

# Skøyteskolekurs

Planlegging, organisering og gjennomføring av skøyteskole

# Kursets varighet - 3 timer

---

- Teori 1 time
- Gjennomgang av idebank 0,5 time
- Praksis 1 time
- Praktisk øvelse 0,5 time

# Innhold

---

- Istid
- Varighet
- Instruktører
- Utstyr
- Innbydelser
- Premier
- Oppdeling av øktene
- Gruppeinndeling
- Innhold
- Avslutning
- Gjennomføring av økter
- Vakter og andre medhjelpere
- Søke om økonomisk støtte
- Øvelsesutvalg - idebank

# Istid

- Kontakt:
  - Kommunen
  - Idrettskretsen
  - Skøytekretsen
  - Klubben
  - Andre brukere av isen



# Varighet

---

- Tidspunkt
- Varighet
- Anntall ganger

# Instruktører

- Hvem?
  - Tidligere aktive
  - Foreldre
  - Aktive utøvere
  - Elever på idrettslinje
  - Andre?
- Lønn?
  - Til hvem?
  - Hvor mye?



# Utstyr

- Bruskasser
- Vester
- Tau
- Kjegler
- «Hekker»
- Baller, små og store
- Førstehjelpsutstyr
- Utlånshjelmer
- Utleieskøyter?



# Innbydelsler

---

- Hvem er ansvarlig?
- Distribuering
- Innhold:
  - Tidspunkt + varighet
  - Sted
  - Pris
  - Nødvendig utstyr





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.**

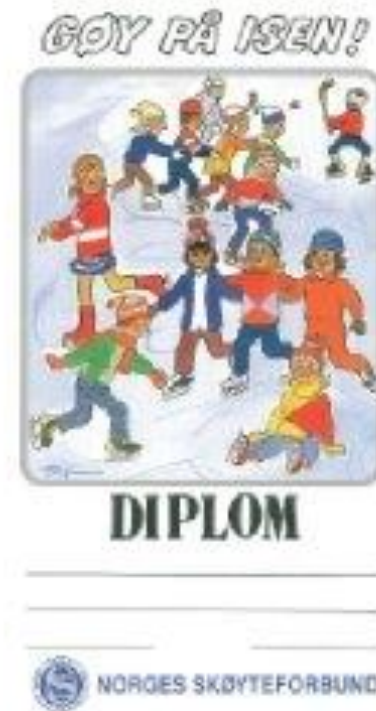
**Prisen inkluderer medlemskap i klubben ut året og premie ved endt skøyteskole.**

Mvh  
Lerøy skøyteklubb



# Premier

- Premie ved kursslutt?
  - Diplom
  - Noe med klubblogo
  - Medaljer
  - Sponsede artikler



# Oppdeling av øktene

---

- Flere muligheter:
  - Hver instruktør har ansvar for sin gruppe deltagere
  - Hele gruppen samlet gjennom hele økten
  - Hver instruktør organiserer sin aktivitet og deltagerne flytter rundt fra stasjon til stasjon.

# Gruppeinndeling

---

- Dele etter alder
- Dele etter nivå
- Dele inn tilfeldig
- Ingen inndeling

# Innhold

- Teknikk
- Hinderløype (ferdighetstrening)
- Lek/konkurranser



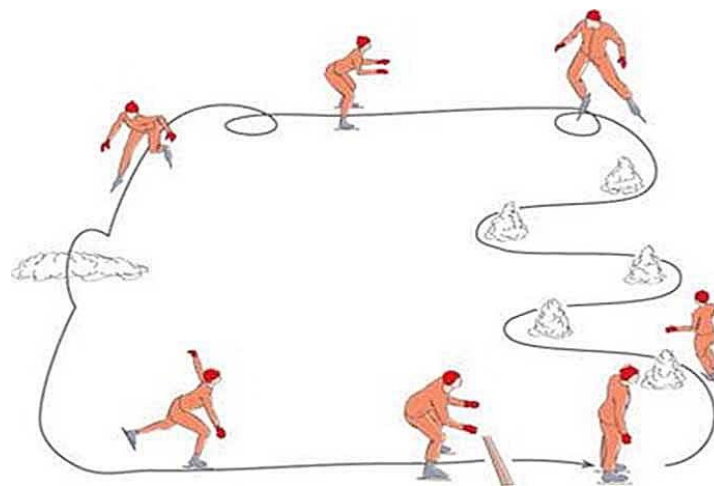
# Avslutning

- Annet innhold
- Konkurranser
- Premieutdeling



# Gjennomføring av økter

- KAMPVISE
- Positiv, engasjert og tilstede
- Snakke deltagerens språk
- Ansiktet vendt mot dem man snakker til
- Variasjon og progresjon
- Mestring, lek og morro



# Vakter og andre medhjelpere

---

- Ta imot betaling
- Vakt utenfor isen
- «Opp-plukker»
- Vakt på isen



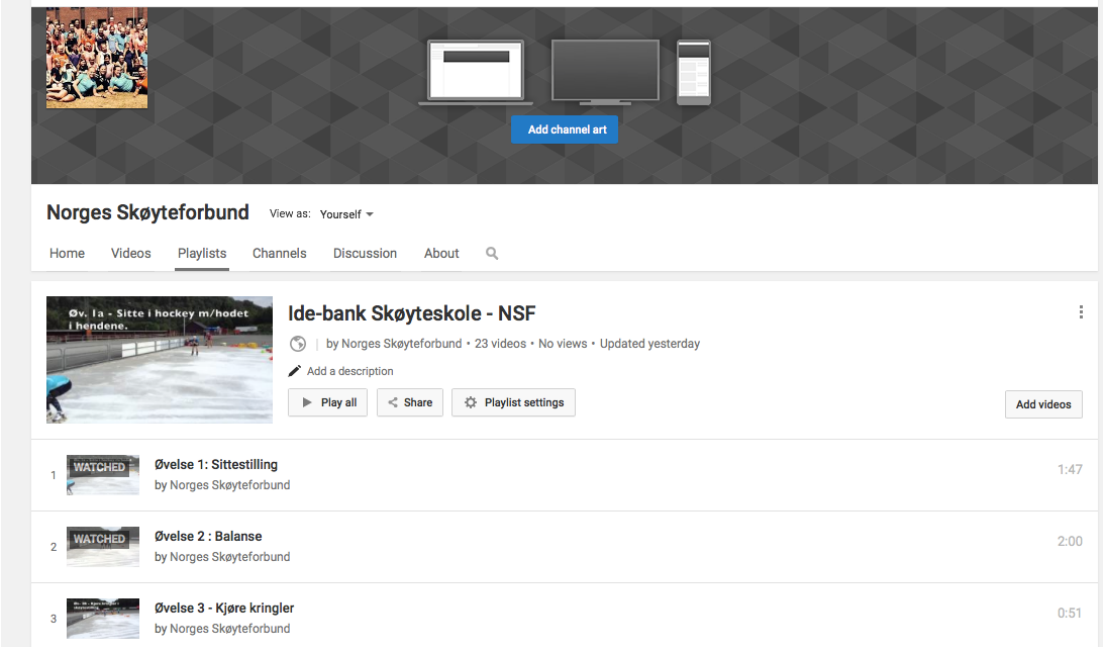
# Søke om økonomisk støtte

---

- Hvem er ansvarlig?
- Hvor kan en søke?
  - Kommunen
  - Skøyteforbundet - Post-3 - midler
  - Banker
  - Stiftelser
  - Store bedrifter (IF, Statoil, Kvali, Storebrand osv.)

# Øvelsesutvalg - idebank

- Youtube
- Teknikkøvelser
- Leker
- Konkurranser
- Oppdateres!



The screenshot shows the YouTube channel page for 'Norges Skøyteforbund'. The channel banner features a group photo of athletes and a blue 'Add channel art' button. Below the banner, the channel name 'Norges Skøyteforbund' is displayed with a 'View as: Yourself' dropdown. The navigation menu includes 'Home', 'Videos', 'Playlists', 'Channels', 'Discussion', and 'About'. The main content area shows a playlist titled 'Ide-bank Skøyteskole - NSF' by 'Norges Skøyteforbund', which contains 23 videos. The playlist is updated yesterday and has no views. Below the playlist title, there are buttons for 'Play all', 'Share', and 'Playlist settings', along with an 'Add videos' button. The playlist items are listed as follows:

Item	Video Title	Duration
1	Øvelse 1: Sittstilling by Norges Skøyteforbund	1:47
2	Øvelse 2: Balanse by Norges Skøyteforbund	2:00
3	Øvelse 3 - Kjøre kringler by Norges Skøyteforbund	0:51