

Hockeyeskolen

Skien ishockey

Utstyrs Rollen

Innehar man rollen som "Utstyr" så hjelper man barna med utstyr vi har til utlån. Ideelt sett så har de helt nye med seg skøyter, hjelm og votter, som er minstekravet. Ikke nødvendig å ha mer enn dette de første 3 gangene eller før man er ferdig med skøyteskolen (Nivå 2)

(Dette er nivå 0 trening. Er man komfortabel og har tid, gjør dette)

De som skal på isen for første gang gjør seg klare og tar en liten trening med utstyret på utenfor garderoben. Da skal de gå litt, stå på ett ben, gå bakover og falle. Tren på riktig måte å reise seg fra isen med skøyter på. Bruk 5-10 minutter på dette før de går på isen - se også baksiden av arket

På Nivå 1 så kan barna ha med seg foreldre. Her skal de bli trygge på isen, klare å holde seg stående, trene på å reise seg fra isen og forhåpentligvis lære at foreldre må være på tribunen eller rett utenfor. Når de mestrer dette kan de begynne på nivå 2.

Utstyr og Barista samarbeider om isen på nivå 1, men Barista holder fokus på kontakt med foreldre. (Informasjon og innmelding)

Barna som har fullført "Tørrtrening" i garderoben trenger ikke være med flere ganger, men kan gå på isen med foreldre. Etter tørrtreningen kan "utstyr" bli med litt i nivå 1 feltet og snakke med foreldre og barn



Hockeyeskolen

Skien ishockey

Utstyrs Rollen

Forslag til øvelser – Nivå 0 (Med skøyter på, utenfor isen)

- Falle og reise seg
- Gå fremover og bakover
- Stå på ett ben
- Hoppe som en kanin
- Samme kan gjøres på is på nivå 1

Forslag til øvelser fra Isbjørnmodellen– Nivå 1

- Krype
- Reise seg
- Gå med små skritt