



# Norges Skøyteforbund

## KOMPENDIE - SKØYTESKOLE

### Istid:

Det er ulike ordninger fra fylke til fylke og kommune til kommune. Dersom en er usikker på hvem man skal kontakte kan det være lurt å ta en prat med disse instansene; kommunen, idrettsrådet, idrettskretsen, skøytekretsen og skøyteklubben. I noen tilfeller kan det også være andre som har ansvar for å legge is eller preparere og vedlikeholde.

Det er også viktig at alle som bruker isen er varslet, slik at barna på skøyteskolen får den plassen de trenger på isen, og at isen er ryddet/preparert til skøyteskolen starter. Noen steder er det flere klubber som benytter samme isflate og da er det ekstra viktig å fordele tid, slik at alle får tid til sine aktiviteter

### Varighet:

Hvor lang skal hver økt være? 40-60 min vil være et greit utgangspunkt. Holder en på for lenge er det fare for at deltagerne går lei eller mister konsentrasjonen.

Hvor ofte? For eksempel en gang i uken, eventuelt to ganger i uken for en viderekommen gruppe. En mulighet er også at en viderkommen skøyteskolegruppe får trene med rekruttene i klubben en dag i uken.

Hvor lenge skal hver skole/kurs vare? Dette avhenger en del av istid. Hvis det lar seg gjøre så anbefales det å starte en skøyteskole om høsten og en rett etter nyttår. Mange får skøyter til jul og det er dermed ofte flere som ønsker å bli med etter nyttår. Hver skøyteskole kan vare fra 5-8 ganger, avhengig av hvor lenge isen ligger. Eventuelt kan en ha en skøyteskole gjennom hele sesongen.

### Instruktører:

En bør ha en instruktør pr 8-12 barn. Dette kan være foreldre, frivillige i klubben, tidligere aktive løpere og aktive løpere. Gjennom å bruke aktive løpere, blir de vist at det finnes andre oppgaver i idretten vår enn å satse fullt som utøver. Dette kan være med å holde dem lengre i idretten. Elever/studenter på idrettslinje vgs eller høyskole kan også være et alternativ. Kanskje de kan bruke skøyteskole som en del av sin praksis, eller en kan leie dem inn mot en liten lønn.

Instruktørene bør ha på seg vester med egen farge, like jakker eller lignende. Dette er for at deltagerne og foreldre lett kan se hvem som hører til på skøyteskolen.

### Utstyr:

Det er fullt mulig å arrangere skøyteskole uten noe utstyr, men en har mange flere variasjonsmuligheter med litt enkelt utstyr.

Dette er utstyr som er hensiktsmessig i gjennomføring av skøyteskole:

- Kjegle
- Tau
- Vester
- Bruskasser
- Hekker

- Bøtter
- Baller (små og store)
- Enkelt førstehjelpsutstyr

Noen velger å kjøpe inn skøyter som kan leies ut til skøyteskoleelevene. Et alternativ er å kjøpe inn noen få og si at det er «førstemann til mølla». Det selges enkle lengdeløpsskøyter som er justerbare i størrelse. Mange glemmer å ta med seg hjelm, så derfor kan det lurt å ha noen hjelmer liggende til utlån.

### **Innbydelsler:**

Innbydelsene er det viktig å bruke litt tid på, slik at de ser så spennende ut at alle vil lese dem. Her er en liten sjekkliste for hva de bør inneholde:

- Tidspunkt
- Aldersgruppe
- Varighet
- Pris
- Nødvendig utstyr
- Hva som er inkludert i prisen
- En spennende og innbydende layout
- Rask intro til opplegget

Det kan også være lurt å minne foreldrene på at skøytene bør slipes minst en gang i sesongen.

Eksempel på  
innbydelse:



Lerøy skøyteklubb  
Lerøyveien 36, 3403 Lerøy  
Foretaks nr.: XXX XXX XXX

## **SKØYTESKOLE**

**Lerøy skøyteklubb arrangerer skøyteskole for barn fra 5 – 10 år.**

**Her trenes det på grunnleggende skøyteknikk i kombinasjon med mye lek og morro!**

**Kurset blir holdt på Lerøy kunstisbane og går over 6 ganger.**

**Første kursdag er tirsdag**

**13. november 2016 kl.18.00**

**Barna må være klar på isen til oppstart!**

**Istid er 18.00 – 18.45 Husk å beregne tid til å få på skøyter.**

**HUSK HJELM!**

**Påmelding til [leroy@skoyteklubb.no](mailto:leroy@skoyteklubb.no)**

**Oppgi fullt navn på barnet ved påmelding.**

**Pris pr kurs er xxx kr.**

**Dette må betales kontant første kurskveld.**

**Prisen inkluderer medlemskap i klubben ut året og premie ved endt skøyteskole.**

**Mvh  
Lerøy skøyteklubb**

Innbydelsene bør spres til så mange barn som mulig i nærområdet. Det kan være lurt å dele ut på skoler. Det er størst sjans for at lærerne deler dem ut dersom de er kopiert opp i rett antall på forhånd.

I tillegg er det lurt å henge opp på oppslagstavler på butikker eller andre steder. En kan også forsøke å få en avtale med lokalaviser om at de kan trykke et lite oppslag.

### **Premier:**

Det er kjekt for barna å ha en litt spesiell avslutning på hver skøyteskole, som foreksempel inneholder en premieutdeling. Premier kan være diplom, medalje, noe med klubblogo på (lue, t-skjorte, genser el.) eller andre ting. Et alternativ er å kontakte bedrifter om å få sponset små effekter. Dette kan eventuelt trykkes klubblogo eller «skøyteskole 2015» på. Ved at deltagerne får noe med klubblogo på, vil de føle en tilhørighet til klubben.

### **Oppdeling av øktene:**

Hver instruktør kan få hver sin gruppe elever og organisere hele økten for denne gruppen. Eventuelt kan en ha hele gruppen samlet. Hvilken løsning som passer best avhenger av antall deltagere.

Ved mange deltagere er det hensiktsmessig å dele barna i grupper. Hver instruktør har ansvar for hver sin aktivitet og gruppene sirkulerer rundt på hver aktivitet. For eksempel kan man ha 3-4 aktiviteter med ca 15 min pr. stasjon. På denne måten går det mindre tid til pauser og organisering underveis i økten. Ulempen her er at hver instruktør ikke blir kjent med deltagerne på samme måte som hvis de følger en fast gruppe over flere ganger. Dersom en lager et standard oppsett for hvordan gruppeinndelingen skal være, så går det mindre tid til dette hver enkelt gang og det blir mer tid til aktivitet.

### **Gruppeinndeling:**

En løsning er å dele inn barna etter nivå, men dette er ikke alltid like lett å avgjøre i starten. Men så lenge det er en noenlunde jevn fordeling i hver gruppe, så fungerer det også godt med blandede grupper. Eventuelt kan en dele inn etter alder.

Gruppene kan gjerne ha på seg vester med ulik farge, for å lettere vite hvem som hører til hvor.

### **Innhold:**

Hver enkelt økt bør ha et innslag av teknikk-øvelser, lek og hinderløype. Dette er for å skape nok variasjon, og utfordringer for alle barna. Noen ganger bør det også legges inn enkle konkurranser. Disse bør være av type fellesstart, slik at det ikke blir tydelig hvem som vinner og taper.

Teknikktraining er mentalt krevende, og en bør derfor ikke holde på for lenge av gangen. Ved å ha en liten del med dette hver økt, så unngår en at deltagerne mister konsentrasjonen. I tillegg vil nybegynnere ha stor nytte av hinderløyper, leker og konkurranser. Her får de variert bevegelseserfaring og øver dermed teknikk uten å tenke over det.

### **Avslutning:**

Hver økt bør ha en kjapp felles avslutning der man gjerne oppsummerer økten, roser, gir noen instruksjoner og gjerne forteller litt om hva som skal skje neste gang. Her bør også deltagerne få lov til å si noe om sine opplevelser av økten.

Den siste gangen på skøyteskolen kan gjerne ha et litt annet innhold. For eksempel en konkurranse av noe slag. Her er fellesstart eller starter 2-6 om gangen ofte populært. Det kan også være flere valgmuligheter, slik at det er tilpasset nivå. En annen mulighet er at skøyteskoledeltagerne får delta på et ordentlig skøyteløp eller et oppvisningsløp.

Avslutt gjerne med premieutdeling!

### **Gjennomføring av økter:**

For at gjennomføringen av øktene skal bli best mulig for alle kan vi bruke dette huskeordet: *KAMPVISE*

Konkretisering - Aktivering - Motivasjon - Progresjon - Variasjon - Individualisering - Samarbeid - Evaluering.

Dersom vi tar hensyn til disse 8 prinsippene i hver enkelt økt, har vi i alle fall lagt veldig godt til rette for at alle deltagerne skal trives, føle mestring og motivasjon.

### Konkretisering:

- Det er avgjørende at vi snakker med utøverne på et språk som de forstår. Hvis vi skal

bruke avanserte begreper kan vi først forklare de tydelig og gjerne billedgjøre de. I tillegg er det viktig å være presis i det vi sier, slik at vi sier minst mulig. Både fordi det kan være vanskelig å høre og fordi vi ikke vil bruke opp tiden på å snakke.

#### Aktivering:

- Vi ønsker å ha mest mulig aktivitet i løpet av en økt. Derfor er det viktig at vi organiserer økten slik at det blir minst mulig pauser og dødtid.

Dette gjør vi for eksempel ved å gjøre klart til de ulike aktivitetene på forhånd og at utøverne forflytter seg fra stasjon til stasjon. I gjennomføring av aktiviteter gjelder det å dele inn i flere små grupper, slik at deltagerne ikke blir stående i kø å vente på tur.

#### Motivasjon:

- For at utøverne skal lære seg nye ferdigheter og mestre mest mulig er det avgjørende at de er motiverte. Ved at vi som instruktører er positive, engasjert og gjerne litt deltagende i opplegget, vil dette med stor sannsynlighet smitte over på utøverne, som da får økt motivasjon.

#### Progresjon:

- I en gruppe med nybegynnere kan nivået likevel være veldig ulikt. Det er derfor viktig at vi legger opp til en økt med jevn progresjon, der vi gjerne begynner veldig lett og bygger vanskelighetsgraden gradvis oppover. For at alle skal få nok utfordringer kan vi legge opp til nye utfordringer for de som mestrer raskt, mens de som trenger mer øving får tid til det.

#### Individualisering:

- Selv om vi har en stor gruppe er det viktig å se alle sammen. Dette kan gjøres så enkelt som å forsøke å lære navnene til alle sammen. Snakker du til noen ved å bruke navn vil det føles mer personlig enn om en kun peker eller lignende.

Det er viktig at vi finner rett vanskelighetsgrad for hver enkelt, slik at ikke noen synes det er alt for lett, mens andre ikke får til noe.

#### Samarbeid:

- Hver enkelt blir bedre sammen med andre. Hver økt bør inneholde noen samarbeidsøvelser. Dette kan for eksempel være lagkonkurranser eller teknikkøvelser med to-og-to eller tre-og-tre.

Du som instruktør kan også forsterke lagfølelsen ved å legge vekt på at vi skal bli bedre sammen. Dette kan være med på å minske mobbing og sosial sammenligning.

#### Evaluering:

- Det er viktig å evaluere utøverne hele veien, både direkte til utøverne gjennom oppmuntrende tilbakemelding, og for deg selv som instruktør. På den måten får du en bedre forståelse av hvilket nivå hver enkelt, og gruppen samlet, er på. I tillegg bør man evaluere øktene i fellesskap. Dette kan en godt sette av et par minutter til etter hver økt. Utøverne bør da få mulighet til å komme med tilbakemeldinger på hva som var gøy, utfordrende, mindre gøy og vanskelig. Dette gjør det lettere for deg å planlegge neste økt.

Kort oppsummert kan vi ende opp med disse «reglene»:

- Du som instruktør skal være positiv, engasjert og tilstede.
- Snakk et språk som deltagerne forstår (heller for enkelt enn for vanskelig).
- Ha alltid ansiktet vendt mot dem du snakker til!
- Ha god variasjon og progresjon i øvelses- og aktivitetsutvalget.
- Fokuser på mestring, lek og morro!

### **Vakter og andre medhjelpere:**

Utenom instruktørene trengs det også noen andre medhjelpere. Hvor mange avhenger blant annet av antall deltagere.

#### Ta i mot betaling:

Dersom en velger å ta betalt kontant for skøyteskolen, så er det lurt å ha en eller to personer til å ta imot betaling de første gangene.

#### Vakt utenfor isen:

Det er lurt å ha en som står og tar imot utøverne når de kommer og som eventuelt kan hjelpe de ut på ise. Denne personen bør stå utenfor isen og kan svare på eventuelle spørsmål som foreldrene måtte ha. I tillegg kan de være behjelpelig med førstehjelpsutstyr. Det kan gjerne være denne vakten som tar imot betaling.

#### «Opp-plukker»:

Dette skal være en instruktør med skøyter på seg som kan gå rundt på isen og dra med seg utøvere som henger på kanten, ikke får til øvelser, trenger å snakke med foreldrene, gå på toalettet eller lignende. Ved å ha en til slike oppgaver unngår vi at noen utøvere står helt i ro. Dette er noe foreldre ofte synes er veldig viktig at vi som instruktører passer på.

#### Vakt ved på isen:

Dersom det foregår annen aktivitet på banen, samtidig som skøyteskolen, så er det lurt å ha en vakt som kan passe på at ikke disse kolliderer med hverandre.

### **Søke om økonomisk støtte:**

Det finnes mange ulike ordninger for hvem en kan søke støtte fra til slike aktiviteter. Fra skøyteforbundet kan en søke om Post -3 -midler. Dette er det søknadsfrist for i desember.

Andre en kan søke til er: Skøytekretsen, kommunen, fylket, stiftelser eller bedrifter. Banker har ofte en del midler som de deler ut til slike formål.

Her gjelder det å bare forsøke, for det værste som skjer er at en får nei.

Utnevnt gjerne er person i klubben, eller styret, som er ansvarlig for å skrive slike søknader. Skøyteskole er et bredde- og lavterskeltilbud, som en ofte kan få støtte til.

### **Øvelsesutvalg - Idebank:**

For nybegynnere på skøyteskole gjelder det å være mest mulig i aktivitet på skøytene. En enkel regel når det gjelder leker, er at så og si alle leker som kan brukes i en gymsal, også kan gjennomføres på skøyter. Det er kun fantasien som setter grenser! Skøyteforbundet har laget en idebank på nett, med et utvalg øvelser og aktiviteter som passer til skøyteskole.

Disse ligger på youtube i en egen spilleliste: «Idebank - skøyteskole - NSF»

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLvOyQXGV1kx7R1wocViExHt6GgSW\\_DfXm](https://www.youtube.com/playlist?list=PLvOyQXGV1kx7R1wocViExHt6GgSW_DfXm)

Her finnes det ulike teknikkøvelser delt inn i 12 kategorier:

Øvelse 1: Sittestilling

Øvelse 2: Balanse

Øvelse 3: Kjøre kringler

Øvelse 4: Tyngdeoverføring

Øvelse 5: «Kjøre bil»

Øvelse 6: Armbruk

Øvelse 7: Baklengs  
Øvelse 8: Flyveren  
Øvelse 9: Sakk-sakk - på en fot (vanskelig)  
Øvelse 10: Legge over  
Øvelse 11: Sving  
Bremseteknikker

Hver kategori inneholder flere varianter og vanskelighetsgrader av hver øvelse.

I tillegg finnes en del leker/konkurranser:

Stafett  
Haien kommer  
Ormen  
Stiv heks  
Curling  
Tunell-lek  
Dyrehage  
Rødt lys  
Hinderløype  
Kjeglestafett

Denne idebanken blir stadig oppdatert og innholdet kan derfor variere i forhold til hva som står her.

Andre passende aktiviteter for skøyteskole er:

- Fellesstarter: Korte, lange, antall runder eller på tid.
- Stafetter over lengre avstand
- Fotball på skøyter
- 10-ball (Sende en ball 10 ganger innen laget uten å miste den)
- Nappe hale

For viderekommende skøyteskoleelever kan det være nødvendig med mer avanserte teknikkøvelser.