

## Kat 2: Skøyteteknikk: U8 – 10

Title : Nr 13 og 15 Skøyteteknikk

Category #1 :

Skøyteferdigheter

Category #2 :

Mix

### Description

Starter fra rundvant. Rundt kjepler på utsiden.  
Neste spiller starter når nr 1 er kommet til første kjeple.

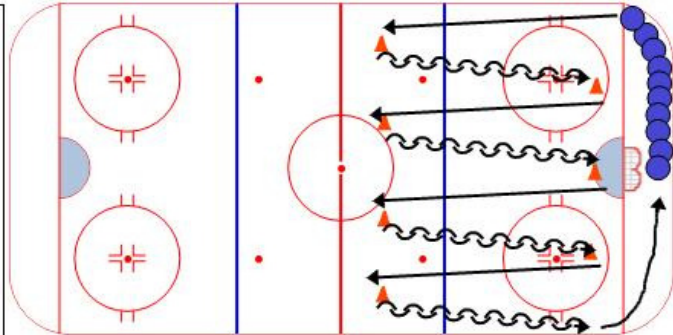
Varianter:

Framover alle strekkene

Bakover alle strekkene

Stoppe foran kjeplene (h/v)

vende foran kjeplene



Key points :





Title : Trekke partner

Category #1 :

Skøyteferdigheter

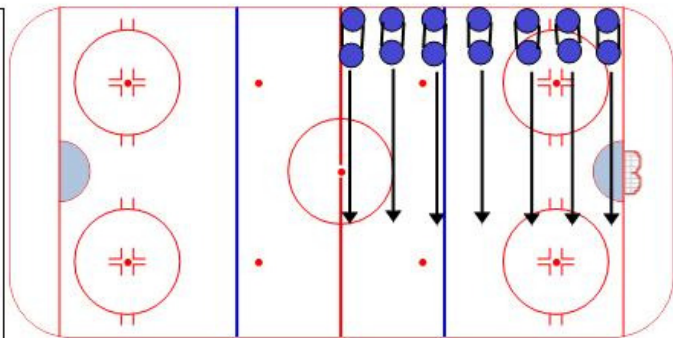
Category #2 :

Framover

### Description

Trekker partner etter 2 køller over banen. Kjører fram og tilbake og bytter ved utgangspunktet.

Bytte oppgaver



Key points :

Grunnstilling

Vinkle utover



Title : Trekke partner

Category #1 :

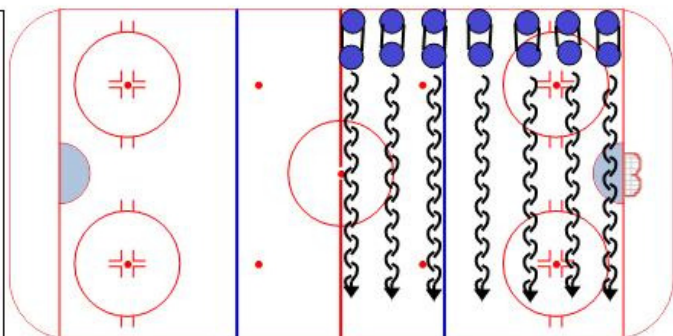
Skøyteferdigheter

Category #2 :

Bakover

### Description

Trekker partner fram og tilbake etter 2 køller over banen. Den som trekker går bakover. Fokuser på å sitte dypt og skyve. Veksle når du kommer over på motsatt side. Pendle fram og tilbake ved å bytte oppgaver hver lengde.



Key points :

Grunnstilling

Skyv

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

**Title :** Glidesving i 8 tall

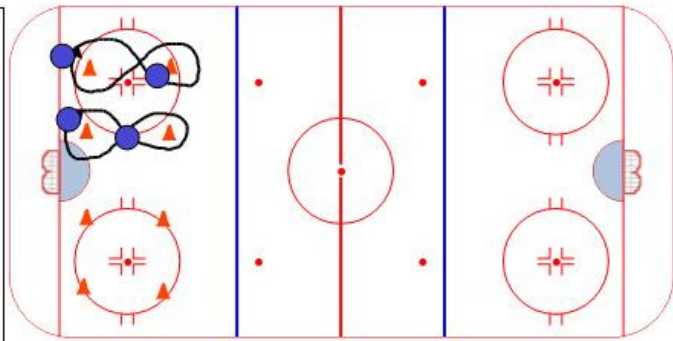
**Category #1 :** Skøyteferdigheter

**Category #2 :** Glidesvinger

**Description**

Bruke kjepler eller dekk som markører.  
Avstanden bør være 4 - 6 meter.  
Glidesvinger i 8 tall  
2 eller 3 sammen.

Kan bruke egne hansker i stedet for kjepler.



**Key points :** Spisse knær

Flyt og gli

**Title :** Teknikkslynge med variasjoner

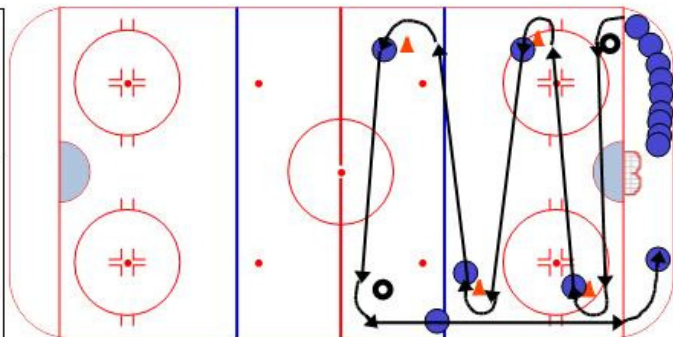
**Category #1 :** Skøyteferdigheter

**Category #2 :** Mix

**Description**

Teknikktrening gjennom slyngen. Nr 2 starter når nr 1 vender rundt første kjele.

Variasjoner:  
Bakover alle strekkene  
Framover - bakover - framover. (rundt kjele eller vende foran kjele)  
Stoppe foran kjele



**Key points :**

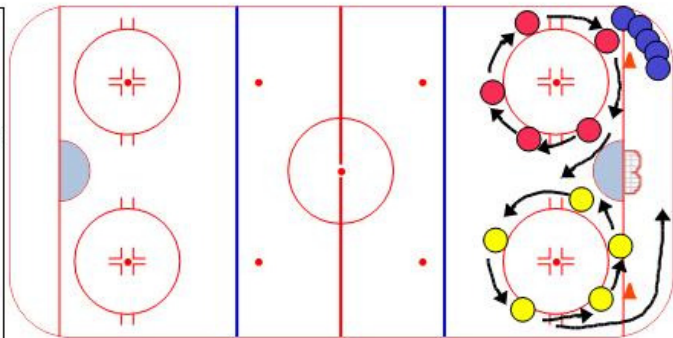
**Title :** Rundt sirkelene i sonen

**Category #1 :** Skøyteferdigheter

**Category #2 :** Oversteg framover

**Description**

Starter med en farge om gangen. Rundt kjele og høyresving 1 1/2 runde. Deretter over til andre sirkelen og går venstresving 1 1/2 runde. På utsiden av kjele og tilbake til utgangspunktet. Fokuser på å sitte dypt nede og skyve med kølla inn i svingen begge veier. Rytme og flyt foran fart.



**Key points :** Kølla vender inn i sirkel

Kontroll på ytterskjær

Title : Rundt sirkel 1

Category #1 :

Skøyteferdigheter

Category #2 :

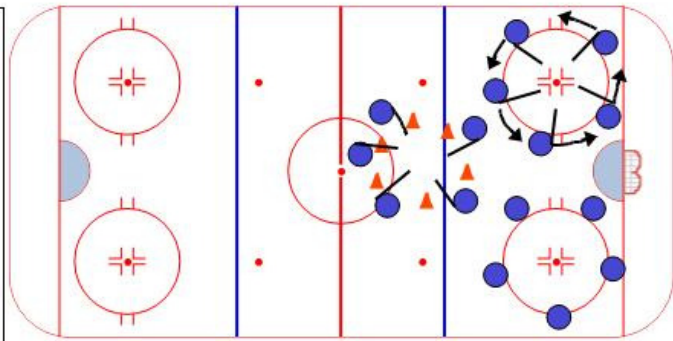
Oversteg framover

**Description**

Fordele spillerne i grupper på 5 - 8 stk. Trener viser. Spillerne øver i sin sirkel. Begge veier. Kølla skal alltid være på innsiden og peke inn mot sirkelens senter. En hånd den ene veien og i begge hendene den andre veien.

Deløvelser:  
 Starte med "Scooting" - Begge skøytene i isen og gli rundt sirkel. Skyver med ytterste skøyten ut til siden for å skape fart. Står på ytterskjær på innerste fot og inner skjær på ytterste fot.

Oversteg høyre og venstre i en sirkel



Key points :

Kølla innover

Krever kontroll på skjær

Begge veier

Title : Nr 22- 8 tall med variasjoner

Category #1 :

Skøyteferdigheter

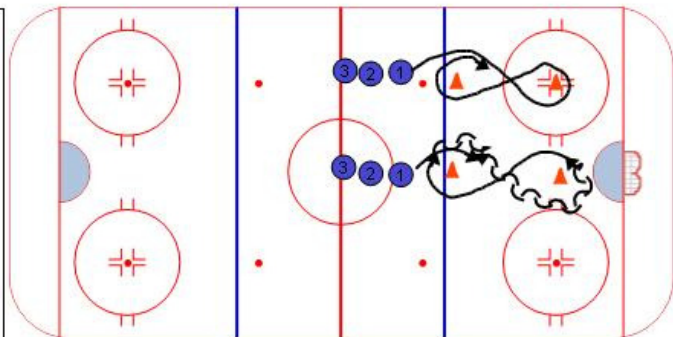
Category #2 :

Glidesvinger

**Description**

Starter med nr 1 går 8 - tallet. Etter en runde følger nr 2 en runde. Etter 2 runder går nr 1 ut og nr 3 går inn. Fokuser på å holde farten i svingen. Trykk på innerkjær av ytterste foten og evt ytterste skjær på innerste fot.

Variasjoner:  
 Framover - bakover med vendinger ved kjeglene.  
 Bakover hele veien



Key points :