
Forslag til aktiviteter på skøjtebanen

Fangeleg: En simpel leg som alle kender, og som ikke kræver rekvisitter. Legen motiverer til akseleration og fart, sving i forskellige retninger og bevægelse i forhold til hinanden.

Kongens efterfølger: Her skiftes eleverne til at finde på forskellige måder at køre, dreje eller hoppe. En god måde at lege potentielt krævende balanceøvelser ind i kroppen.

Limbo: Kræver en stang eller snor, som eleverne skal køre under. Legen er god til at få eleverne ned i knæ og dermed fornemme, hvad der sker, når de sænker tyngdepunktet. Det kan være en hjælp til at genvinde balancen, og for at afbøde fald.

Ishockey: Du kan tilpasse ishockeybanen efter antallet af deltagere, hvis ikke alle skal spille på samme tid. Kegler, hockeymål og stave kan lånes gratis hos skøjteudlejningen.

Tekniske øvelser: Hvis I har arbejdet med inliners hjemme på skolen træner eleverne de samme øvelser, nu med skøjter og på is. Fx grundstilling, afsæt, slalom, crossover og for- og baglænskørsel. Det er langt fra alle elever, som vil opnå at køre baglæns på skøjter, men mere erfarne vil måske kunne. Nogle af øvelserne kan udføres parvis. Se Lærerkompodium.

Kegler kan lånes i skøjteudlejningen.

Hockeymål og stave kan lånes gratis hos skøjteudlejningen.