



## SKRIDSKONINJORNA!

Välkomna till barngruppen "SkridskoNinjorna" för skridskoåkning!

Skridskoåkning är kul och därför kör vi igång "SkridskoNinjorna" igen. Första tillfället är den 6:e november. Vi har onsdagar mellan 18:00-19:00 till förfogande. Kom och åk med oss! Vi leker, övar och har roligt med skridskor på fötterna. Inga förkunskaper krävs.

Plats: Gärdet, Sundsvall. (Utomhusbanan bredvid Nordichallen, bandyplanen.)

Kostnad: Bli medlem i föreningen. Familjemedlemskap 500:- (alla i familjen är medlemmar oavsett antal aktiva och tävlande). Enskild medlem 200:- (en aktiv, tävlande). Avgiften betalas in på PG 667584-7 skriv namn och personnummer i meddelandraden.

Utrustning: Skridskor - vilken sort spelar ingen roll, hjälm är obligatoriskt.

Den stora banan runt om barnytan är preparerad och den är öppen för vuxna som gärna själva kan passa på att träna.



## SKRIDSKONINJORNA

SkridskoNinjorna kommer att träna på saker som balans, koordination och andra motoriska färdigheter som barnen har nytta av. Barn behöver stimulera färdigheter som hoppa, sparka, rulla, kasta och flyta. Med dessa färdigheter som grund har vi som ledare för SkridskoNinjorna gjort en plan. En plan för att stimulera dessa färdigheter hos varje individ, i mesta möjliga mån. Barnens vilja styr verksamheten inom ramen för planeringen och ledarnas förmåga att stimulera till inläring och utveckling.

Övningarna och lekarna som vi gör har till syfte att utveckla och stimulera några eller alla av dessa färdigheter. Svenska Skridskoförbundet har en Långsiktig Utvecklings Plan där det finns information om vad barn behöver utveckla för att kunna tillgodogöra sig skridskoåkning och idrott på bästa sätt. Den syftar till att fler ska vara aktiva längre i bättre verksamhet.

Vi hoppas ni gillar vår verksamhet och att ni vill vara med i den över tid.



## SKRIDSKONINJORNA

### Planering

Vi åker skridskor på följande 10 måndagar med avslutning och party på isen den 4 Mars. Nedan följer en inriktningsplanering.

#### **6 nov Intro**

Välkomna! Vi testar isen och lär känna varandra. Avslutar med leken "Ninjorna tar sig förbi Bossen". För oss är det viktigt att barnen känner sig trygga med ledarna och varandra. Vi har full respekt för att barnen har olika färdigheter gällande skridskoåkning. Varje barn får möjligheten att börja där den befinner sig.

#### **13 nov Rullteknik**

Vi tränar på att rulla. Ninjor som kan falla, glida, kasta, sparka och har en god balans behöver kunna rulla. Det är så Ninjor kommer undan från sina fiender. Idag kommer vi spendera mycket tid liggandes på isen. Rulla kräver god motorisk förmåga, en förmåga som är viktig i all rörelse. Skridskoåkning har rullning som en grundrörelse.

#### **20 nov Fallteknik**

Vi tränar på att falla. Det kommer vara många sätt en Ninja kan landa på för att kunna komma upp igen. Att kunna falla/ramla på rätt sätt är en grundläggande egenskap inom skridskoåkning. Den som inte vet hur den ska ramla kommer att vara rädd för att ramla och därmed begränsa sina möjligheter till inlärning. Här ingår också att komma upp igen. Den som faller behöver också resa sig igen.

## **27 nov      Glidteknik**

Vi tränar på att glida. För att en Ninja ska kunna röra sig på isen utan att någon ser den så behöver Ninjan lära sig att glida ljudlöst. Skridskoåkning är unikt på det sätt att åkaren kan glid fram över isytan. Att glida kräver balans och mod. Vi börjar med två fötter och går sen över på en fot i glidandet.

## **4 dec        Balans**

Vi tränar vår balans. När en Ninja hoppar mellan tak och andra hinder som kan finnas på vägen så behöver Ninjan en god balans. Balansen är en av de viktigaste färdigheterna för skridskoåkning för skridskorna ställer krav på barnen som de inte upplever någon annanstans. Smala skenor och runda profiler gör att kontaktytan mot underlaget är liten.

## **11 dec      Kastteknik**

Vi tränar på att kasta. En Ninja måste kunna kasta kaststjärnor på fiender. Att kunna kasta och sikta med skridskor på fötterna. I all form av framdrift så krävs att de diagonala rörelsemönstren är aktiverade. Även om skridsko åks med benen så är armarna och rörelsen kopplad till att kasta inblandad i skapandet av kraft.

## **18 dec      Sparkteknik**

Vi tränar på att sparka. Som alla vet så är Ninjor experter på att sparka. Det är ett sätt för dem att kunna slåss. Vi måste lära oss att sparka för att kunna klara bossen. På samma sätt som kastet är viktigt för kraftutvecklingen är sparken en drivande rörelse.

## **8 jan        Flyta**

Vi tränar på att få flyt i rörelsen. Alla som har sett en Ninja vet att det är mjuka fina rörelser hos dem. Vi behöver träna på det för att kunna bli en riktigt bra ninja. För att ha en god åkeekonomi som vuxen är det viktigt att jobba med att kunna ha flyt i sin rörelse.

## **15 jan      Hoppteknik**

Vi tränar på att hoppa. Det är självklart att Ninjor måste kunna hoppa. Hur ska de annars kunna komma upp på saker och ned från saker. Hoppa med skridskor är svårt men eftersom vi under alla tidigare träningar jobbat med ett antal färdigheter så ska det vara en enkel sak för Ninjorna.

## **22 jan      Skridskoteknik**

Vi tränar på att ha en skridskoteknik. Nu kan alla Ninjor en hel massa saker och det gör att vi kan enkelt träna skridskoteknik. Vi förbereder oss också för den stora Bossbanan som kommer på avslutningen. Som i alla spel måste man klara Bossen.

**29 Jan NinjaParty! Bossbanan!**