



Trin 1

Fællesskaber

- at være gode medværter
i gode kulturer

Trin 2

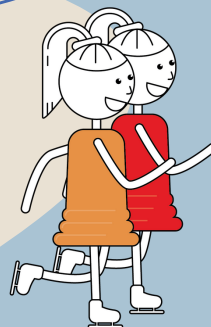
Kammeratskaber

- at være en god ven
på og uden for isen

Trin 3

Relationer

- vi er mere end
skøjtekammerater





Forskellige typer øvelser

For at gøre det enkelt at komme i gang er øvelserne markeret med nedenstående kategorier:

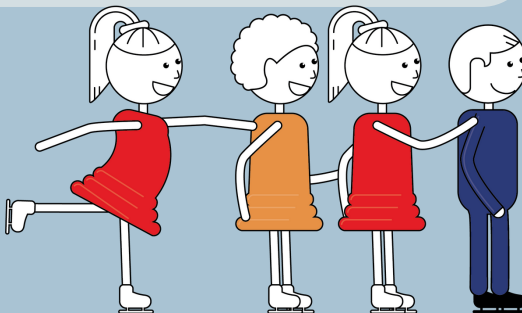
-  Kropskontakt
-  Mindre tidskrævende
-  Mere tidskrævende
-  Samtale
-  I bevægelse

Vær hilset

Bed løberne om at hilse på hinanden på forskellige måder. Det kan være med en high-five, ved at sige deres navn eller på en tredje kreativ måde. Du kan for eksempel bede dem om at:

- a) Hilse på en, de endnu ikke har hilst på.
- b) Hilse på en, de ikke kender så godt.
- c) Hilse på en med samme hårfarve som dem selv.

Du kan også inddrage løberne ved at lade dem foreslå andre kriterier for, hvem de skal hilse på





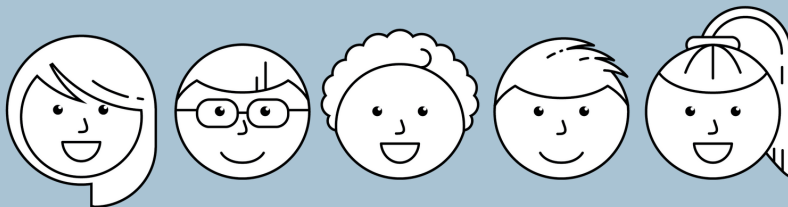
TRIN 1

Fællesskaber

– at være gode medværter
i gode kulturer

Navneleg

Bed løberne om at stille sig i alfabetisk rækkefølge efter deres fornavn, dvs. de skal spørge hinanden om deres navne for at kunne stille sig i den rigtige rækkefølge. Når de står i alfabetisk rækkefølge, kan du spørge den forreste om navnet på den næste person i rækken og fortsætte sådan, indtil alle har nævnt navnet på personen ved siden af.





TRIN 1

Fællesskaber

– at være gode medværter
i gode kulturer



Ligheder

Alle stiller sig op i en rund cirkel. Du oplyser første kategori inden for ligheder, f.eks. ”alle der har en bror”. Alle, der har en bror, klapper to gange og bytter plads med en anden, der også klapper to gange, indtil alle med brødre har fået en ny plads. Derefter udpeger du en anden løber (husk at inddrage alle), der finder en ny kategori. Øvelsen kan også foregå ved, at udøverne laver et element på isen, som de bliver enige om, i stedet for at klappe to gange.





TRIN 1

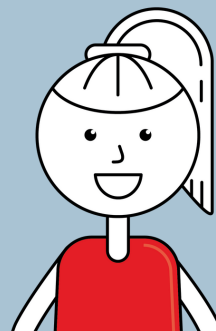
Fællesskaber

– at være gode medværter
i gode kulturer



Stemmeleg

Løberne skal gætte hinandens stemmer. Én løber stiller sig med ryggen til, mens de øvrige deltagere på skift siger: “Hej [navn]” til den, der står med ryggen til. Den løber, der har ryggen til, skal derefter forsøge at gætte, hvem der siger “hej”.





TRIN 1

Fællesskaber

– at være gode medværter
i gode kulturer

Rygsækken



Dette er en refleksionsøvelse, hvor løberne deler tanker og erfaringer i makkerpar. Øvelsen kan f.eks. introduceres i forbindelse med off-ice træning. Bed udøverne reflektere over, hvad de lærer på skøjtebanen, som de kan anvende i andre dele af deres liv. Du kan give eksempler som: ”Jeg øver fokus og koncentration, og det hjælper mig med at fokusere, når lektierne er svære”, eller ”Jeg falder og rejser mig op, hvilket giver mig selvtillid, hvis jeg går igennem en svær periode, fordi jeg ved, at jeg kan rejse mig igen.” Derefter går de sammen i de makkerpar, som du har sat, mens de deler den egenskab, de har tænkt på. Til sidst samles de i plenum, hvor du spørger, om nogen har lyst til at dele deres refleksioner med resten af gruppen. De andre klapper anerkendende af det, der bliver sagt.





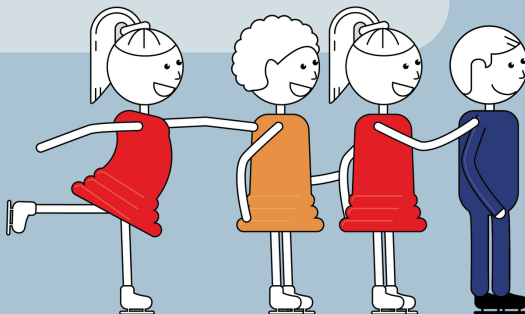
TRIN 2

Kammeratskaber

- at være en god ven
på og uden for isen

Jeg så dig ●●

Øvelsen kan med fordel foregå i samme makkerpar som “Rygsækken”, hvis begge øvelser introduceres i timen. Bed løberne om at holde øje med hinanden i løbet af timen. Makkerparret fortæller hinanden om en positiv ting ved kammeratskab, som de har observeret ved hinanden. Eksempelvis ”Jeg så dig hjælpe xx op, da hun faldt”. Der skal roses for kammeratskab og ikke skøjte tekniske færdigheder.





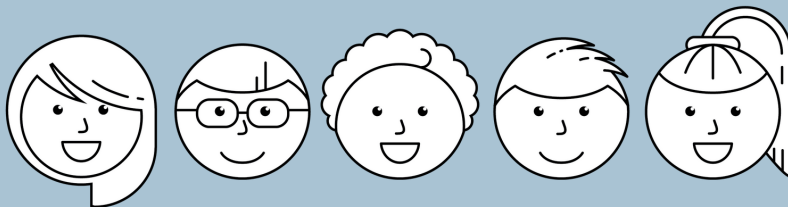
TRIN 2

Kammeratskaber

- at være en god ven
på og uden for isen

Heppeteater

Tre udøvere lader, som om de er til konkurrence og løber deres program. Resten starter med at heppe overdrevent. Dernæst beder du dem heppe lavmælt og kedsomt. Til sidst beder du dem heppe på den måde, som de synes er fedest. Lav øvelsen igen eller til en anden undervisning, hvor tre nye er på "scenen".





TRIN 2

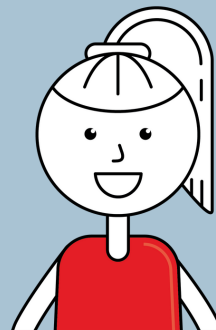
Kammeratskaber

- at være en god ven
på og uden for isen



“Speed-skating” ● ●

Øvelsen kan med fordel introduceres under udstræk ved off-ice eller som en pause fra fysisk hårdt arbejde. Øvelsen foregår ved, at du udvælger spørgsmål fra “systematiske samtaler” (kort 11-14). Start med at sætte løberne sammen i makkerpar – gerne med nogen, de ikke plejer at tale med. Hver makker interviewer den anden ud fra det spørgsmål, du har givet dem. Du kan enten give de samme makkerpar flere spørgsmål eller lave nye par undervejs.





TRIN 3

Relationer

– vi er mere end
skøjtekammerater



Rammesat nærvær

Øvelsen kan med fordel introduceres under udstræk ved off-ice eller som en pause fra fysisk hårdt arbejde. Dan makkerpar, så løberne er sammen med nogen, de ikke plejer. De sammensatte par skøjter eller laver udstræk, imens de fortæller hinanden om f.eks. "noget af det bedste ved at skøjte for mig er...". Lad øvelsen vare, så længe det giver mening, og saml gerne op i plenum.





TRIN 3

Relationer

– vi er mere end
skøjtekammerater

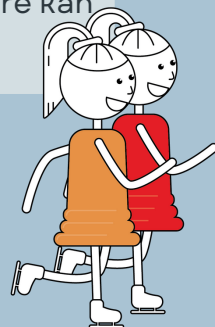


Skattekort

Øvelsen kan med fordel foregå med samme makkerpar som “Rammesat nærvær”. Den ene løber tegner en rute på den andens ryg med pegefingeren – ligesom i Tegn og Gæt. F.eks. kan ruten være slalom gennem banen med afslutning i en piruette. Når ruten er tegnet, bytter de roller, og den anden løber forsøger at løbe ruten ud fra fornemmelsen af tegningen.

Efterfølgende taler de om, hvorvidt de havde "læst" skattekortet rigtigt.

Øvelsen kan tilpasses løbernes skøjte tekniske niveau. På skøjteskolen kan du bruge simple symboler til grundøvelser, mens A- og B-løbere kan udfordre sig selv ved at tegne en trinserie.





TRIN 3

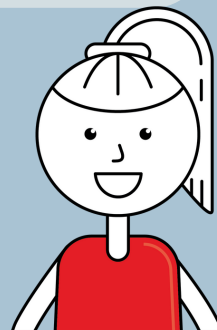
Relationer

– vi er mere end
skøjtekammerater



Hilsekultur

- Hilser du på dine holdkammerater, når du kommer og går til træning? Hilser du på din træner?
- Hvordan føles det, når folk hilser på dig? Er der forskel på, om de bare siger 'hej', eller de siger dit navn?
- Siger I 'tak for i dag' til hinanden efter træning?





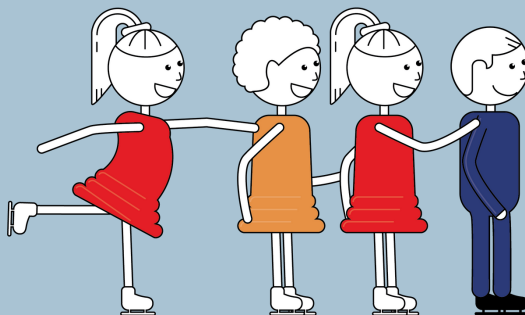
SNAK

Systematiske samtaler

- udviklet af Center for Ungdomsstudier

At turde fejle

- Hvordan har du det, når din træner retter på dig i en øvelse?
- Har du fokus på at lære nye ting, eller virker det negativt, når tingene ikke lykkes?
- Hvordan kan fejl være positive?





SNAK

Systematiske samtaler

- udviklet af Center for Ungdomsstudier

Perfektionisme

- Hvordan tror du dine holdkammerater har det, når de laver en fejl til træning eller konkurrence?
- Hvad tænker du, når andre laver fejl?
- Hvordan har du det selv, når du laver en fejl?





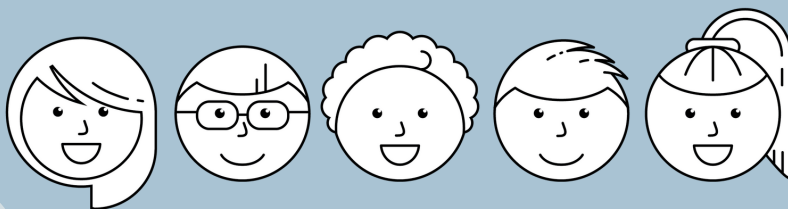
SNAK

Systematiske samtaler

- udviklet af Center for Ungdomsstudier

Holdkultur

- Er I gode til at rose hinanden på holdet?
- Hvordan føles det, når din holdkammerat roser dig på isen?
- Kan jeres sprog gøre hinanden bedre? Og modsat, gøre hinanden dårligere?





SNAK

Systematiske samtaler

- udviklet af Center for Ungdomsstudier