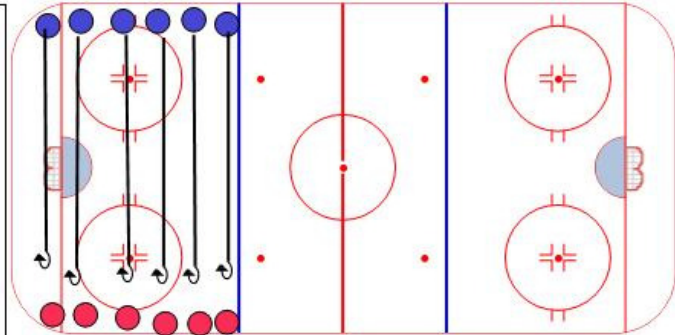


## Balanse og koordinasjon: U8 – 10

**Title :** Balanseøvelser på tvers **Category #1 :** Balanse og koordinasjon **Category #2 :** Balanse fram - bak

### Description

Øvelsene gjøres fram og tilbake til utgangspunktet.  
 Øvelser:  
 Hoppe på skøytene  
 Sitte på huk (i ro og i bevegelse)  
 Stå på en skøyte (retts skjær)  
 Stå på en skøyte (veksle mellom inner og ytterskjær)  
 Springe på skøyter

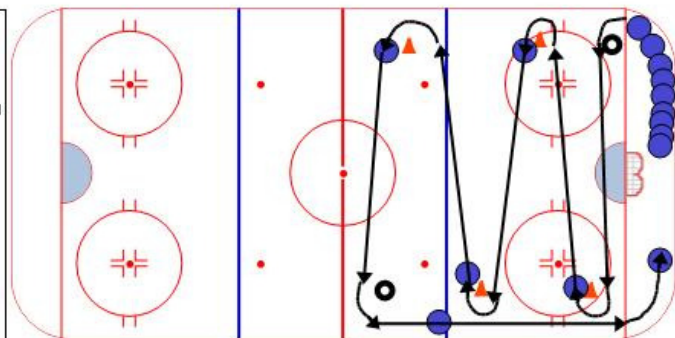


**Key points :**

**Title :** Balanse og koordinasjon i slyn **Category #1 :** Balanse og koordinasjon **Category #2 :** Mix

### Description

Øvelser i "slynge". Øvelser på langsidene (6 stk + glidesving:  
 Eks  
 Slalom - Slalom - Slalom - Slalom - Slalom - slalom  
 Slalom - Ut og sammen - Slalom - Ut og sammen - Slalom  
 Slalom - sitte på huk - Slalom - sitte på huk - Slalom  
 Alternativer: gli på en fot, sitte på huk, store C-er, ytterskjær - innerskjær en fot

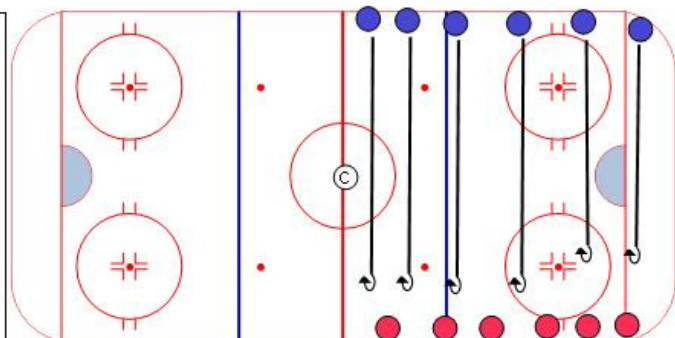


**Key points :**

**Title :** Kontroll på innerskjær med vari **Category #1 :** Balanse og koordinasjon **Category #2 :** kontroll på skjær

### Description

Øvelser på tvers. Fram og tilbake.  
 Øvelser:  
 Slalom: begge skøytene i isen og trykke fram på innerskjær  
 Ut og sammen: begge skøytenen i isen og trykk fram på innerskjær ut og sammen med tærne  
 "Twist": begge skøytene i isen og innerskjær.  
 Tyngdepunktet litt bak og trykk fra side til side  
 Store C-er: gli på innerskjær i halvsirkel. Bytte fot og ny sirkel. Kølla i isen foran  
 C med benstrekning: Starte med Stor C. strekk kneet mellom hver sving.



**Key points :**

# Dnsh/Introkurs U8-10/Øvelser/Balanse og koordinasjon

Title : Over og under hinder

Category #1:

Balanse og koordinasjon

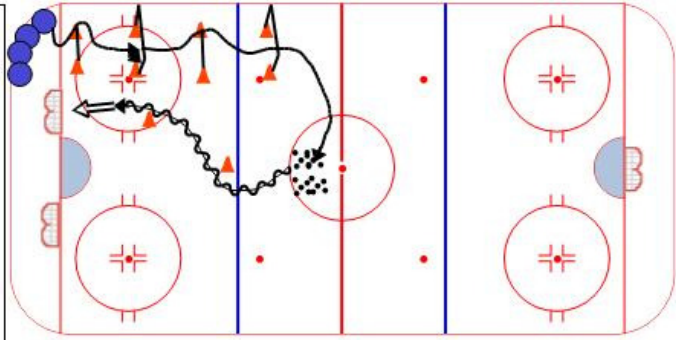
Category #2:

Balanse fram - bak

## Description

Hinderbane med kombihinder. Hoppe over, gli under, hoppe over og gli under uten puck. Plukke opp puck i midtsirkel (evt motta pasning). Føre puck gjennom kjelegler og avslutte med skudd.

Kan kjøres fra begge rundvant med 2 mål.



Key points :

Balanse

Title : Over og rundt egen kølle

Category #1:

Balanse og koordinasjon

Category #2:

kontroll på skjær

## Description

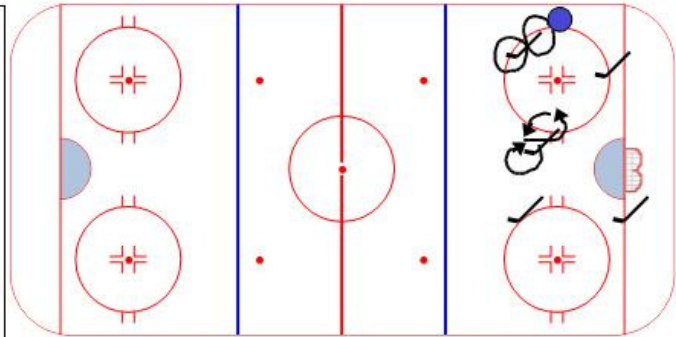
Starter med å gli på innerskjær på høyre fot. Deretter stiger spilleren over kølla og bytter til innerskjær på venstre skøyte og glir rundt enden på kølla. Bytter til høyre innerskjær og har fullført en runde i 8-tallet.

Variasjoner

Bare ytter skjær

Stå hele tiden på en fot (hinker over kølla) h/v

Bakover



Key points :

Inner og yterskjær

Grunnstilling

Hoppe over kølle

Title : Oversteg i ro

Category #1:

Balanse og koordinasjon

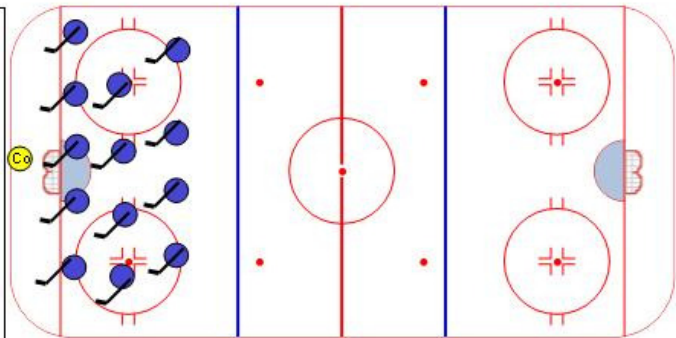
Category #2:

Balanse sideveis

## Description

Alle står i ro med 3 punkt stand (grunnstilling og kølla i isen foran seg). Spillerne gjør oversteg i ro ved å bevege seg sideveis 3 - 4 steg. Deretter 3 - 4 steg tilbake til utgangspunktet.

Kan kjøres ved at trener viser med kølla hvilken vei de skal gå.



Key points :

3 punkt stand