m

Skolemerket i kunstløp

Bronsemerket

1. Gange forover
Krav: Løperen må klare å gå minst 30 meter uten å falle. Løperen kan gli enten på ett eller to ben.
2. Plogstopp
Krav: Løperen må ha litt fart forover og så bremse ved å ploge.
3. Huksittende
Krav: Løperen må klare å gli minst 15 meter på to ben i huksittende stilling, dvs med lårene vannrett eller dypere.
4. Gli på ett ben
Krav: Løperen må klare å gli minst 15 meter på ett ben. Stillingen er valgfri.

Sølvmerket

1. Svingøvelse – utfall
Krav: Løperen må klare å gli stillingen minst 10 meter. Øvelsen tas i sirkel. Det innerste benet er bøyd, og det ytterste er strukket ut til siden og litt bak.
2. Hockeystopp
Krav: Løperen må ha litt fart forover og så bremse ved å tverrstoppe skøyten i hockeystoppen.
3. Vending – to ben
Krav: Løperen må ha litt fart forover. Så samles begge beina, og løperen snur og glir bakover på to ben. Løperen må være i balanse og gli etter vendingen.

4. Gange bakover

Krav: Løperen må klare å gå minst 30 meter uten å falle. Løperen kan gli enten på ett eller to ben.

5. Legge over forover – begge veier

Krav: Løperen må kunne legge over forover i sirkel, minst fem fraskyv på hvert ben og til begge sider.

Gullmerket

1. Flyver'n forover

Krav: Løperen må klare å stå i flyver'n (på ett ben) minst 15 meter. Det er ikke noe bestemt krav om hvor høyt benet skal være, men kroppen må være nærmere vannrett enn loddrett stilling.

2. Galopptrinn

Krav: Løperen skal kunne småhoppe galopp sidelengs bortover isflaten på piggene/tuppene og gjøre minst tre hopp.

3. Legge over bakover – begge veier

Krav: Løperen må klare å legge over bakover i sirkel, minst fem fraskyv på hvert ben og til begge sider.

4. Piruett

Krav: Løperen må klare å rotere minst to omdreininger enten på ett eller to ben.

5. Mohawk-vending

Krav: Løperen må ha litt fart forover og gli på ett ben. Det andre benet vris utover og bakover (Chaplin-stilling), og tyngden føres over til dette benet. Løperen glir så bakover på det nye standbenet og må være i balanse etter vendingen.

Norges Skøyteforbund administrerer skøytesporten i Norge – hurtigløp, kunstløp, kortbaneløp, langløp og rullerløp.

Kilder:

Ruud, Bjørn m.fl (1986) – Gøy på isen
Flemmen, Asbjørn (1989) – Aktivitetsbok 3
NSF (1994) – Aktivitetslederkurs i kunstløp
NSF (1997) – Skøytehandboka 1997/98