

Förslag på ett pass för nybörjargrupp

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 när man trillar
5. Ramla och resa sig upp igen, öva på att hålla balansen
6. Sjung uppvärmningslåten och gör rörelserna till Hjälmén, axlar, knä och is.
7. Stå på stället och lyfta på fötterna
8. Plocka frukter och lyfta på fötterna
9. Stå med glada fötter, pingvin
10. Prova att gå med glada fötter, som en pingvin
11. Åka över till andra sidan isen som pingviner (anpassa längden efter nivån)
12. Sortera barnen efter barnens nivå, behövs det delas till två grupper? Fördela barnen efter nivå om ni är flera ledare
13. Använda rockringar stå inne i ringen och putta den framför sig med skridskorna
14. Kom alla mina skridskobarn (gå över som olika djur)
15. Sätta upp en liten bana med slalom och ev. åka under snöret
16. Lek (bananpjätt/annan lek)
17. Avsluta med raketen/ballongen, beröm barnen för deras prestation och säg att vi ses igen nästa vecka

