

Til deg som er lærer i skolen:

GØY PÅ SKØYTER



– skøyteaktivitet i skolen



Skøyter i skolen

Norges Skøyteforbund (NSF) gjennomførte i 2003/2004 et skoleprosjekt hvor alle skoler fikk tilbud om skøyteknapper til sine elever. Over 17000 elever gjennomførte merkekravene og fikk tildelt Skøyteknappen – en kjempesuksess! Vi har derfor videreutviklet konseptet og gir i samarbeid med landets klubber tilbud til alle skoler om å arrangere skøyteaktiviteter på is om vinteren og på asfalt om sommeren!

Hvorfor skøyter i skolen?

Skøyter fremmer helse, glede, mestring, koordinasjon og utendørsopplevelser. Mange unge er fysisk inaktive. Vi er overbevist om at skøyter kan bidra til å øke barn og unges aktivitetsnivå sett i et helsemessig perspektiv og har erfart at barn og unge liker å være ute og gå på skøyter. De liker utfordringer og opplever glede ved å mestre. Skøyter er en idrett som utvikler koordinative ferdigheter – som igjen er nødvendig i det daglige skolearbeidet, i lek og annen idrettsaktivitet.

Utstyr

Alle typer skøyter kan brukes – hurtigløp, kunstløp, hockey eller bandy-skøyter. Skal man kjøpe skøyter er det viktig at de er passe store og sitter godt på foten. Kjøp skøyter som samsvarer med bruk, mål og ferdigheter. Det er som regel sammenheng mellom kvalitet og pris. Velg ikke de billigste – solide skøyter gir bedre læringsvilkår og mer glede. Sikkerhetsutstyr er viktig for å unngå skader. Hjelm er absolutt viktigst, men vi anbefaler også kne-, albue- og håndleddsbeskyttere. Husk at beskyttelsesutstyret bør brukes både på is og asfalt! Sikkerhetsutstyr gir trygghet. Økt trygghet gir større utfoldelse og mer moro!

Treningstips/øvelser

Leker: Hauk og due, varianter av sisten, stafetter, nappe hale

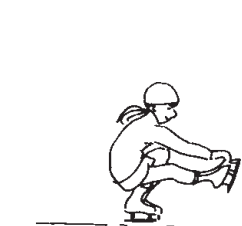
Spill: Kanonball, skøytefotball, freesbee, bandy/ishockey

Konkurranser: Rundbane, distanse, ferdighet, hinderløyper, skøyteskyting

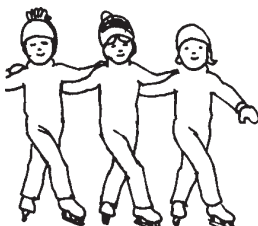
Balanse: Gå på ulike måter, falle – reise opp, huksittende, plukke opp ting, skli på ett ben, flyveren

Brems: Plog, t-stopp, hockeystopp

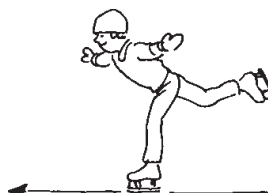
Sving: Slalåm – forover og bakover



Huksittende



Legge over for- og bakover



Flyver

Gjennomføring i skolen

Det er kroppsøvingslæreren som må gjennomføre timene med is aktivitet, men det er fullt mulig å få hjelp fra den lokale skøyteklubben der det finnes en slik. Du finner oversikt over klubben på våre websider n-s-f.no. Opplegget nedenfor er laget med progresjon over fem ganger på is, med hovedvekt på ulike temaer hver gang. Det er et opplegg for 1.-5. klasse og et for 6.-10. klasse.

1.-5. klasse

1. time – Balanse

Fri lek
Balanseøvelser, utfordringer
Lek med balanse

2. time – Balanse + brems

Lek
Balanse- og bremseøvelser
Lek med start og stopp

3. time – Sving

Lek + spill
Svingøvelser
Rundløype

4. time – Sving + tyngdeoverføring

Lek + stafetter
Tyngdeoverføringsøvelser
Rundløype/hinderløype

5. time – Ferdighetstest

Spill + stafetter
Hinderløype
Ferdighetstest

6.-10. klasse

1. time – Balanse + brems

Fri lek
Balanseøvelser, utfordringer
Lek med balanse

2. time – Sving

Lek
Balanse- og bremseøvelser
Lek med start og stopp

3. time – Sving + tyngdeoverføring

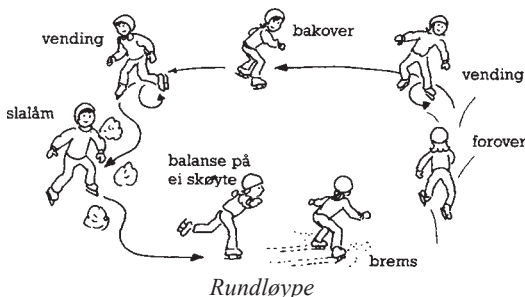
Lek + spill
Tyngdeoverføringsøvelser

4. time – Spill + stafetter

Lek + stafetter
Spill

5. time – Ferdighetstest

Spill + stafetter
Hinderløype
Ferdighetstest



Skøytemerket

Får å få Skøytemerket må eleven ha klart ferdighetsprøven og ha gått et antall timer på skøyter (se nedenfor). Skjema for rapportering av beståtte krav og bestilling av merker (skjer klassevis) finnes på www.n-s-f.no/skole. Her finnes også et skjema elevene kan bruke til å registrere timer. Merket koster kr 20,- pr stk. og sendes/faktureres klassevis.

Ferdighetsprøve

Brems – brems med skrens og t-stopp (slepemetoden) innen 3m

Opparbeid noe fart – stopp innen 3m ved skrens med skøytene.

Opparbeid noe fart – stopp innen 3m ved å slepe den ene skøyta etter seg på isen

Tyngdeoverføring – slalåm mellom 8 kjebler

Opparbeid noe fart – sving gjennom kjeblene med tyngde på benet lengst fra kjeblen (kan løfte opp innerste ben for å vise større ferdighet)

Balanse – flyver + huksittende

Opparbeid noe fart – stå på et ben mens kroppen og det andre benet er vannrett – gjøres på høyre og venstre.

Opparbeid noe fart – gå ned til huksittende og opp igjen

Sving – svinge til høyre og venstre

Opparbeid fart – sving 180 med tyngde på begge skøytene til høyre

Opparbeid fart – sving 180 med tyngde på begge skøytene til venstre

Gå åtte-tall ved å krysse bena over hverandre – skøyten løftes over den andre

Hinderløype – kan godt være rundbane, må inneholde slalåm, svinger og hindre som man må under og over.

Aktivitetskrav

Her teller antall timer med skøyteaktivitet. Kravene er slik:

Alder	Gull	Sølv	Bronse
7-8år	15t	10t	5t
9-10år	20t	15t	10t
11-12år	25t	20t	15t
13-14år	30t	25t	20t
15-16år	35t	30t	25t

Norges Skøyteforbund
Serviceboks 1 Ullevål Stadion, 0840 Oslo
Telefon: 21 02 97 20 – Telefaks: 21 02 97 21
E-post: skoyteforbundet@nif.idrett.no
Web: www.n-s-f.no