

Förslag på ett pass för kan åka lite/kan åka

1. Samla ihop barnen
2. Presentera dig och övriga ledare och fråga vad barnen heter
3. Glöm inte anteckna närvaron
4. Berätta för barnen att man ska fälla in fingrarna och armarna om man ramlar
5. Öva på att ramla och resa sig upp igen
6. Uppvärmning Huvud, axlar, knä och tå
7. Åk ett par varv i cirkel, öva på båda hållen
8. Teknikövningar över isen såsom
 - a. Framlänges åkning över hela isen
 - b. Framlänges på ett ben och låt som en tupp
 - c. Framlänges med citroner/kringlor
 - d. Åk framlänges och glid mellan två koner eller linjer på isen
 - e. Ta 5 skär och se hur långt du kan glida
 - f. Framlänges som spagetti och köttbullar
 - g. Baklänges med stopp och sen tillbaka
 - h. Baklänges om nivån finns över hela isen
9. Sätta upp en bana med slalom, stopp, kliv i och ur ring och åka under snöret, citroner över koner, baklänges slalom etc.
10. Lekar bananpjätt, under hökens vingar, bananskal etc.
11. Kasta ringar som barnen får hämta
12. Avsluta med raketen/ballongen, beröm barnen för deras prestation och säg att vi ses igen nästa vecka

