



Eksempel på type vinterklær og votter som er det eneste dere trenger, **FOR Å PRØVE + beskyttelsehjelm**

KUN DETTE TRENGS for å prøve skøyteskolen...

- MEN HUSK å ta dette med hjemmefra:

- KLÆR/VOTTER** som tåler fuktighet, ikke suger opp fuktighet fra isen
- + BESKYTTELSEHJELM** (alle typer er godkjent)
- + SKØYTER** hvis dere har (hvis dere ikke har skøyter, så avtal med oss at dere trenger å låne skøyter i prøveperioden)
 - **SKØYTER!** *Kjempe-anbefalt å LESE GODT lengre bak i denne brosjyren om hockeyskøyter, fordi skøyter er som "hjulene på bilen", skøytene er viktigst av alt, like viktig som sikkerhetsutstyret.*
- Når det gjelder skøyter skal vi ikke tro, men vi skal vite

Alle typer beskyttelsehjelmer er godkjent for prøveganger



GODKJENT ER hansker og votter som **IKKE** trekker fuktighet



og **IKKE** godkjent er ull og strikkevotter fordi de trekker fuktighet, og barna fryser på hendene.....



Ta med skøytene hvis du har...

SKIEN
ISHOCKEY
KLUBB

STIFTET
29.11.65

- Har du ikke skøyter?

Da kan dere låne gratis av oss i prøveperioden, hvis vi har tilgjengelig

Dette er **HOCKEYSKØYTER**

- dette er type skøyter vi bruker i ishockeyen, disse skøytene med snøring er de beste å skøyte på, eller å lære å skøyte på

Har du slike skøyter hjemme, så tar du de med, vi sjekker om de trenger et slip, så får dere også det gratis



Har du slike skøyter = **Da låner du skøyter av oss** fordi de skøytene vi har, er bedre å bruke og lettere å lære å skøyte på

Dette er type kunstløpskøyter eller danseskøyter, de er flatslipte og har slike tagger foran på skøyten



Har du slike typer skøyter = **Da låner du skøyter av oss**



Vi vil at dere låner hockeyskøyter av oss fordi de skøytene vi har, er bedre å bruke og lettere å lære å skøyte på

Hva som trengs av utstyr, for å

PRØVE / FORTSETTE / SPILLE HOCKEY

HVA TRENGS FOR Å PRØVE SKØYTESKOLEN = NESTEN INGENTING

- For å komme, og bli med på 3 gratis prøveganger koster ingenting, fordi vi ønsker at deltakere skal prøve å se om de kan like det
- For å prøve, trenger det samme som de trenger hvis de skal skøyte med barnehagen eller skolen
- **Vinterklær og votter** som tåler fuktighet, ikke strikke/ullvotter
- **Skøyter** hvis du har, hvis du ikke har skøyter, kan dere låne av oss i prøveperioden, så lenge vi har tilgjengelig for utlån til deltakere på SH skolen



HVA TRENGS FOR Å FORTSETTE PÅ SKØYTESKOLEN = OBLIGATORISK SIKKERHETSUTSTYR

- Etter deltaker er ferdig med 3 gratis prøveganger, så må deltakere anskaffe det obligatoriske minimum sikkerhets utstyret
- **Bildet viser hva det obligatoriske minimum sikkerhetsutstyret som skal brukes på Nivå 1 nybegynner gruppen, og dette CE merket obligatoriske minimum sikkerhetsutstyret må deltakere ha for å komme videre til Nivå 2, og for å delta på Nivå 2 treninger**



HVA TRENGS PÅ HOCKEYSKOLEN, - og fortsette videre til hockeylag = LITT MER OBLIGATORISK SIKKERHETS UTSTYR

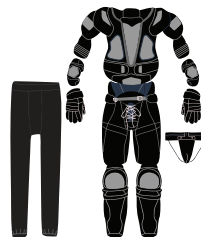
- **Nivå 3, er hockeyskolegruppen**
- For å komme videre fra Nivå 2 til Nivå 3 trengs dette minimum sikkerhetsutstyret. Det er skøyte

NIVÅ 1 OG NIVÅ 2 minimum obligatorisk sikkerhetsutstyr



Skøyter + hjelm + hals har deltaker fra før av.

NIVÅ 3 HOCKEYSKOLE MINIMUM OBLIGATORISK SIKKERHETSUTSTYR = Startkit-utstyresken + skritt + strømpebukse



UTSTYRPAKKEN inneholder dette utstyret som dere seg på bildet. MEN 2 ting mangler, og det er **SKRITTBESKYTTER + HOCKEYSTRØMPEBUKSE** som skal over leggsinn

= Da har dere alt utstyr

SKIEN
ISHOCKEY
KLUBB

STIFTET
29.11.65

På de neste sidene...

**Kanskje litt ekstra
gode grunner
for å prøve
SIHK skøyte-
og hockeyskole**





IDRETTE SIER
**ALLSIDIG
AKTIVITET
ER BEST**

Erfaring fra
den ene
idretten gir
noe til andre
idretten

Følg årstidene?
La sommer være
sommer og vinter
være vinter

Hvem blir best
til slutt, vet ingen

Jeg traff en gutt, og mamma hans, og spurte om han hadde lyst til å begynne på skøyte og hockeyskolen, svaret var:

”Men, jeg kan jo ikke skøyte”

Jeg svarte

”Det er derfor du kan begynne hos oss, for å lære å skøyte”

FAKTA ER, at nesten alle barn som begynner hos oss, kan ikke skøyte, det er noe de skal lære seg.

Å lære seg å gå på skøyter, etter vår metode, tar kun 1 eller maks 2 ganger. Og etter 3 gang, vil barna elske å gå på skøyter, og etter hvert vil de elske å skøyte.



Vår erfaring er... at det IKKE er enkelt å lære egne barn ting og tang. Det er lettere for noen nøytrale å lære dem

***”får det ikke til,
jeg vil ikke mer”***

og kanskje etterfulgt med gråting i fortvilse?

Foreldre, kjenner dere til situasjonen sett på bildet?

*ofte så prøver ikke barna nok for å få det til
hvis det er oss foreldre som skal lære egne barn noe*

*Vi i SIHK skøyte- og hockeyskole
har lang erfaring med skøyteopplæring av
nybegynnere, og videreutvikle barna fremover
igjennom nivåene på isen hvis barna fortsetter
etter de 3 gratis prøvegangene*

Vi i SIHK lærer barna å gå på skøyter på 1-2-3



*å måtte støtte
seg på en pingvin
er ikke skøyting...*

*SIHK skøyte- og hockeyskole
er en plass hvor barna lærer å
mestre isen på*

1-2-3

*- men det krever at barnet
forsøker, lytter og gjør som
vi sier og forteller...*





- Se der ja...

*SIHK skøyte- og hockeyskole
er en plass hvor barna lærer
å mestre isen på*

1-2-3

*- men det krever at barnet
forsøker, lytter og gjør som
vi sier og forteller...*



En fantastisk følelse å kunne mestre isen, alene, uten hjelpemidler



Å kunne bevege seg på isen, uten å falle gir mye mestring

What a feeling...

Å stå på isen på 3 mm tynt skøytestål kan være utfordring stor nok. Men barna lærer fort å mestre balansen å skøytingen

Alt starter med å bli venner med skøytene, så kommer alt det andre av seg selv

Når barnet har lært å skøyte, eller "fly" over isen gir det en herlig mestringsfølelse

Øvelse gjør mester, ja det ligger mange repetisjoner i å bli god på skøytene

Tenk å ha lært seg å skøyte, og kunne bruke det på et frosset vann en kald vinter...

