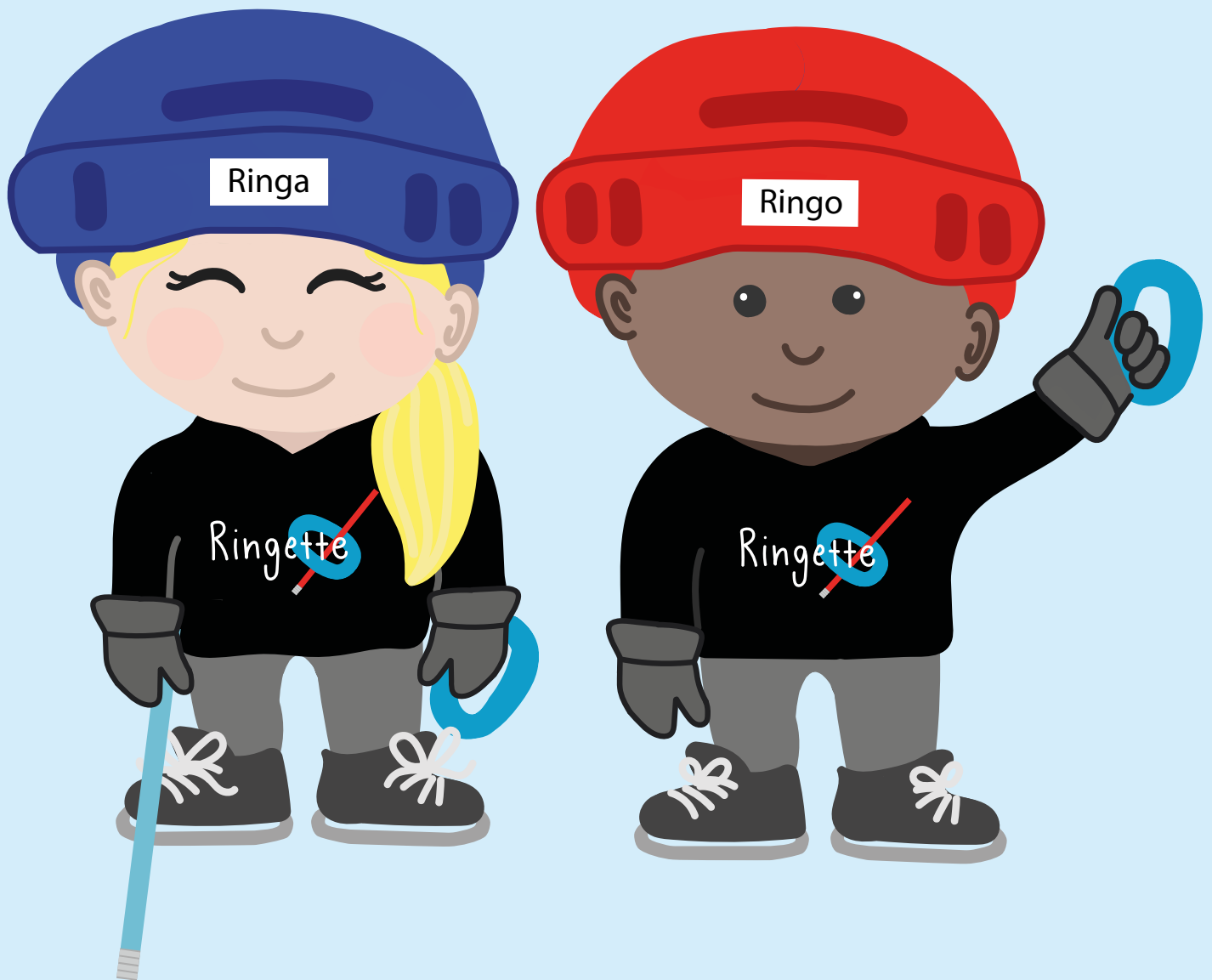




LEKTIONSMODELLER FÖR SKRIDSKO- OCH RINGETTESKOLOR FÖR BARN

SYMBOLFÖRKLARING

Pass



Spelare



Spelaren med ringen



Ringetteklubba



Ring



Bubblor



Riktning



Kon



Ringhantering



Fint



Skott



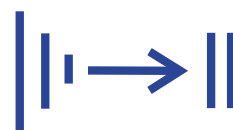
Glida



Baklängesåkning



Fart och broms



Utgivare: Finlands Ringetteförbund rf

Redaktion: Tytti Järvinen och Matti Virtanen

Illustration: Tytti Järvinen och Anniina Kemppainen

Layout: Anniina Kemppainen

Översättning: Jia Aimola-Hovilainen

Denna lektionsmodellsguide är gjord för dig som handleder och planerar islekar i skridsko- och ringetteskolan för barn. Dessa lektionsmodeller kan också användas inom småbarnspedagogiken. Guiden innehåller totalt 20 lektionsmodeller som du kan använda för att handleda den första säsongen i skridsko- och ringetteskolan. Lektionerna är ordnade från höst till vår så att de "går vidare" mot julen och våren. De sidor som är markerade med orange färg är avsedda för höstsäsongen. De grönmarkerade sidorna är däremot avsedda för vårsäsongen. Om en ny grupp börjar på skridsko- och ringetteskolan under vårsäsongen, vänligen börja med höstsäsongens lektionsmodeller. Om gruppen kör två gånger i veckan kan ni gå igenom lektionerna 1-5 på den första gången och repetera dem på den nästa. Därefter går ni igenom lektionsmodellerna vecka för vecka.

Dessa lektionsplaner är utformade så att alla lekar och övningar genomförs under en lektion. Beroende på gruppen kan vissa delar kräva mer tid än andra. Även när övningarna görs ska lekarna upprepas på samma sätt och modifieras gradvis för att bli mångsidigare. Om du vill, kan du byta lekarnas ordning eller använda övningar och lekar från tidigare lektioner längre, eftersom upprepning är det bästa sättet för barn att lära sig. Å andra sidan är variation livets krydda, och allt passar inte alla. Du kan till exempel inkludera fler kullar i din lektion än vad instruktionerna föreslår, så länge du kommer ihåg att ändra leken så att det nya som ska läras ändras med lämpliga intervaller. Du kan använda lektionsmodellerna som om de vore recept från en kokbok: använd först den färdiga modellen, krydda sedan, modifiera, anpassa och prova dina egna versioner. Det viktigaste är att se till att det inte

bara blir roligt och bra stämning, utan också variation och upprepning.

Huvudsaken i ringetteskolan är att lära sig skridskoåkning. Nästan alla spel i lektionsmodellerna har alternativ för att göra spelet lättare eller svårare. Detta hjälper dig som har grupper på olika nivåer att handleda. Dessutom kommer det att vara till hjälp under säsongens gång, när barnen utvecklar sig och behöver fler utmaningar i sina lekar. Lektionerna är indelade i teman, vilket gör det lättare för dig som handledare att fokusera på att undervisa i rätt tema. Om temat till exempel är klubbhantering, är det viktigt att fokusera på hur temat framkommer till exempel i ringrövaren, tillsammans med de andra kunskaperna som lärs ut.

Hur kommer man igång? Det lönar sig att alltid börja och avsluta lektionen med att samlas, till exempel i mittcirkeln. Handledarna kan räkna till tre, och då ropar alla "Hej!". Sedan indelning i mindre grupper. De första gångerna börjar man med att lära sig att falla. Visa barnen hur man kan öva på det. Gå ner på huk, lägg hakan mot bröstet och landa på rumpan. Visa också hur man står upp. Ställ dig i en krypställning. Sätt händerna och en skridsko på isen. Därifrån lyfter du dig upp så att du får den andra skridskon på isen. Tryck upp med fötterna och händerna tills du kan stå upprätt igen.



LEKTIONSMODELL 1



Skridskoåkning och rörelse på isen

TRAFIKLJUSSPEL

BESKRIVNING

TRAFIKLJUS (en grön och en röd kon)

- Handledaren håller den gröna konen uppe i luften, alla följer handledaren. När handledaren räcker upp den röda konen, alla bromsar och gör följande:

- Broms → broms, sitt ner och stig upp igen → broms och rör vid isen med handen → broms och piruett. Alltså: broms varefter varierande utmaningar

UTRUSTNING

Koner, äldre barn kan redan ha klubbor och ringar

FÖRENKLING

Åka framåt och endast broms utan utmaningar

FÖRSVÅRING

Man kan försvåra med olika utmaningar eller med att åka baklänges. Passning med paret försvårar ännu mer.



LEJONKULL

BESKRIVNING

Området begränsas. Kullarna väljs och märks med koner/ringar/västar. När man blir kullad, blir man en lejon: man ställer sig i en krypställning och vrålar som en lejon. Man kan befria lejonen genom att imitera den existerande lejonen bredvid den (krypställning och vråla). Sedan kan båda fortsätta att skrinna.

NYCKELPUNKTER FÖR HANDEDAREN

Man kan alltid byta åkstil eller djur. Lägg märke till hur barnen reser sig från isen: en fot åt gången bredvid händerna.

UTRUSTNING

Märken för kullarna och koner för gränsen.

FÖRENKLING

Ett mindre område, fler kullar.

FÖRSVÅRING

Åkstil, till exempel åka baklänges. Koner inom området som man ska akta sig för.



HÅLL DEN EGNA SIDAN REN

BESKRIVNING

Dela gruppen och området jämnt i två. Båda lagar ska ha samma mängd av till exempel tennisbollar som man försöker slänga till motståndarens sida. Vinnaren är lagen som har mindre bollar på sin sida när spelet avslutas.

UTRUSTNING

Tennisbollar (eller andra mjuka bollar). Ringar och klubbor. Spelet kan också utföras med bara ringar och klubbor.

FÖRENKLING

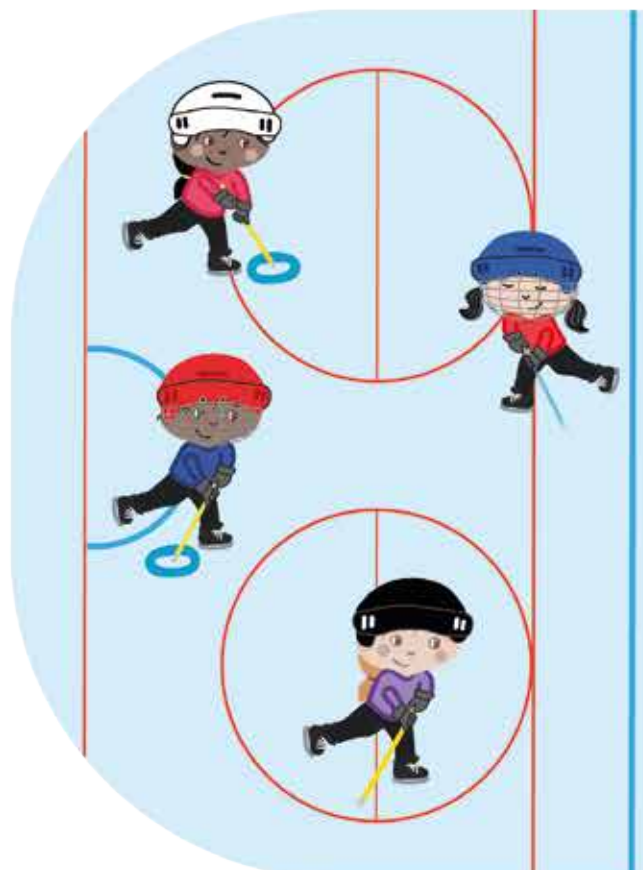
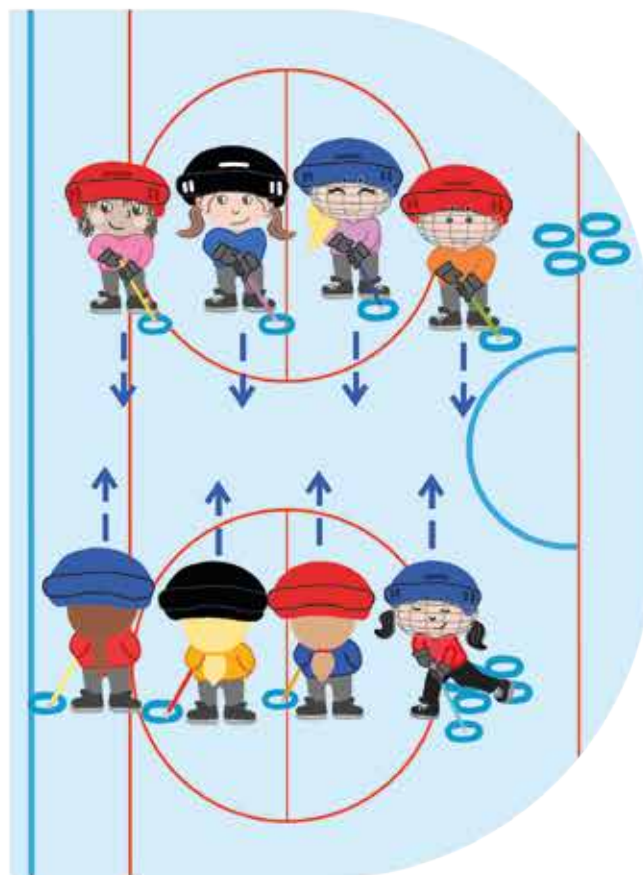
Ett mindre område och rikligt med bollar.

FÖRSVÅRING

Ringette, man ska försöka få ringen fast direkt från motståndaren så att man kan få den tillbaka på andra sidan så snabbt som möjligt.

EN ÖNSKAD LEK ELLER FRI ÅKNING

Här kan man redan vänja sig vid ringen och klubban enligt gruppens nivå.



LEJONKULL

BESKRIVNING

Området begränsas. Kullarna väljs och märks med koner/ringar/västar. När man blir kullad, blir man en lejon: man ställer sig i en krypställning och vrålar som en lejon. Man kan befria lejonen genom att imitera den existerande lejonen bredvid den (krypställning och vråla). Sedan kan båda fortsätta att skrinna

NYCKELPUNKTER FÖR HANDEDAREN

Man kan alltid byta åkstil eller djur. Lägg märke till hur barnen reser sig från isen: en fot åt gången bredvid händerna.

UTRUSTNING

Märken för kullarna och koner för gränsen.

FÖRENKLING

Ett mindre område, fler kullar.

FÖRSVÅRING

Åkstil, till exempel åka baklänges. Koner inom området som man ska akta sig för.



RINGRÖVAREN

BESKRIVNING

Barnen ställer sig i rad i ena ändan av området, alla har en ring i klubban. Ett barn/handledaren ställer sig i mitten av området som ringrövaren. Hen ropar "Vem är rädd för ringrövaren?" och alla ska åka till den motsatta ändan utan att ringrövaren får ringen. Om ringrövaren får ringen (genom att knacka under klubban), blir man också ringrövare. Detta repeteras tills ingen har ringen kvar.

NYCKELPUNKTER FÖR HANDEDAREN

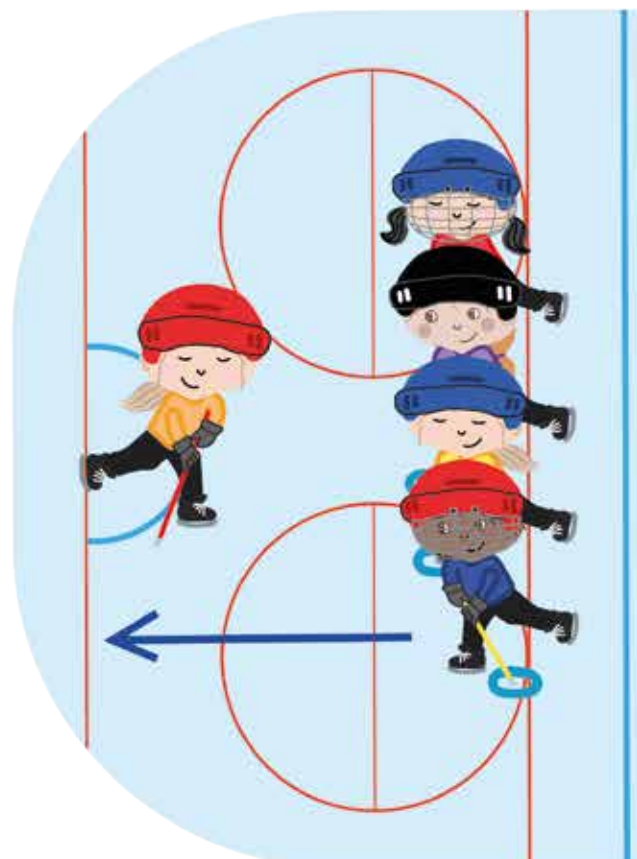
Spelet kan också utföras på hela planen.

FÖRENKLING

Ismannen, alltså utan klubbor och ringar.

FÖRSVÅRING

Öka avstånden.



BOMBNING

BESKRIVNING

Två lagar motsatt varandra, båda har sin egen sida. Vi antar att ringarna inte räcker till för alla, så alla ska vara "bombare" i tur och ordning. Lätta bollar (t. ex. fotbollar) längs områdets mittlinje. Man ska försöka träffa bollen med ringen och få alla bollar på motståndarens sida. Man får bara bomba från sin egen sida. Man får bara ta ringen om den ligger på den egna sidan. Bollarna kan vara hurdana som helst.

UTRUSTNING

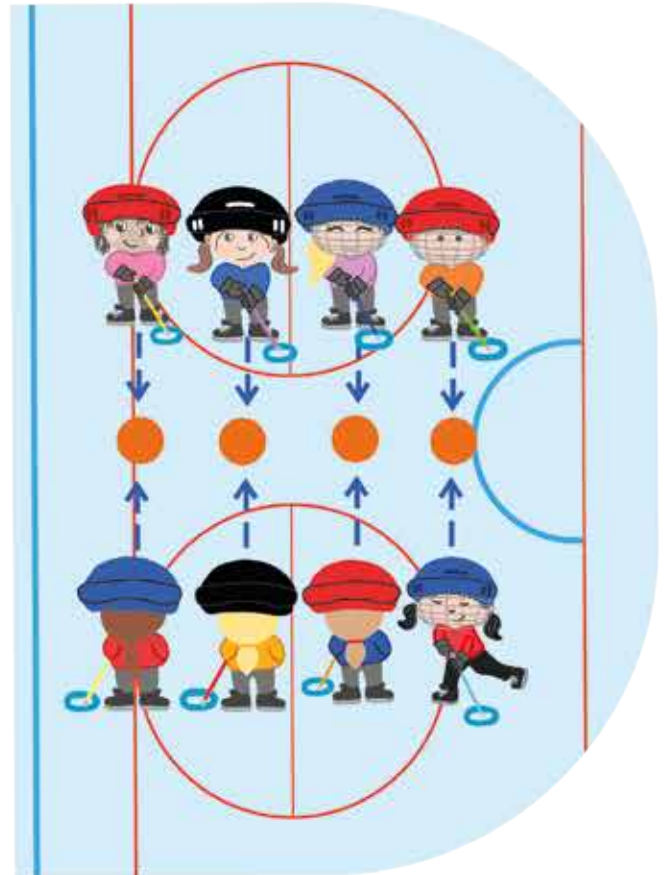
Klubbor och ringar. En tuschpenna (för att rita mittlinjen) och bollar.

FÖRENKLING

Kortare avstånd mellan bombarna och bollarna.

FÖRSVÅRI

Bollarnas storlek minskas.



ICE CROSS

BESKRIVNING

En bana ritas på isen, eller cirklarna används. Alla har en ring i handen som en ratt, och så kör vi! Start och mål märks på isen.

NYCKELPUNKTER FÖR HANDLEDAREN

Äldre barn kan köra med ringen i klubban. Skridskoåkning övas.

UTRUSTNING

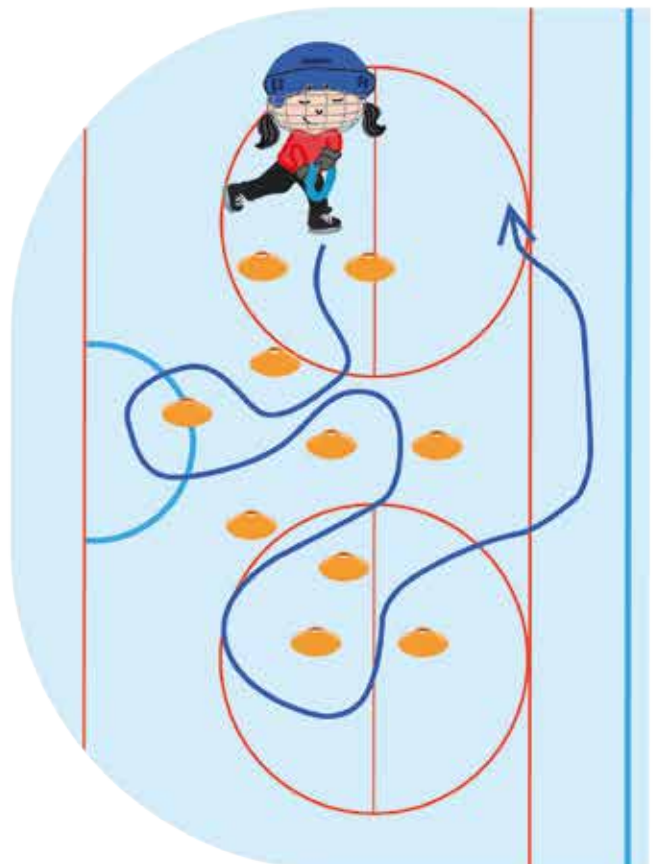
En tuschpenna, koner, ringar och klubbor.

FÖRENKLING

Stora kurvor/svängar.

FÖRSVÅRING

Gör banan svårare, lägg till baklängesåkning.



RINGRÖVAREN

BESKRIVNING

Barnen ställer sig i rad i ena ändan av området, alla har en ring i klubban. Ett barn/handledaren ställer sig i mitten av området som ringrövaren. Hen ropar "Vem är rädd för ringrövaren?" och alla ska åka till den motsatta ändan utan att ringrövaren får ringen. Om ringrövaren får ringen (genom att knacka under klubban), blir man också ringrövare. Detta repeteras tills ingen har ringen kvar.

NYCKELPUNKTER FÖR HANDELDAREN

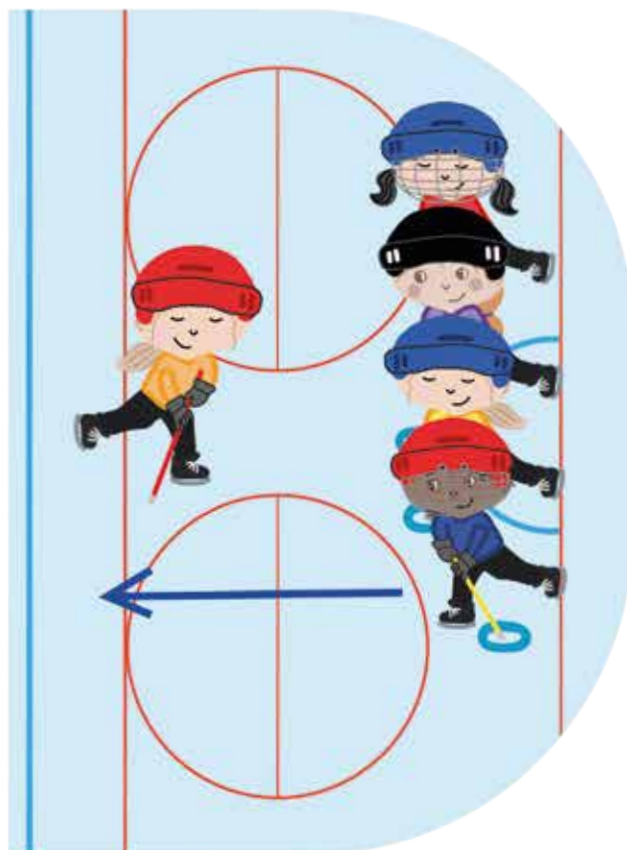
Spelet kan också utföras på hela planen.

FÖRENKLING

Ismannen, alltså utan klubbor och ringar.

FÖRSVÅRING

Öka avstånden.



BOMBNING

BESKRIVNING

Två lagar motsatt varandra, båda har sin egen sida. Vi antar att ringarna inte räcker till för alla, så alla ska vara "bombare" i tur och ordning. Lätta bollar (t. ex. fotbollar) längs områdets mittlinje. Man ska försöka träffa bollen med ringen och få alla bollar på motståndarens sida. Man får bara bomba från sin egen sida. Man får bara ta ringen om den ligger på den egna sidan. Bollarna kan vara hurdana som helst.

UTRUSTNING

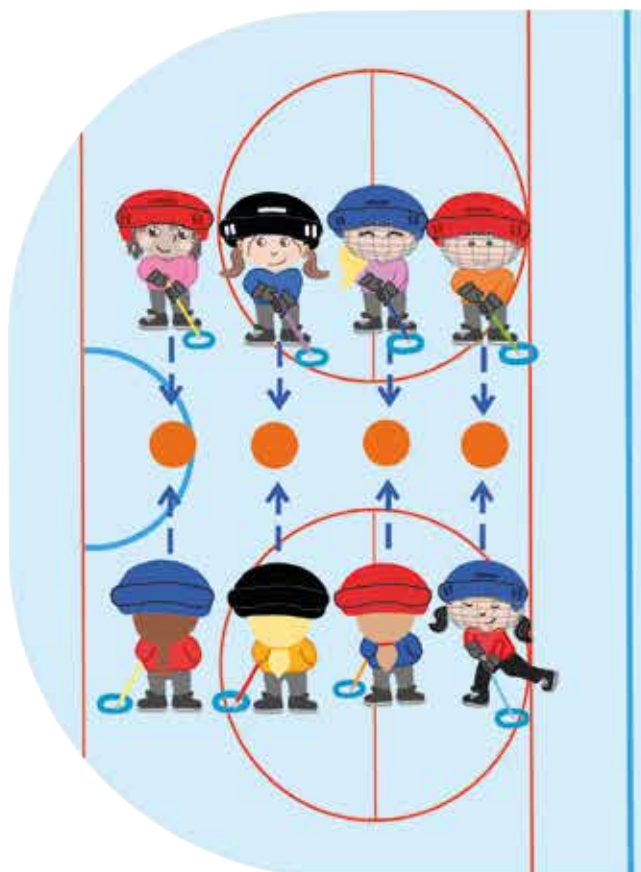
Klubbor och ringar. En tuschpenna (för att rita mittlinjen) och bollar.

FÖRENKLING

Kortare avstånd mellan bombarna och bollarna.

FÖRSVÅRING

Bollarnas storlek minskas.



STAFETT MED RINGEN

BESKRIVNING

Spelarna står i kö så att ringen ryms fara mellan benen. Den första i kön har ringen och får vända sig mot kön. Hen passar ringen längs isen genom kön. När den sista i kön får ringen, ska hen åka till första platsen längs den ritade banan. Kön som först blir färdig vinner. Klubbhantering kan övas med att bara ha två klubbor per kö.

UTRUSTNING

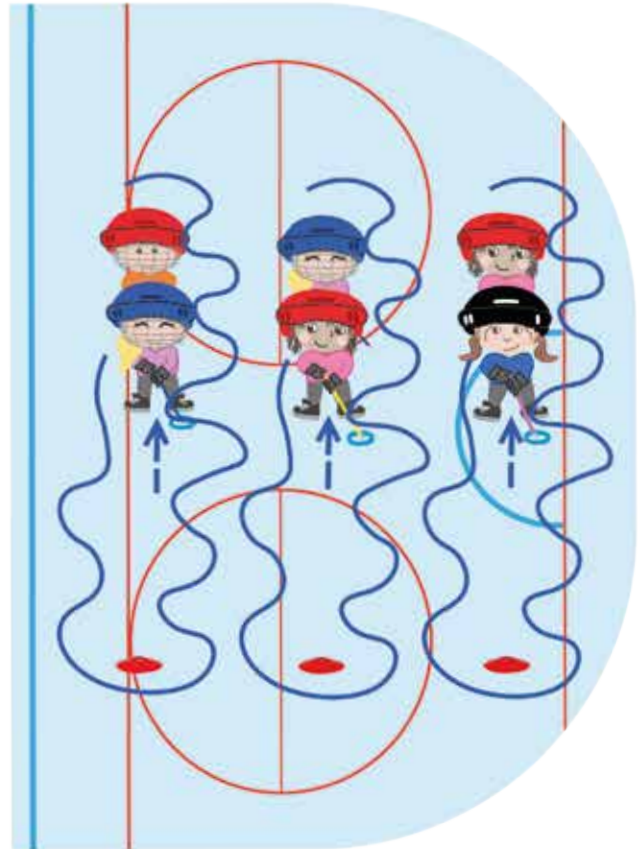
Koner, klubbor och ringar.

FÖRENKLING

Stafetten kan utföras utan klubbor och ringar. En boll kan användas i stället för ringen.

FÖRSVÅRING

Byt den vanliga skridskoåkningen till baklängesåkning eller bubblor, öka avstånden.



TRAFIKLJUSSPEL

BESKRIVNING

Trafikljus (en grön och en röd kon)

-Handledaren håller den gröna konen uppe i luften, alla följer handledaren. När handledaren räcker upp den röda konen, alla bromsar och gör följande:

-Broms → broms, sitt ner och stig upp igen → broms och rör vid isen med handen → broms och piruett. Alltså: broms varefter varierande utmaningar.

UTRUSTNING

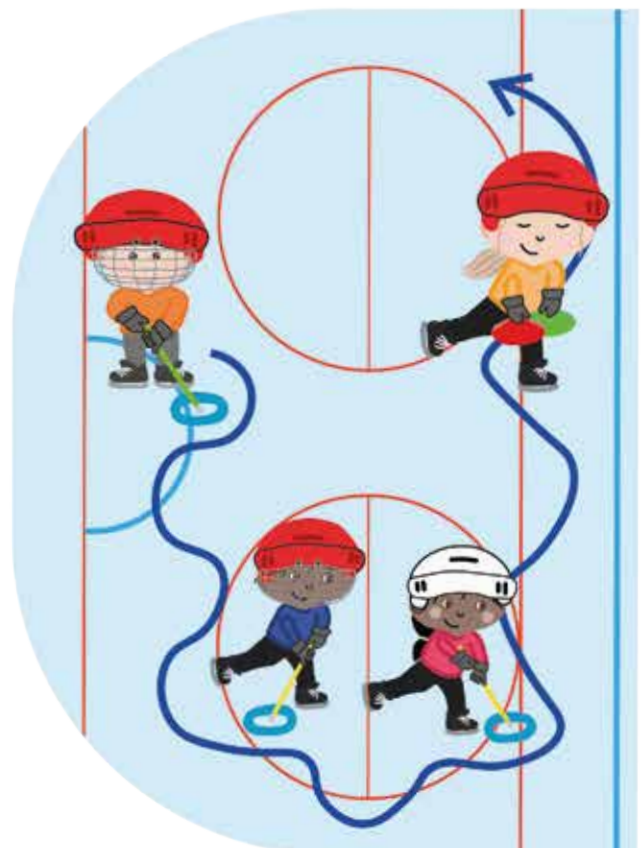
Koner och äldre barn kan redan ha klubbor och ringar

FÖRENKLING

Åka framåt och endast broms utan utmaningar

FÖRSVÅRING

Man kan försvåra med olika utmaningar eller med att åka baklänges. Passningar med paret försvårar ännu mer.



LEJONKULL

BESKRIVNING

Området begränsas. Kullarna väljs och märks med koner/ringar/västar. När man blir kullad, blir man en lejon: man ställer sig i en krypställning och vrålar som en lejon. Man kan befria lejonerna genom att imitera den existerande lejonerna bredvid den (krypställning och vråla). Sedan kan båda fortsätta att skrinna.

NYCKELPUNKTER FÖR HANDELDAREN

Man kan alltid byta åkstil eller djur. Lägg märke till hur barnen reser sig från isen: en fot åt gången bredvid händerna.

UTRUSTNING

Märken för kullarna och koner för gränsen.

FÖRENKLING

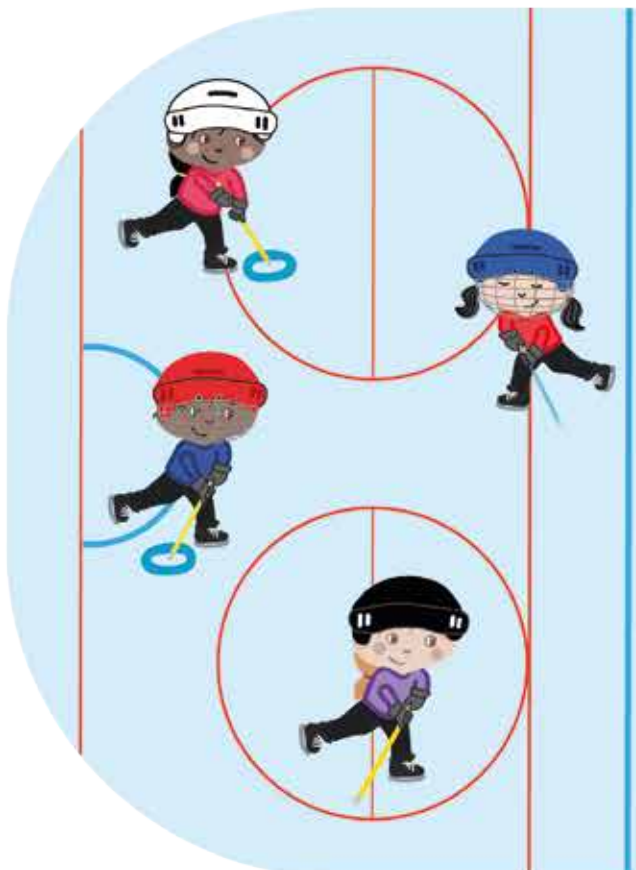
Ett mindre område, fler kullar.

FÖRSVÅRING

Åkstil, till exempel åka baklänges. Koner inom området som man ska akta sig för.

EN ÖNSKAD LEK ELLER FRI ÅKNING

Här kan man redan vänja sig vid ringen och klubban enligt gruppens nivå.



HÅLL DEN EGNA SIDAN REN

BESKRIVNING

Dela gruppen och området jämnt i två. Båda lagar ska ha samma mängd av till exempel tennisbollar som man försöker slänga till motståndarens sida. Vinnaren är lagen som har mindre bollar på sin sida när spelet avslutas.

UTRUSTNING

Tennisbollar (eller andra mjuka bollar). Ringar och klubbor. Spelet kan också utföras med bara ringar och klubbor.

FÖRENKLING

Ett mindre område och rikligt med bollar.

FÖRSVÅRING

Ringette, man ska försöka få ringen fast direkt från motståndaren så att man kan få den tillbaka på andra sidan så snabbt som möjligt.



ICE CROSS

BESKRIVNING

En bana ritas på isen, eller cirkelarna används. Alla har en ring i handen som en ratt, och så kör vi! Start och mål märks på isen.

NYCKELPUNKTER FÖR HANDLEDAREN

Äldre barn kan köra med ringen i klubban. Skridskoåkning övas.

UTRUSTNING

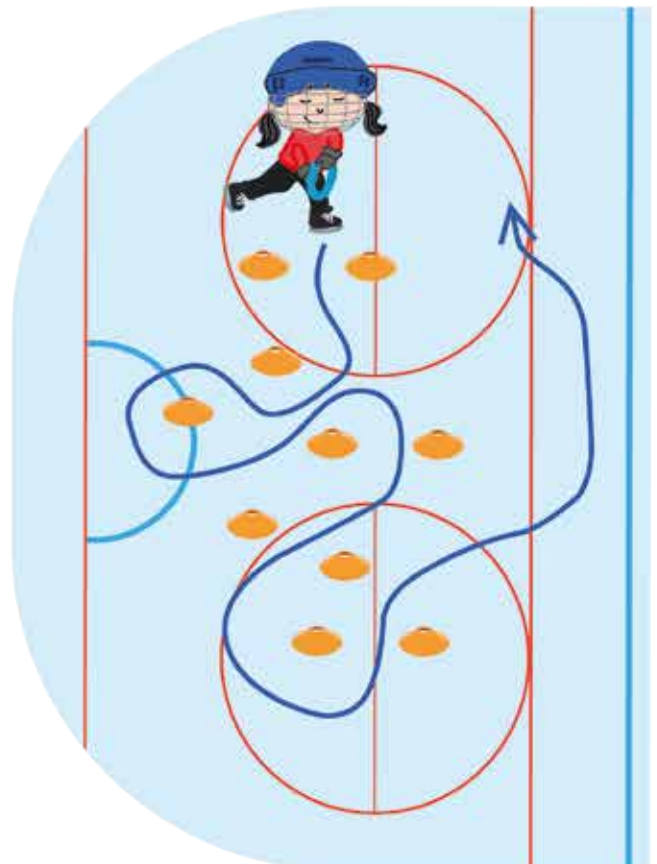
En tuschpenna, koner, ringar och klubbor.

FÖRENKLING

Stora kurvor/svängar

FÖRSVÅRING

Gör banan svårare, lägg till baklängesåkning.



STAFETT MED RINGEN

BESKRIVNING

Spelarna står i kö så att ringen ryms mellan benen. Den första i kön har ringen och får vända sig runt mot kön. Hen passar ringen längs isen genom kön. När den sista i kön får ringen, ska hen åka till första platsen längs den ritade banan. Kön som först blir färdig vinner. Klubbhantering kan övas genom att bara ha två klubbor per kö.

UTRUSTNING

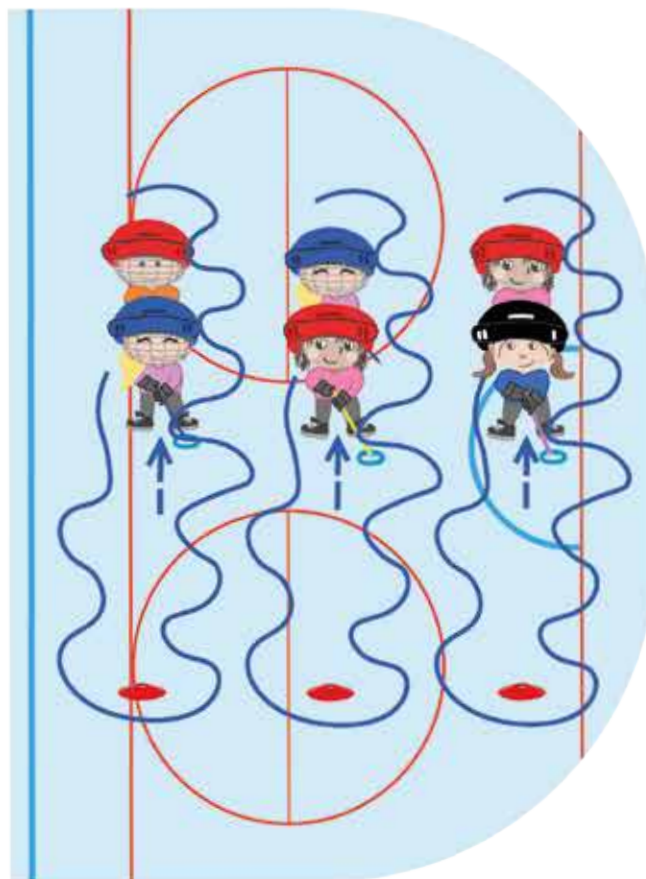
Koner, klubbor och ringar.

FÖRENKLING

Stafetten kan utföras utan klubbor och ringar. En boll kan användas i stället för ringen.

FÖRSVÅRING

Byt den vanliga skridskoåkningen till baklängesåkning eller bubblor, öka avståndena.



KÖLDEN OCH SOLEN

BESKRIVNING

Området begränsas. Kullaren är kölden (med en blå kon/ring i hand). Solen väljs också (med en gul kon i hand). Om man blir kullad, blir man en istapp. Så länge man är en istapp, får man stillastående försöka kulla dem som åker förbi. Istappen blir fri när solen smälter hen. Om kölden kullar solen, byter handledaren roller.

NYCKELPUNKTER FÖR HANDLEDAREN

Handledaren väljer vem som är kölden och solen.

UTRUSTNING

En gul och en blå kon (eller ring).



TRAFIKLJUSSPEL

BESKRIVNING

Trafikljus (en grön och en röd kon)

- Handledaren håller den gröna konen uppe i luften, alla följer handledaren. När handledaren räcker upp den röda konen, alla bromsar och gör följande:
- Broms → broms, sitt ner och stig upp igen → broms och rör vid isen med handen → broms och piruett. Alltså: broms varefter varierande utmaningar.

UTRUSTNING

Koner och äldre barn kan redan ha klubbor och ringar

FÖRENKLING

Åka framåt och endast broms utan utmaningar.

FÖRSVÅRING

Man kan försvåra med olika utmaningar eller med att åka baklänges. Passningar med paret försvårar ännu mer.



BOMBNING

BESKRIVNING

Två lagar motsatt varandra, båda har sin egen sida. Vi antar att ringarna inte räcker till för alla, så alla ska vara "bombare" i tur och ordning. Lätta bollar (t. ex. fotbollar) längs områdets mittlinje. Man ska försöka träffa bollen med ringen och få alla bollar på motståndarens sida. Man får bara bomba från sin egen sida. Man får bara ta ringen om den ligger på den egna sidan. Bollarna kan vara hurdana som helst.

UTRUSTNING

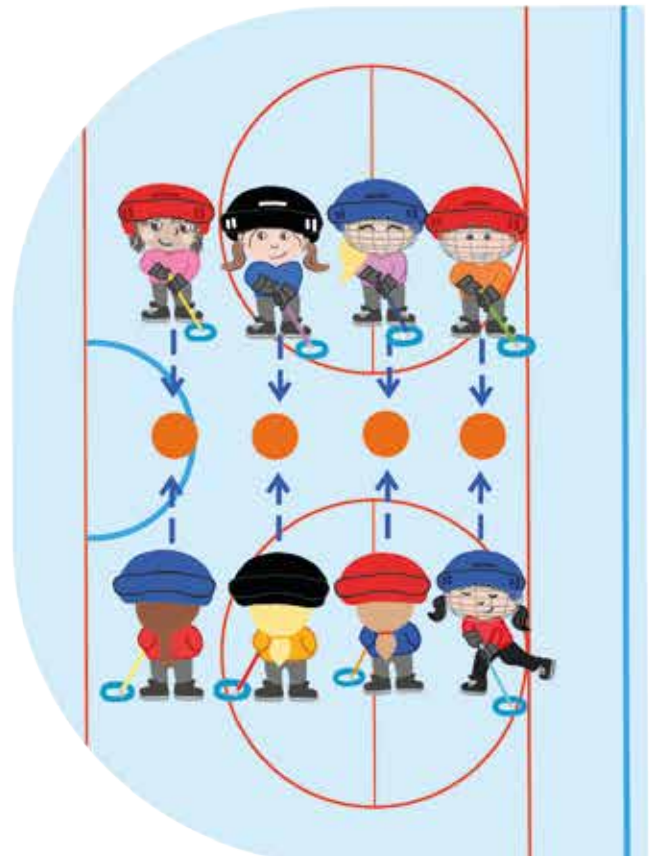
Klubbor och ringar. En tuschpenna (för att rita mittlinjen) och bollar.

FÖRENKLING

Kortare avstånd mellan bombarna och bollarna.

FÖRSVÅRING

Bollarnas storlek minskas.



KÖLDEN OCH SOLEN

KÖLDEN OCH SOLEN

Området begränsas. Kullaren är kölden (med en blå kon/ring i hand). Solen väljs också (med en gul kon i hand). Om man blir kullad, blir man en istapp. Så länge man är en istapp, får man stillastående försöka kulla dem som åker förbi. Istappen blir fri när solen smälter hen. Om kölden kullar solen, byter handledaren roller.

NYCKELPUNKTER FÖR HANDLEDAREN

Handledaren väljer vem som är kölden och solen.

UTRUSTNING

En gul och en blå kon (eller ring).



HÅLL DEN EGNA SIDAN REN

BESKRIVNING

Dela gruppen och området jämnt i två. Båda lagar ska ha samma mängd av till exempel tennisbollar som man försöker slänga till motståndarens sida. Vinnaren är lagen som har mindre bollar på sin sida när spelet avslutas.

UTRUSTNING

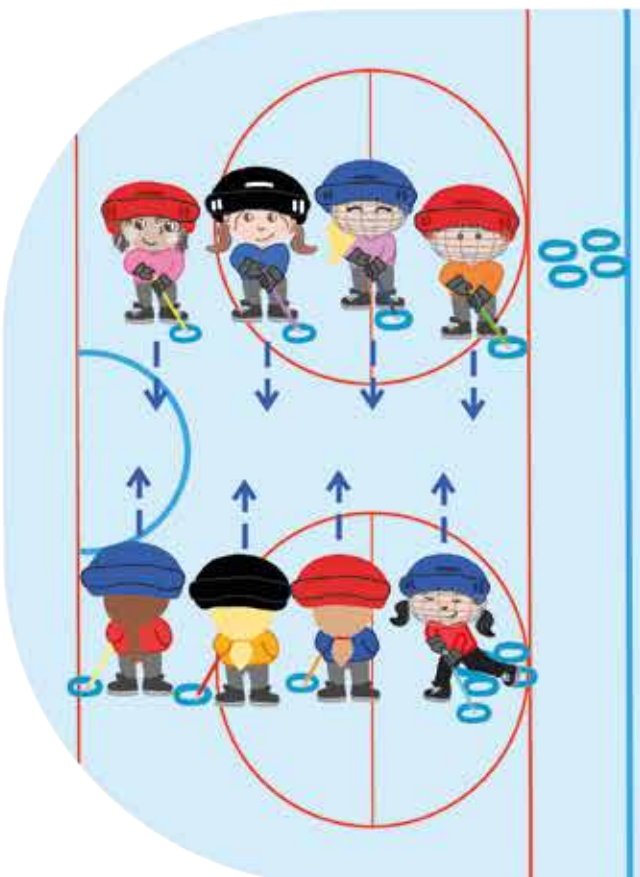
Tennisbollar (eller andra mjuka bollar). Ringar och klubbor. Spelet kan också utföras med bara ringar och klubbor.

FÖRENKLING

Ett mindre område och rikligt med bollar.

FÖRSVÅRING

Ringette, man ska försöka få ringen fast direkt från motståndaren så att man kan få den tillbaka på andra sidan så snabbt som möjligt.



STAFETT MED RINGEN

BESKRIVNING

Spelarna står i kö så att ringen ryms mellan benen. Den första i kön har ringen och får vända sig runt mot kön. Hen passar ringen längs isen genom kön. När den sista i kön får ringen, ska hen åka till första platsen längs den ritade banan. Kön som först blir färdig vinner. Klubbhantering kan övas genom att bara ha två klubbor per kö.

UTRUSTNING

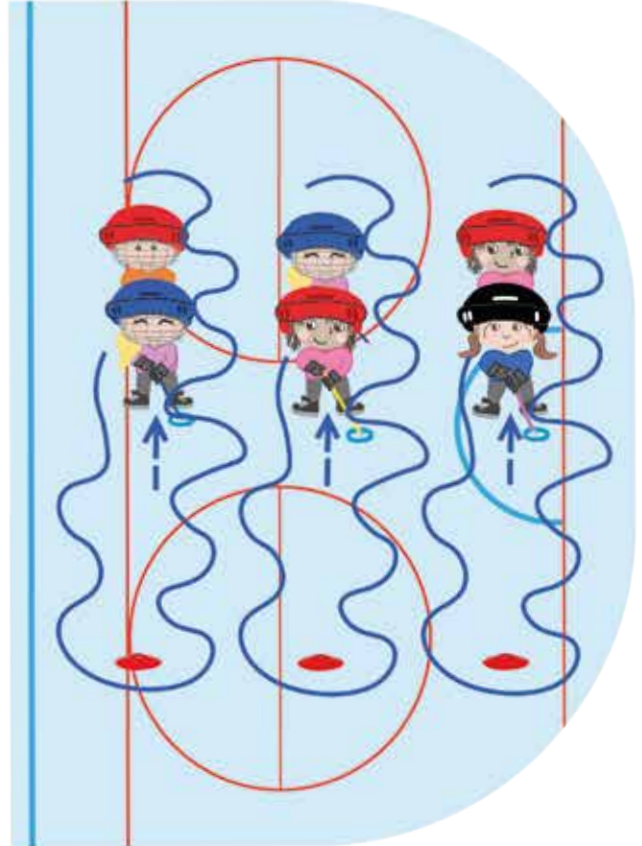
Koner, klubbor och ringar.

FÖRENKLING

Stafetten kan utföras utan klubbor och ringar. En boll kan användas i stället för ringen.

FÖRSVÅRING

Byt den vanliga skridskoåkningen till baklängesåkning eller bubblor, öka avståndena.



ICE CROSS

BESKRIVNING

En bana ritas på isen, eller cirklarna används. Alla har en ring i handen som en ratt, och så kör vi! Start och mål märks på isen.

NYCKELPUNKTER FÖR HANDEDAREN

Äldre barn kan köra med ringen i klubban. Skridskoåkning övas.

UTRUSTNING

En tuschpenna, koner, ringar och klubbor.

FÖRENKLING

Stora kurvor/svängar.

FÖRSVÅRING

Gör banan svårare, lägg till baklängesåkning.



HÅLL DEN EGNA SIDAN REN

BESKRIVNING

Dela gruppen och området jämnt i två. Båda lagar ska ha samma mängd av till exempel tennisbollar som man försöker slänga till motståndarens sida. Vinnaren är lagen som har mindre bollar på sin sida när spelet avslutas.

UTRUSTNING

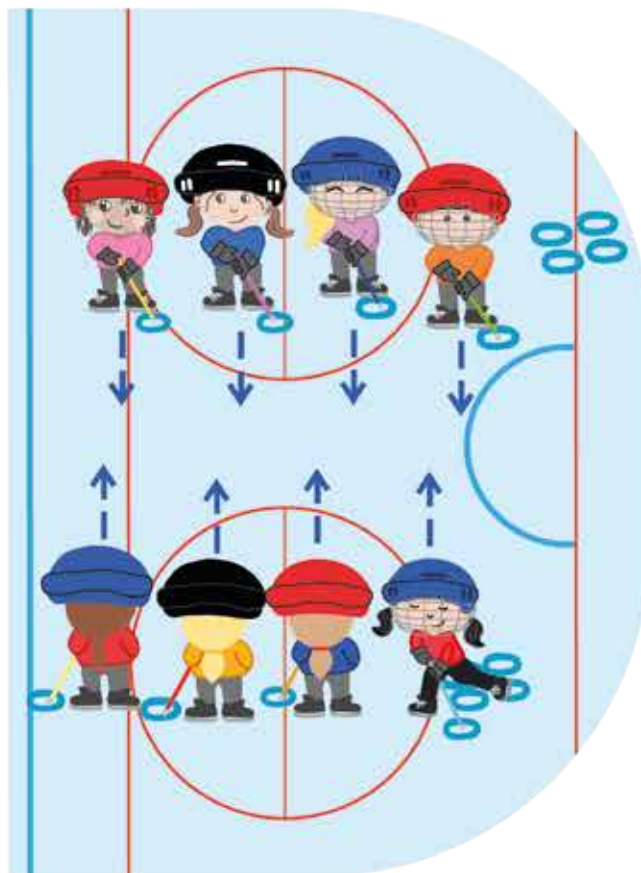
Tennisbollar (eller andra mjuka bollar). Ringar och klubbor. Spelet kan också utföras med bara ringar och klubbor.

FÖRENKLING

Ett mindre område och rikligt med bollar.

FÖRSVÅRING

Ringette, man ska försöka få ringen fast direkt från motståndaren så att man kan få den tillbaka på andra sidan så snabbt som möjligt.



RINGRÖVAREN

BESKRIVNING

Barnen ställer sig i rad i ena ändan av området, alla har en ring i klubban. Ett barn/handledaren ställer sig i mitten av området som ringrövaren. Hen ropar "Vem är rädd för ringrövaren?" och alla ska åka till den motsatta ändan utan att ringrövaren får ringen. Om ringrövaren får ringen (genom att knacka under klubban), blir man också ringrövare. Detta repeteras tills ingen har ringen kvar.

NYCKELPUNKTER FÖR HANDEDAREN

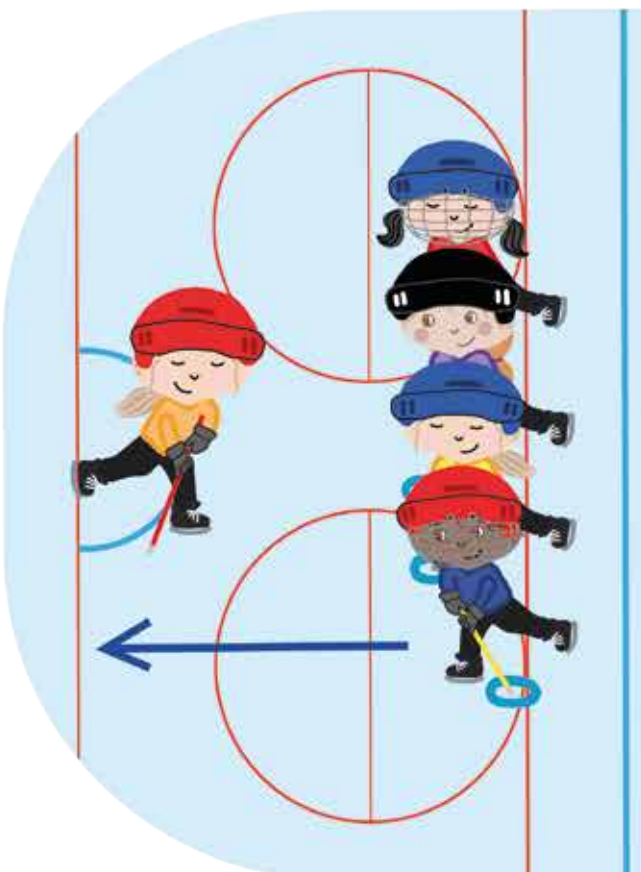
Spelet kan också utföras på hela planen.

FÖRENKLING

Ismannen, alltså utan klubbor och ringar.

FÖRSVÅRING

Öka avstånden.



LEJONKULL

BESKRIVNING

Området begränsas. Kullarna väljs och märks med koner/ringar/västar. När man blir kullad, blir man en lejon: man ställer sig i en krypställning och vrålar som en lejon. Man kan befria lejonen genom att imitera den existerande lejonen bredvid den (krypställning och vråla). Sedan kan båda fortsätta att skrinna.

NYCKELPUNKTER FÖR HANDELDAREN

Man kan alltid byta åkstil eller djur. Lägg märke till hur barnen reser sig från isen: en fot åt gången bredvid händerna.

UTRUSTNING

Märken för kullarna och koner för gränsen.

FÖRENKLING

Ett mindre område, fler kullar.

FÖRSVÅRING

Åkstil, till exempel åka baklänges. Koner inom området som man ska akta sig för.



EN ÖNSKAD LEK ELLER FRI ÅKNING

Här kan man redan vänja sig vid ringen och klubban enligt gruppens nivå.



RINGRÖVAREN

BESKRIVNING

Barnen ställer sig i rad i ena ändan av området, alla har en ring i klubban. Ett barn/handledaren ställer sig i mitten av området som ringrövaren. Hen ropar "Vem är rädd för ringrövaren?" och alla ska åka till den motsatta ändan utan att ringrövaren får ringen. Om ringrövaren får ringen (genom att knacka under klubban), blir man också ringrövare. Detta repeteras tills ingen har ringen kvar.

NYCKELPUNKTER FÖR HANDELDAREN

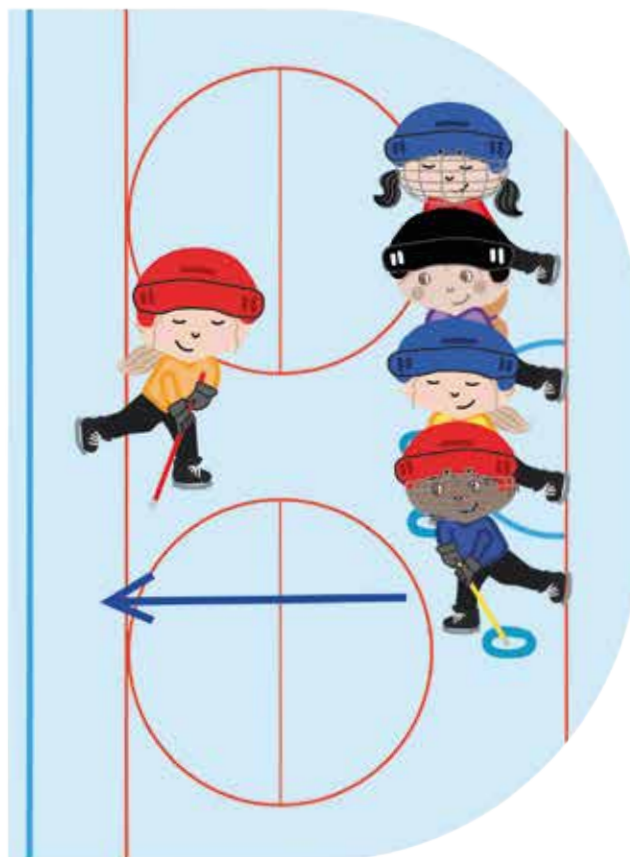
Spelet kan också utföras på hela planen.

FÖRENKLING

Ismannen, alltså utan klubbor och ringar.

FÖRSVÅRING

Öka avstånden.



STAFETT MED RINGEN

BESKRIVNING

Spelarna står i kö så att ringen ryms fara mellan benen. Den första i kön har ringen och får vända sig runt mot kön. Hen passar ringen längs isen genom kön. När den sista i kön får ringen, ska hen åka till första platsen längs den ritade banan. Kön som först blir färdig vinner. Klubbhantering kan övas med att bara ha två klubbor per kö.

UTRUSTNING

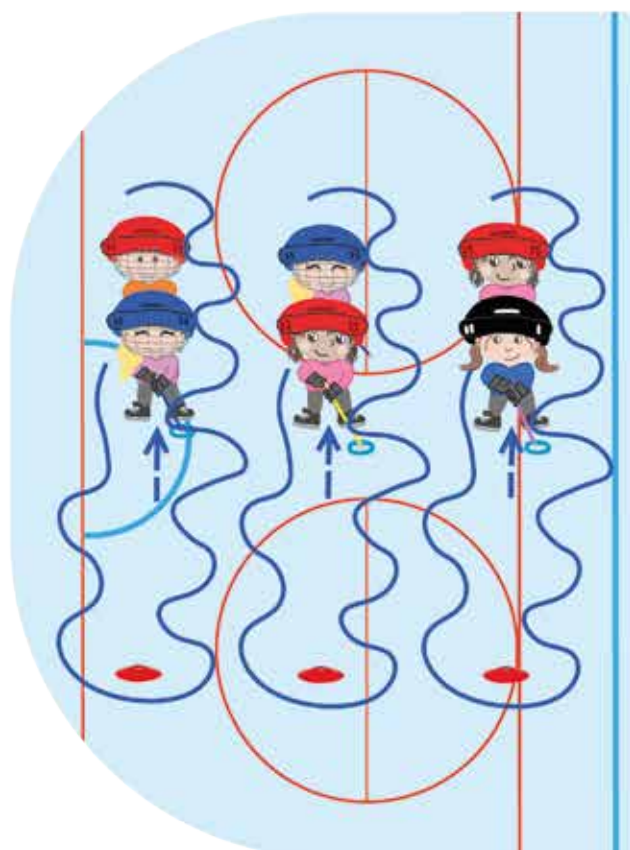
Koner, klubbor och ringar.

FÖRENKLING

Stafetten kan utföras utan klubbor och ringar. En boll kan användas i stället för ringen.

FÖRSVÅRING

Byt den vanliga skridskoåkningen till baklängesåkning eller bubblor, öka avstånden



SKATTROFFAREN

BESKRIVNING

Det finns "skatter" (ringar) i mitten som barnen ska hämta till sin egen bon (man kan komma överens om sättet man ska lämna sin bon, till exempel krypandes under kompisen). Kan också utföras så att barnen är grupp- eller parvis i bona och så turas om vem som hämtar en skatt. Man ska ta en ring åt gången tillbaka till hemboet.

NYCKELPUNKTER FÖR HANDELDAREN

Ju fler bon, desto fler barn får röra på sig samtidigt. Leken kan också utföras på halva planen i stället för hela.

UTRUSTNING

Ringar, klubbor och bona=rockringar.

FÖRENKLING

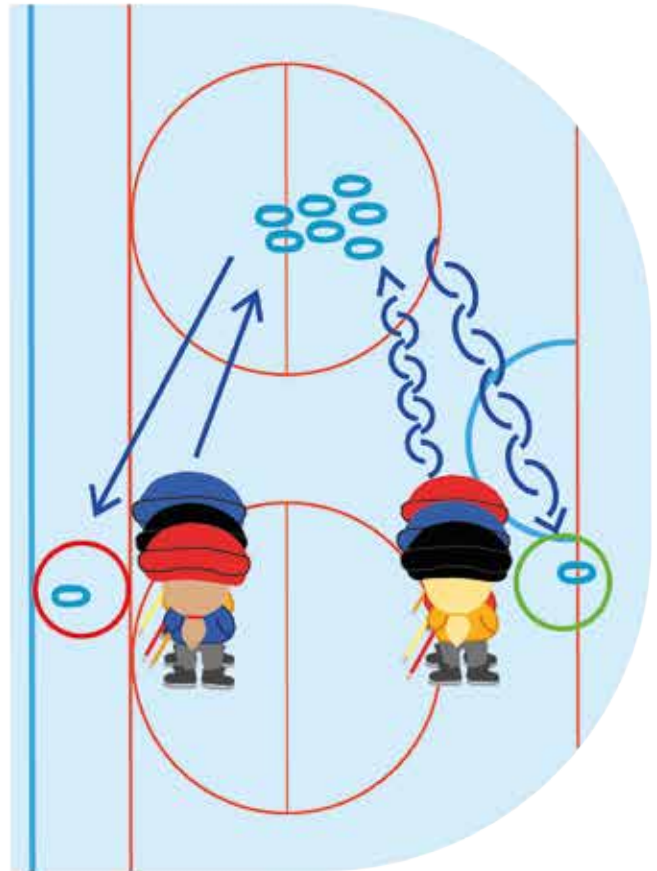
Utan klubbor så att man bär ringen i handen.

FÖRSVÅRING

Spelas så att man får också hämta skatter från andra bon. Då får man också försvara sitt hembo. Alternativt kan ett barn eller handledaren försvara skatterna i mitten. Om man blir fasttagen av försvararen, ska man tillbaka till hemboet utan någon skatt.

VÄNJA SIG VID RINGETTE SOM SPEL ELLER FRI ÅKNING

I det här läget kan man börja vänja sig vid ringettes regler och själva spelet. Det lönar sig att börja spela med bara en eller två regler. På så sätt är det lättare att lära sig reglerna.



SKATTROFFAREN

BESKRIVNING

Det finns "skatter" (ringar) i mitten som barnen ska hämta till sin egen bon (man kan komma överens om sättet man ska lämna sin bon, till exempel krypandes under kompisen). Kan också utföras så att barnen är grupp- eller parvis i bona och så turas om vem som hämtar en skatt. Man ska ta en ring åt gången tillbaka till hemboet.

NYCKELPUNKTER FÖR HANDEDAREN

Ju fler bon, desto fler barn får röra på sig samtidigt. Leken kan också utföras på halva planen i stället för hela.

UTRUSTNING

Ringar, klubbor och bona=rockringar.

FÖRENKLING

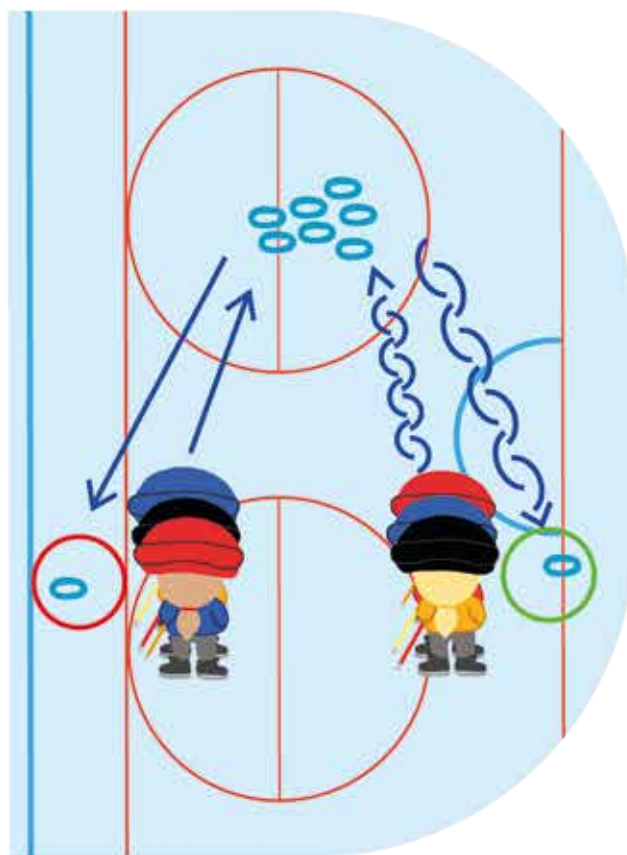
Utan klubbor så att man bär ringen i handen.

FÖRSVÅRING

Spelas så att man får också hämta skatter från andra bon. Då får man också försvara sitt hembo. Alternativt kan ett barn eller handledaren försvara skatterna i mitten. Om man blir fasttagen av försvararen, ska man tillbaka till hemboet utan någon skatt.

VÄNJA SIG VID RINGETTE SOM SPEL ELLER FRI ÅKNING

I det här läget kan man börja vänja sig vid ringettes regler och själva spelet. Det lönar sig att börja spela med bara en eller två regler. På så sätt är det lättare att lära sig reglerna.



BOMBNING

BESKRIVNING

Två lagar motsatt varandra, båda har sin egen sida. Vi antar att ringarna inte räcker till för alla, så alla ska vara "bombare" i tur och ordning. Lätta bollar (t. ex. fotbollar) längs områdets mittlinje. Man ska försöka träffa bollen med ringen och få alla bollar på motståndarens sida. Man får bara bomba från sin egen sida. Man får bara ta ringen om den ligger på den egna sidan. Bollarna kan vara hurdana som helst.

UTRUSTNING

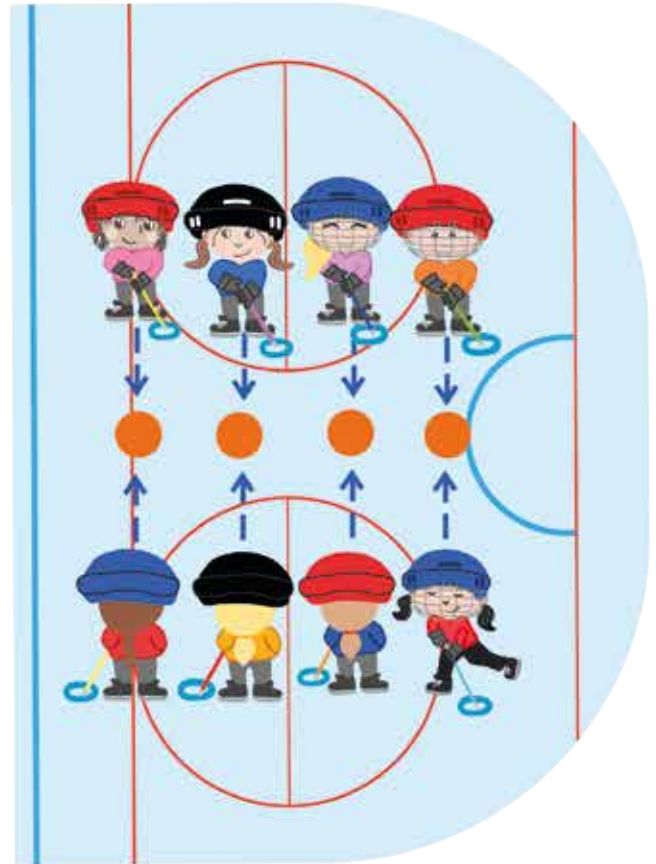
Klubbor och ringar. En tuschpenna (för att rita mittlinjen) och bollar.

FÖRENKLING

Kortare avstånd mellan bombarna och bollarna.

FÖRSVÅRING

Bollarnas storlek minskas.



KÖLDEN OCH SOLEN

BESKRIVNING

Området begränsas. Kullaren är kölden (med en blå kon/ring i hand). Solen väljs också (med en gul kon i hand). Om man blir kullad, blir man en istapp. Så länge man är en istapp, får man stillastående försöka kulla dem som åker förbi. Istappen blir fri när solen smälter hen. Om kölden kullar solen, byter handledaren roller.

NYCKELPUNKTER FÖR HANDLEDAREN

Handledaren väljer vem som är kölden och solen.

UTRUSTNING

En gul och en blå kon (eller ring).



RINGRÖVAREN

BESKRIVNING

Barnen ställer sig i rad i ena ändan av området, alla har en ring i klubban. Ett barn/handledaren ställer sig i mitten av området som ringrövaren. Hen ropar "Vem är rädd för ringrövaren?" och alla ska åka till den motsatta ändan utan att ringrövaren får ringen. Om ringrövaren får ringen (genom att knacka under klubban), blir man också ringrövare. Detta repeteras tills ingen har ringen kvar.

NYCKELPUNKTER FÖR HANDELDAREN

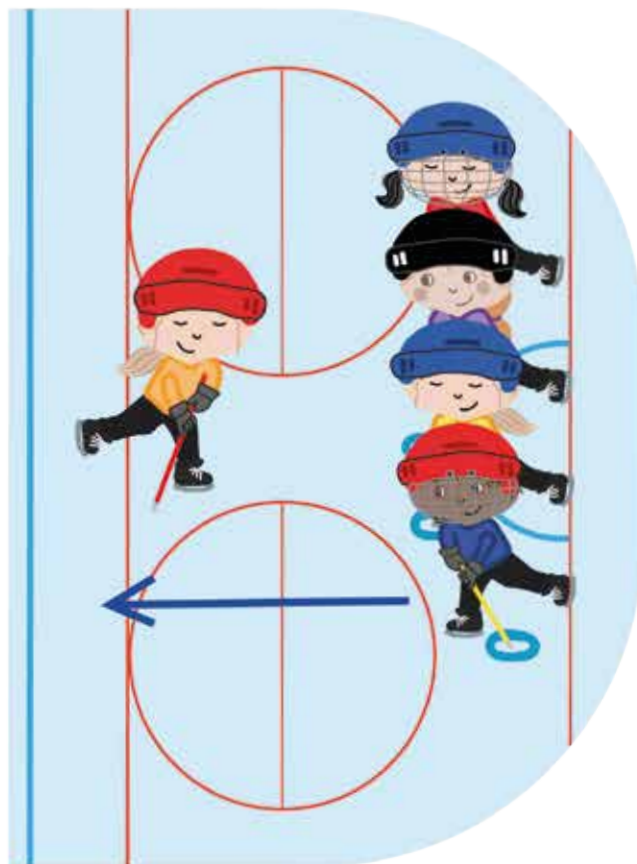
Spelet kan också utföras på hela planen.

FÖRENKLING

Ismannen, alltså utan klubbor och ringar.

FÖRSVÅRING

Öka avstånden.



ICE CROSS

BESKRIVNING

En bana ritas på isen, eller cirklarna används. Alla har en ring i handen som en ratt, och så kör vi! Start och mål märks på isen.

NYCKELPUNKTER FÖR HANDELDAREN

Äldre barn kan köra med ringen i klubban.

Skridskoåkning övas.

UTRUSTNING

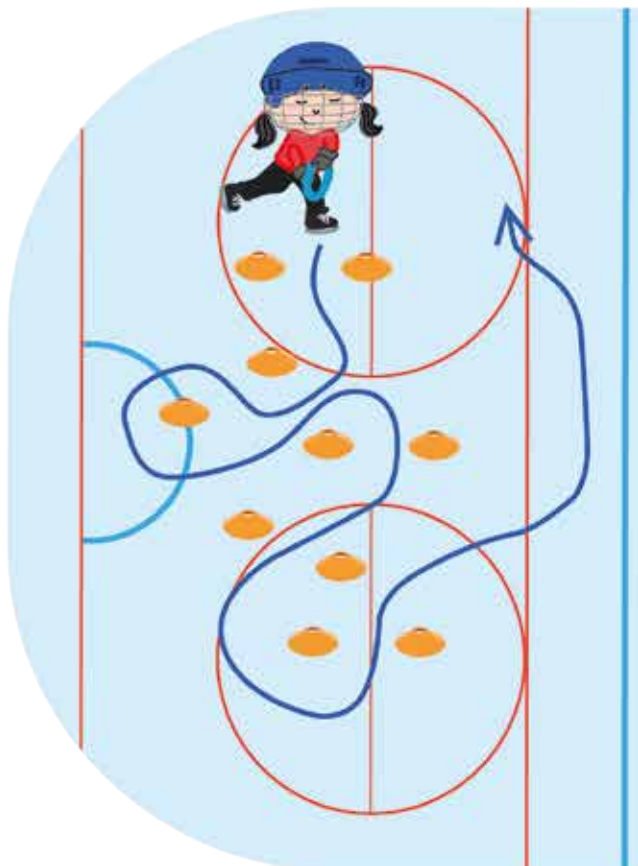
En tuschpenna, koner, ringar och klubbor.

FÖRENKLING

Stora kurvor/svängar

FÖRSVÅRING

Gör banan svårare, lägg till baklängesåkning.



BANA 1

BESKRIVNING

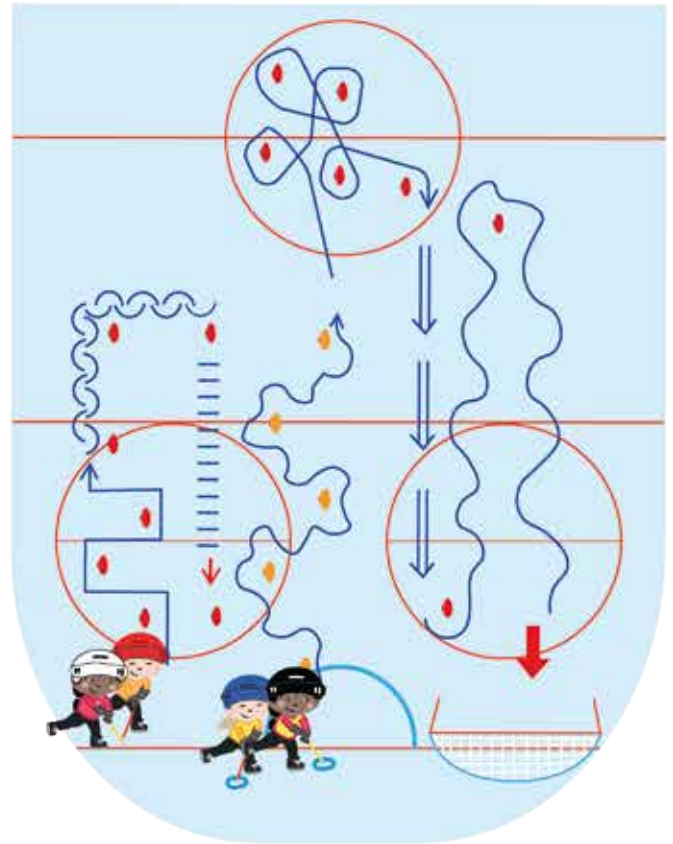
Ni kan antingen bygga banan tillsammans eller handledaren kan bygga den medan barnen är vid ett annat ställe. Början → åka "slalom" utan ring → baklänges från en kon till den andra ända tills den tredje → bubblor → åka "slalom" med ringen → slingra runt konerna inom cirkeln → åk snabbt och bromsa på linjen x3 → åk med ringen och skjut i målet.

NYCKELPUNKTER FÖR HANDLEDAREN

Du får ändra banan om du vill. Barnen kan börja vid olika ställen så att det inte blir rusning.

UTRUSTNING

Vad man än behöver: t. ex. koner (stora, små), ett mål, tuschpenna, klubbor och ringar.



VÄNJA SIG VID RINGETTE SOM SPEL ELLER FRI ÅKNING

I det här läget kan man börja vänja sig vid ringettes regler och själva spelet. Det lönar sig att börja spela med bara en eller två regler. På så sätt är det lättare att lära sig reglerna.



LEKTIONSMODELL 1

Skridskoåkning, klubb- och ringhantering



RINGKULL

BESKRIVNING

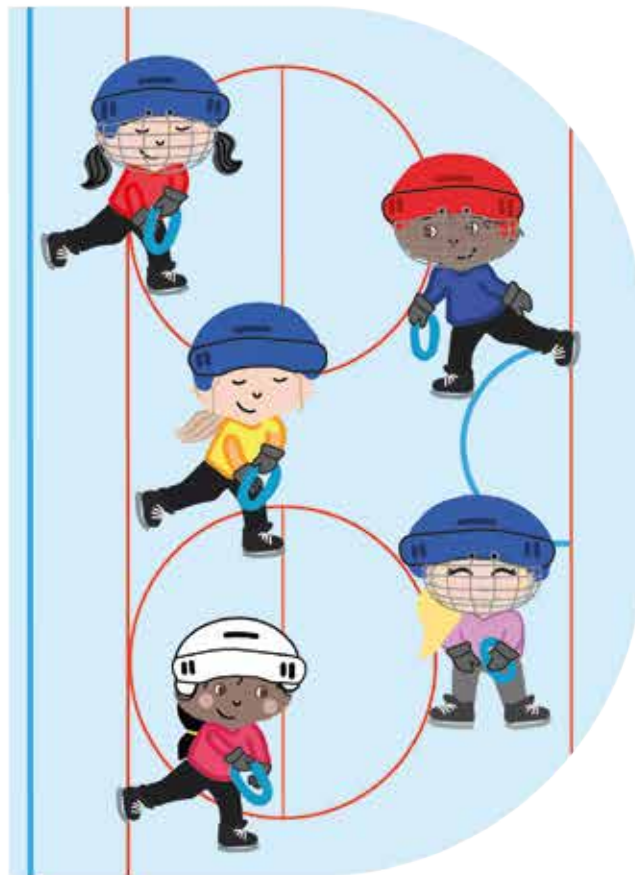
Området begränsas. Handledaren är kullaren under hela spelet. Alla har en egen ring i handen. Kullaren kan kulla genom att röra vid dem med sin ring. Om man blir kullad, ska man stanna och stå med isär. Man blir fri när någon glider sin ring mellan benen. Den som gled ringen ska hämta den själv, alltså alla tar hand om sin egen ring. Kullaren får inte kulla någon som håller på att befria någon.

NYCKELPUNKTER FÖR HANDEDAREN

Man kan ändra positionen, till exempel krypställning eller något annat som barnen kanske kommer på. Man kan försvåra leken med olika åkningsstilar, såsom bubblor eller baklänges.

UTRUSTNING

Ringar



BANA 1

BESKRIVNING

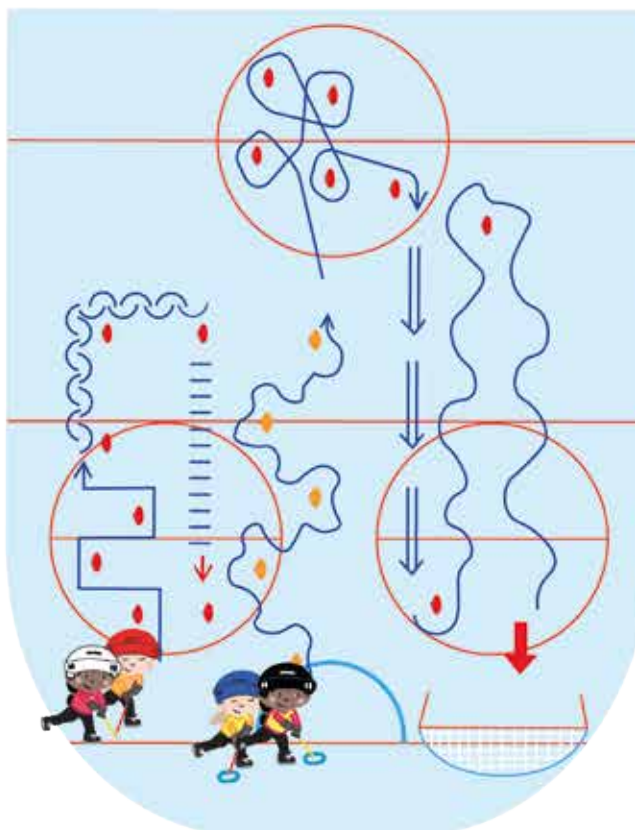
Ni kan antingen bygga banan tillsammans eller handledaren kan bygga den medan barnen är vid ett annat ställe. Början → åka "slalom" utan ring → baklänges från en kon till den andra ända tills den tredje → bubblor → åka "slalom" med ringen → slingra runt konerna inom cirkeln → åk snabbt och bromsa på linjen x3 → åk med ringen och skjut i målet.

NYCKELPUNKTER FÖR HANDEDAREN

Du får ändra banan om du vill. Barnen kan börja vid olika ställen så att det inte blir rusning.

UTRUSTNING

Vad man än behöver: t. ex. koner (stora, små), ett mål, tuschpenna, klubbor och ringar.



STAFETT MED RINGEN

BESKRIVNING

Spelarna står i kö så att ringen ryms fara mellan benen. Den första i kön har ringen och får vända sig runt mot kön. Hen passar ringen längs isen genom kön. När den sista i kön får ringen, ska hen åka till första platsen längs den ritade banan. Kön som först blir färdig vinner. Klubbhantering kan övas med att bara ha två klubbor per kö.

UTRUSTNING

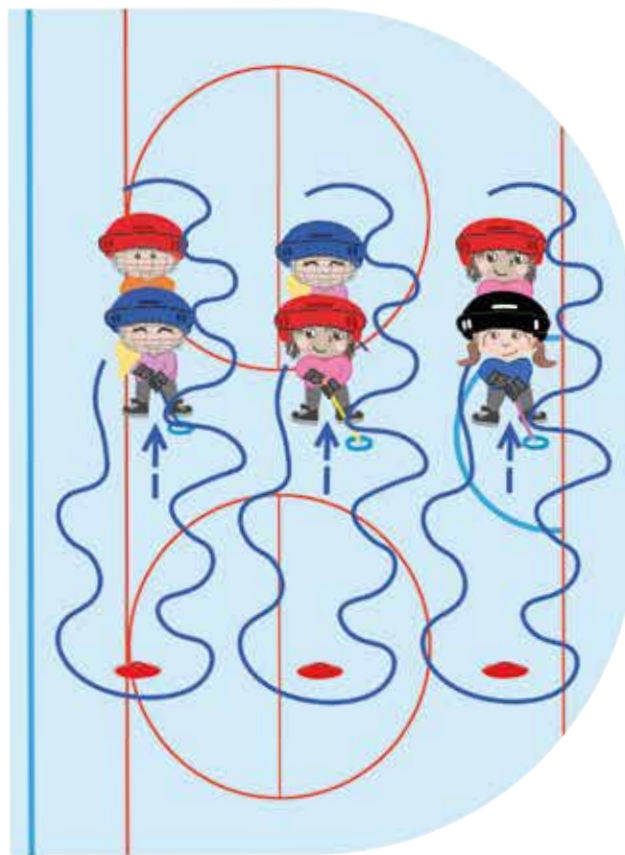
Koner, klubbor och ringar.

FÖRENKLING

Stafetten kan utföras utan klubbor och ringar. En boll kan användas i stället för ringen.

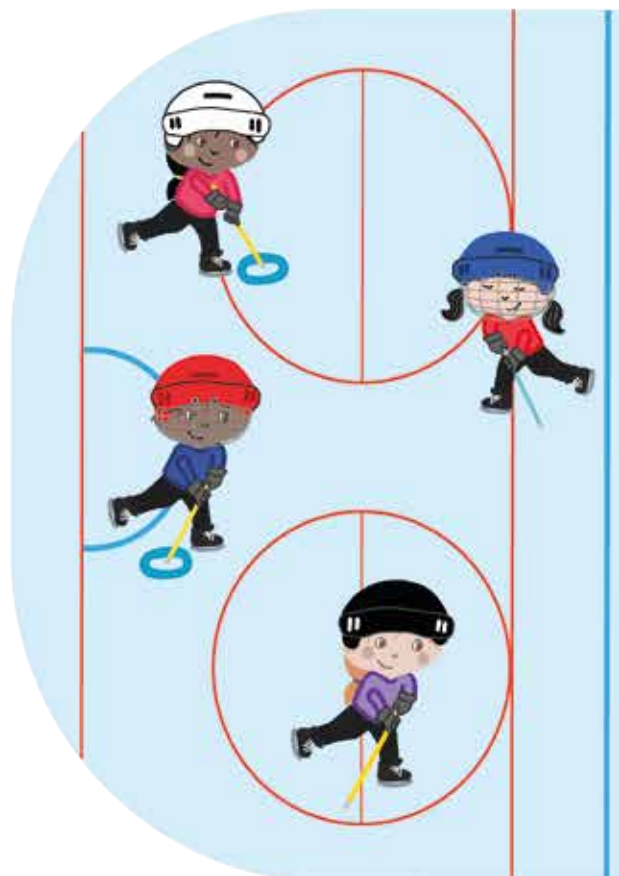
FÖRSVÅRING

Byt den vanliga skridskoåkningen till baklängesåkning eller bubblor, öka avståndena.



EN ÖNSKAD LEK ELLER FRI ÅKNING

Här kan man redan vänja sig vid ringen och klubban enligt gruppens nivå.



FRUKTKULL

BESKRIVNING

Handledaren börjar som kullaren. Precis innan man blir kullad, ska man gå ner på huk och hinna säga en frukt eller grönsak. Om man inte hinner, blir man den nya kullaren. "Det är roligt att man lär sig under denna lek."

NYCKELPUNKTER FÖR HANDEDAREN

Kullaren har en ring i handen. När någon blir kullad, ges ringen till den nya kullaren.

UTRUSTNING

En ring.

RINGKULL

BESKRIVNING

Området begränsas. Handledaren är kullaren under hela spelet. Alla har en egen ring i handen. Kullaren kan kulla genom att röra vid dem med sin ring. Om man blir kullad, ska man stanna och stå med isär. Man blir fri när någon glider sin ring mellan benen. Den som gled ringen ska hämta den själv, alltså alla tar hand om sin egen ring. Kullaren får inte kulla någon som håller på att befria någon.

NYCKELPUNKTER FÖR HANDEDAREN

Man kan ändra positionen, till exempel krypställning eller något annat som barnen kanske kommer på. Man kan försvåra leken med olika åkningsstilar, såsom bubblor eller baklänges.

UTRUSTNING

Ringar.



PRÄSTENS FÄLLNING

BESKRIVNING

En spelare är kantor som står i mitten av området utan ring. Prästen är någon grej (t.ex. en tom flaska). Varje spelare har en egen ring. I tur och ordning får alla försöka fälla prästen. När prästen faller ska alla som inte längre har en ring åka till den motsatta väggen och röra vid den. Kantoren åker också. När man har rört vid väggen ska man försöka få en av "lösringarna". På så sätt blir någon utan ring och den nya kantorn. Om ingen faller prästen, åker alla efter det sista skottet.

UTRUSTNING

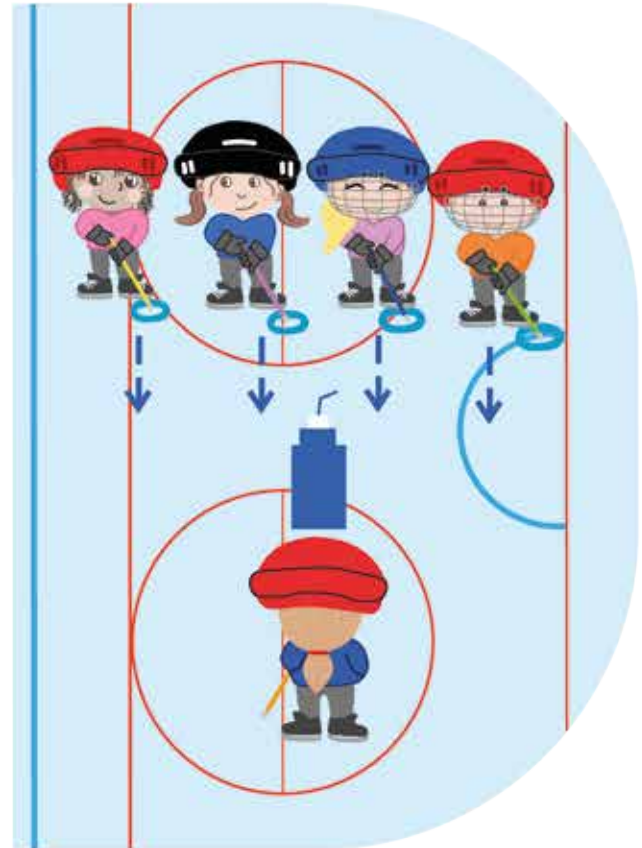
En kon, ringar och klubbor.

FÖRENKLING

Lägg flaskan (prästen) närmare.

FÖRSVÅRING

Ett större område och prästen längre bort.



BANA 1

BESKRIVNING

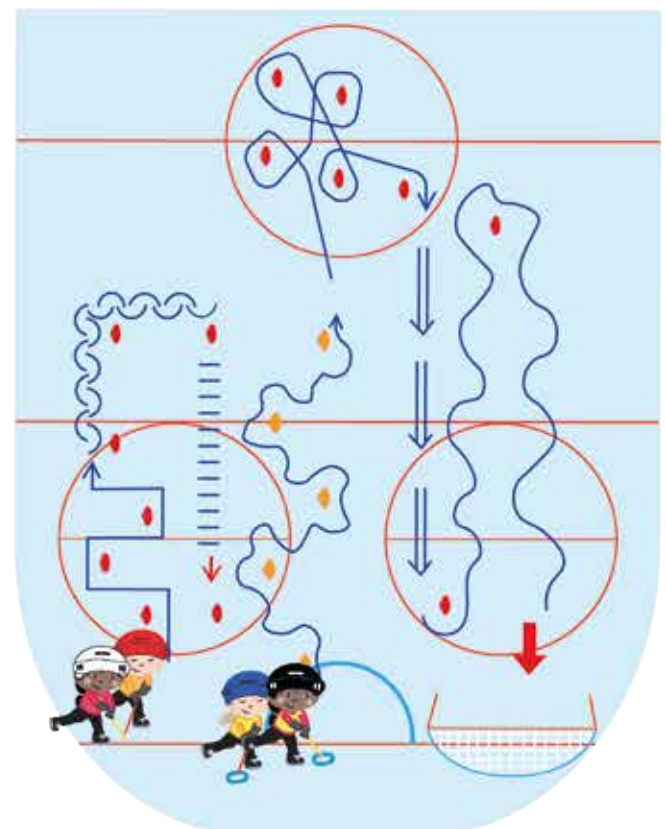
Ni kan antingen bygga banan tillsammans eller handledaren kan bygga den medan barnen är vid ett annat ställe. Början → åka "slalom" utan ring → baklänges från en kon till den andra ända tills den tredje → bubblor → åka "slalom" med ringen → slingra runt konerna inom cirkeln → åk snabbt och bromsa på linjen x3 → åk med ringen och skjut i målet.

NYCKELPUNKTER FÖR HANDLEDAREN

Du får ändra banan om du vill. Barnen kan börja vid olika ställen så att det inte blir rusning.

UTRUSTNING

Vad man än behöver: t. ex. koner (stora, små), ett mål, tuschpenna, klubbor och ringar.



HERRA HAKKARAINEN

BESKRIVNING

Herra Hakkarainen (handledaren) sover i en cirkel/ ett begränsat område med ringarna. Barnen ställer sig utanför cirkeln med sina klubbor. Herra Hakkarainen ropar t.ex.: "De som har blått på sig får stjäla." Då ska de barn som fyller kriteriet försöka stjäla en ring från cirkeln. Herra Hakkarainen ska "gå i sömn" och försöka fånga tjuvarna. Om Herra Hakkarainen får ringen tillbaka innan barnet har hunnit utanför cirkeln, får Herra Hakkarainen behålla den. Leken fortsätter tills barnen har fått alla ringar och varje barn har fått delta.

NYCKELPUNKTER FÖR HANDLEDAREN

Antalet ringar ska vara i relation till hur många barn deltar.

UTRUSTNING

Klubbor och ringar.

FÖRENKLING

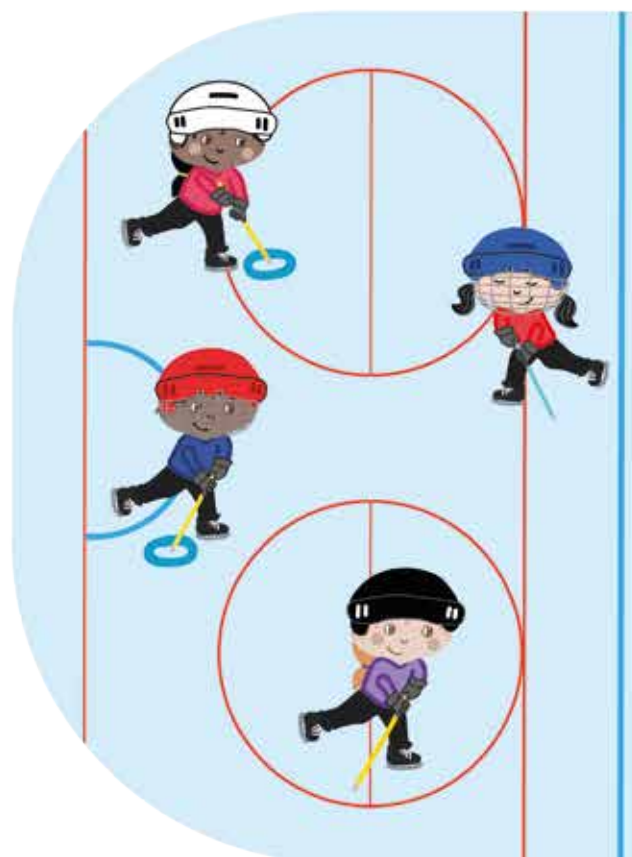
Handledaren har kontroll över hur lätt eller svår leken är. Det kan också finnas två Herra Hakkarainen och området kan vara större om det finns många barn.

FÖRSVÅRING

Man leker tjuv i en cirkel eller i ett markerat område. Man kan sätta stora kottar i området och man måste undvika dom medan man tjuvar.

EN ÖNSKAD LEK ELLER FRI ÅKNING

Här kan man redan vänja sig vid ringen och klubban enligt gruppens nivå.



PRÄSTENS FÄLLNING

BESKRIVNING

En spelare är kantor som står i mitten av området utan ring. Prästen är någon grej (t.ex. en tom flaska). Varje spelare har en egen ring. I tur och ordning får alla försöka fälla prästen. När prästen faller ska alla som inte längre har en ring åka till den motsatta väggen och röra vid den. Kantoren åker också. När man har rört vid väggen ska man försöka få en av "lösringarna". På så sätt blir någon utan ring och den nya kantorn. Om ingen faller prästen, åker alla efter det sista skottet.

UTRUSTNING

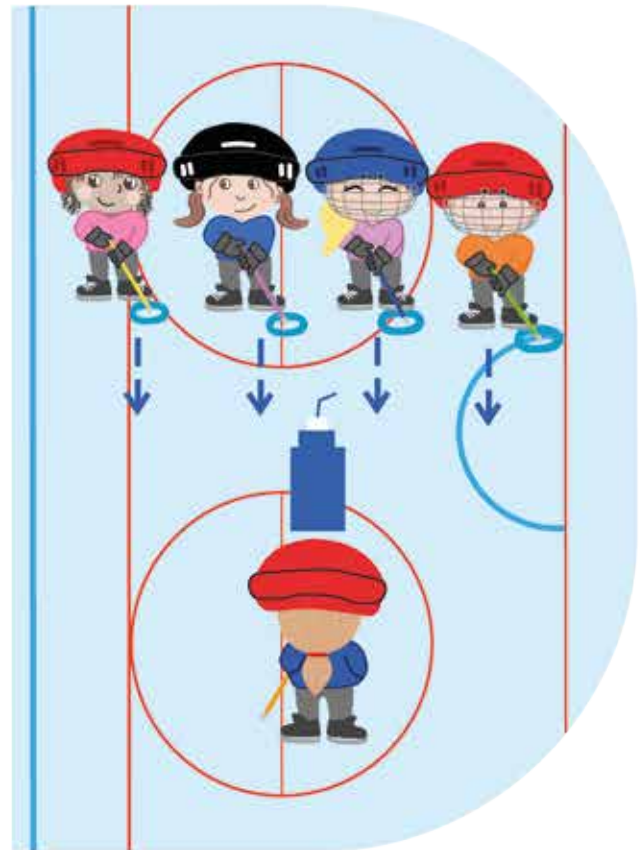
En kon, ringar och klubbor.

FÖRENKLING

Lägg flaskan (prästen) närmare.

FÖRSVÅRING

Ett större område och prästen längre bort.



FRUKTKULL

BESKRIVNING

Handledaren börjar som kullaren. Precis innan man blir kullad, ska man gå ner på huk och hinna säga en frukt eller grönsak. Om man inte hinner, blir man den nya kullaren. "Det är roligt att man lär sig under denna lek."

NYCKELPUNKTER FÖR HANDLEDAREN

Kullaren har en ring i handen. När någon blir kullad, ges ringen till den nya kullaren.

UTRUSTNING

En ring.



LEKTIONSMODELL 4



Skridskoåkning, klubbhantering, skott och ringhantering

SKATTJAKTEN

BESKRIVNING

Barnen i små 3-4 personers grupper, varje grupp har sitt eget hembo t.ex. ringtettelinjens sida och mållinjens sida. Området för skatterna begränsas. Skatterna kan vara vad som helst smått från puckar till ringar OM de bara ryms under en kon. När handledaren säger så ska ALLA barn åka samtidigt till området och försöka hitta EN skatt och hämta den tillbaka till hemboet. Alltså en del koner ska vara tomma.

NYCKELPUNKTER FÖR HANDEDAREN

Man kan åka på olika sätt. Handledaren gömmer skatterna under konerna och lämnar en del tomma. Skatterna kan också gömmas i ett stort mål som ligger på isen.

UTRUSTNING

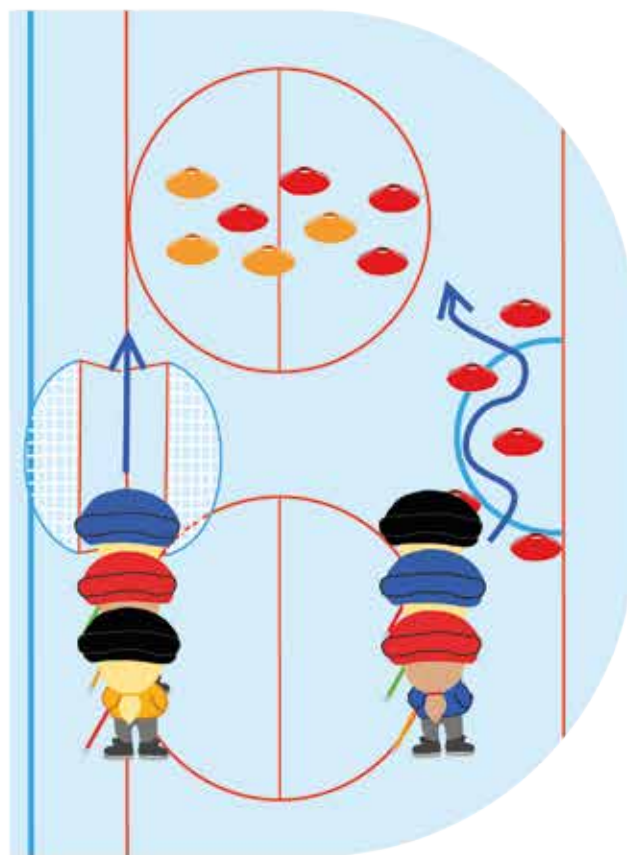
Ringar, puckar, bollar mm. Färggranna koner. Mål, fallskärm eller annat som man kan göra hinder med.

FÖRENKLING

Minska avståndet.

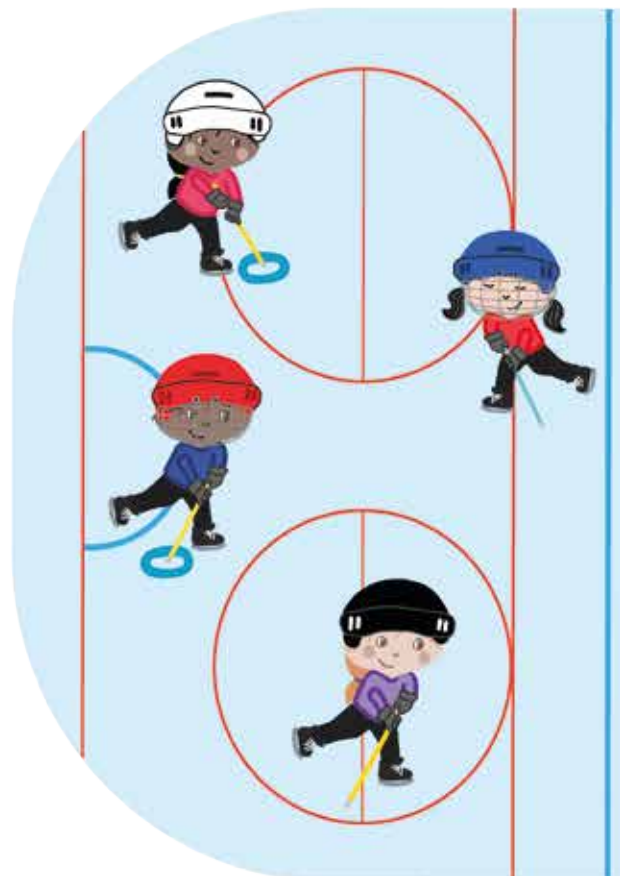
FÖRSVÅRING

Slalom eller att glida på huk vid något ställe.



EN ÖNSKAD LEK ELLER FRI ÅKNING

Här kan man redan vänja sig vid ringen och klubban enligt gruppens nivå.



BANA 1

BESKRIVNING

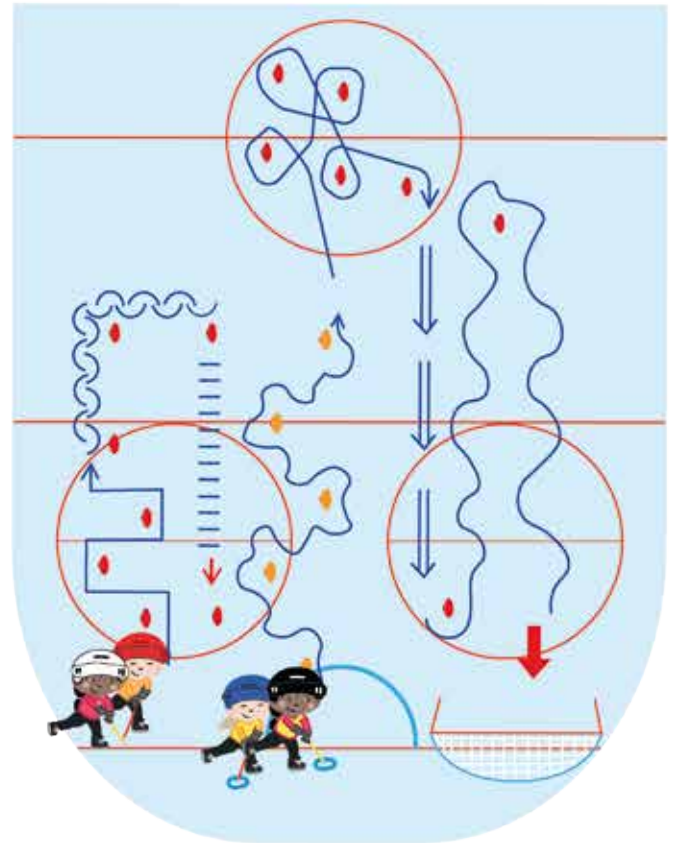
Ni kan antingen bygga banan tillsammans eller handledaren kan bygga den medan barnen är vid ett annat ställe. Början → åka "slalom" utan ring → baklänges från en kon till den andra ända tills den tredje → bubblor → åka "slalom" med ringen → slingra runt konerna inom cirkeln → åk snabbt och bromsa på linjen x3 → åk med ringen och skjut i målet.

NYCKELPUNKTER FÖR HANDELDAREN

Du får ändra banan om du vill. Barnen kan börja vid olika ställen så att det inte blir rusning.

UTRUSTNING

Vad man än behöver: t. ex. koner (stora, små), ett mål, tuschpenna, klubbor och ringar.



PENGFÖRARNA OCH TJUVARNA

BESKRIVNING

Barnen i två 5-6 personers lagar (pengförarna och tjuvarna). Två ställen märks på planen (butiken och banken) bort från varandra. Pengförarna försöker föra pengarna (ringarna) från butiken till banken så att tjuvarna inte kan stjäla dem genom att knacka under klubban. Pengförarna kan föra pengarna ensamma eller passa parvis. När ringarna tar slut, räknas hur många ringar tjuvarna stal. Sedan byts rollerna.

UTRUSTNING

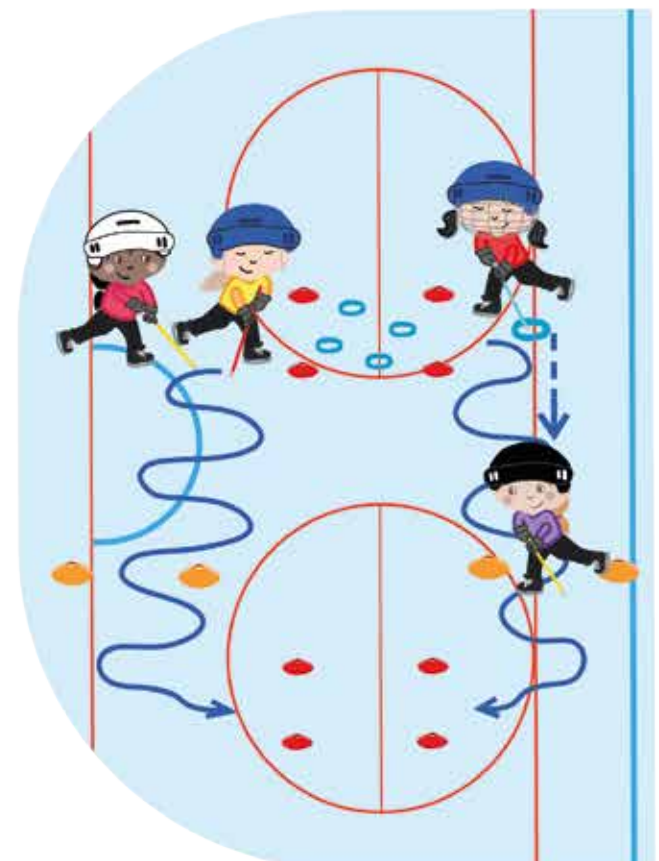
Klubbor och ringar. Koner.

FÖRENKLING

Butiken och banken närmare varandra. Lättare att åka ensam med ringen.

FÖRSVÅRING

Förandet parvis (passa sinsemellan) från butiken till banken.



ELDGRÄNDEN

BESKRIVNING

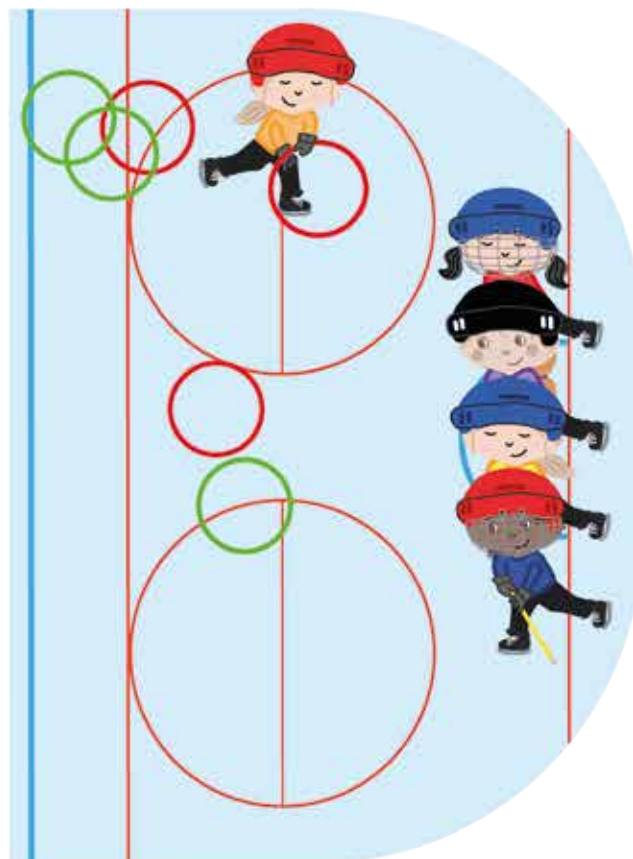
Spelarna i ena ändan av planen, halva eller hela planen. En eller två eldskjutare som har flera av någon slags ringar. Spelarna försöker att åka från ena ändan till den andra med klubborna i handen. Eldskjutarna ska försöka träffa dem med ringarna. Ringen ska glida på isen, alltså man ska inte kasta/skjuta den i luften. Om man blir träffad av en ring, blir man också eldskjutare.

NYCKELPUNKTER FÖR HANDEDAREN

Det är viktigt att ge tydliga instruktioner. Ringarna ska glida på isen för att undvika olyckor.

UTRUSTNING

Ringar eller rockringar



BANA 1

BESKRIVNING

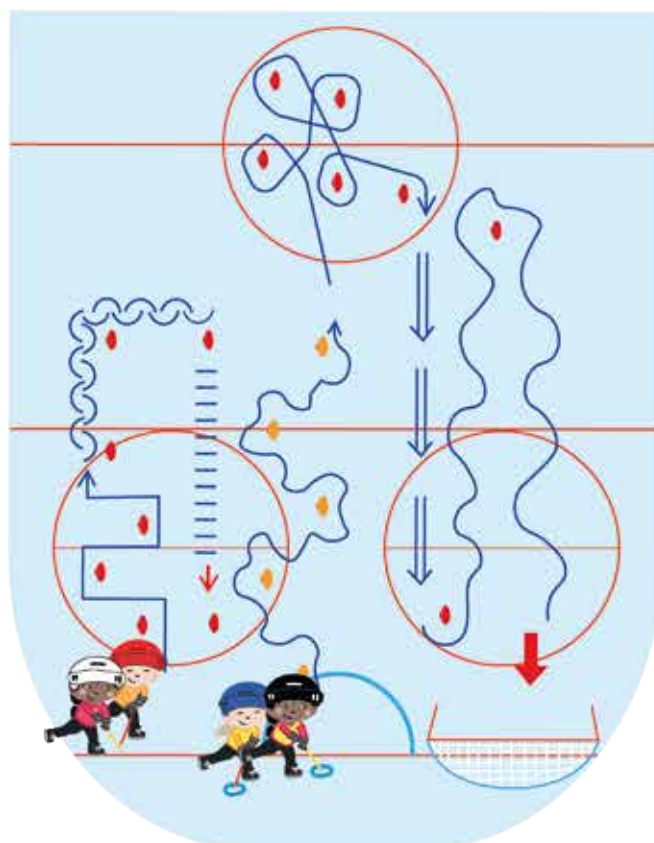
Ni kan antingen bygga banan tillsammans eller handledaren kan bygga den medan barnen är vid ett annat ställe. Början → åka "slalom" utan ring → baklänges från en kon till den andra ända tills den tredje → bubblor → åka "slalom" med ringen → slingra runt konerna inom cirkeln → åk snabbt och bromsa på linjen x3 → åk med ringen och skjut i målet.

NYCKELPUNKTER FÖR HANDEDAREN

Du får ändra banan om du vill. Barnen kan börja vid olika ställen så att det inte blir rusning.

UTRUSTNING

Vad man än behöver: t. ex. koner (stora, små), ett mål, tuschpenna, klubbor och ringar.



RINGKULL

BESKRIVNING

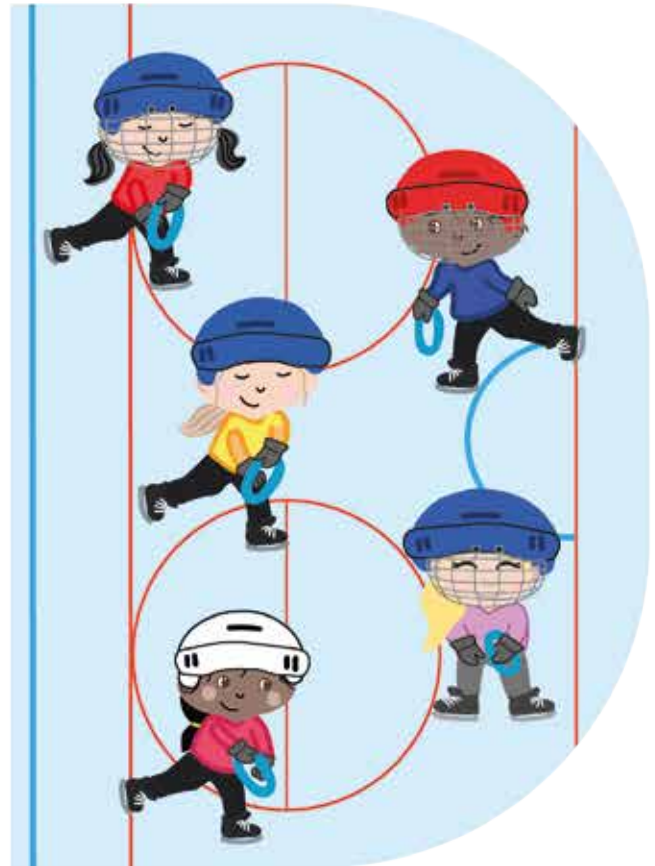
Området begränsas. Handledaren är kullaren under hela spelet. Alla har en egen ring i handen. Kullaren kan kulla genom att röra vid dem med sin ring. Om man blir kullad, ska man stanna och stå med isär. Man blir fri när någon glider sin ring mellan benen. Den som gled ringen ska hämta den själv, alltså alla tar hand om sin egen ring. Kullaren får inte kulla någon som håller på att befria någon.

NYCKELPUNKTER FÖR HANDEDAREN

Man kan ändra positionen, till exempel krypställning eller något annat som barnen kanske kommer på. Man kan försvåra leken med olika åkningsstilar, såsom bubblor eller baklänges.

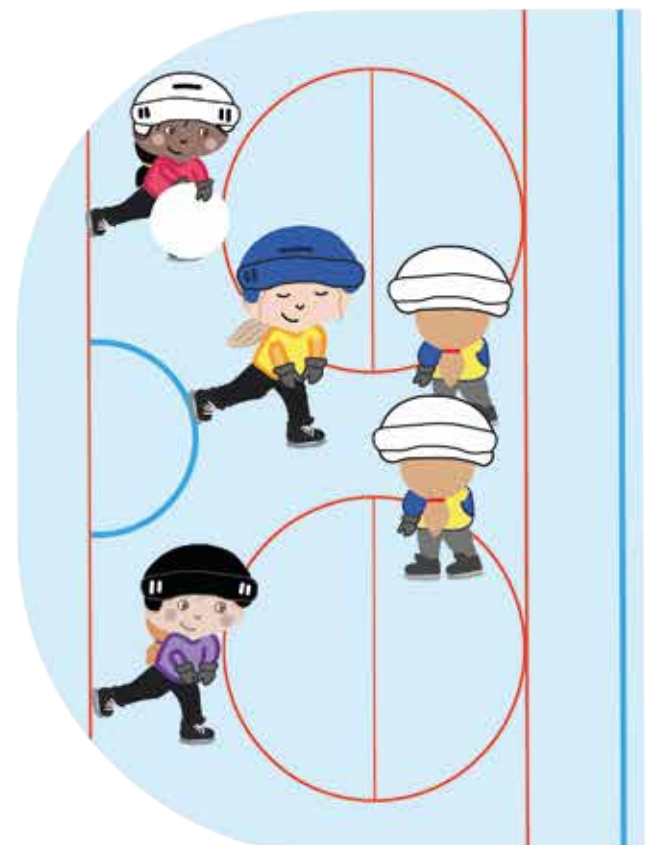
UTRUSTNING

Ringar.



SPEL MED OLIKA REDSKAP

Spel på isen med till exempel fotboll.



SKATTJAKTEN

BESKRIVNING

Barnen i små 3-4 personers grupper, varje grupp har sitt eget hembo t.ex. ringtettelinjens sida och mållinjens sida. Området för skatterna begränsas. Skatterna kan vara vad som helst smått från puckar till ringar OM de bara rymmer under en kon. När handledaren säger så ska ALLA barn åka samtidigt till området och försöka hitta EN skatt och hämta den tillbaka till hemboet. Alltså en del koner ska vara tomma.

NYCKELPUNKTER FÖR HANDEDAREN

Man kan åka på olika sätt. Handledaren gömmer skatterna under konerna och lämnar en del tomma. Skatterna kan också gömmas i ett stort mål som ligger på isen.

UTRUSTNING

Ringar, puckar och bollar eller andra små föremål. Färggranna koner. Mål, lek fallskärm eller annat som man kan göra hinder med.

FÖRENKLING

Minska avståndet.

FÖRSVÅRING

Slalom eller att glida på huk vid något ställe.

FRUKTKULL

BESKRIVNING

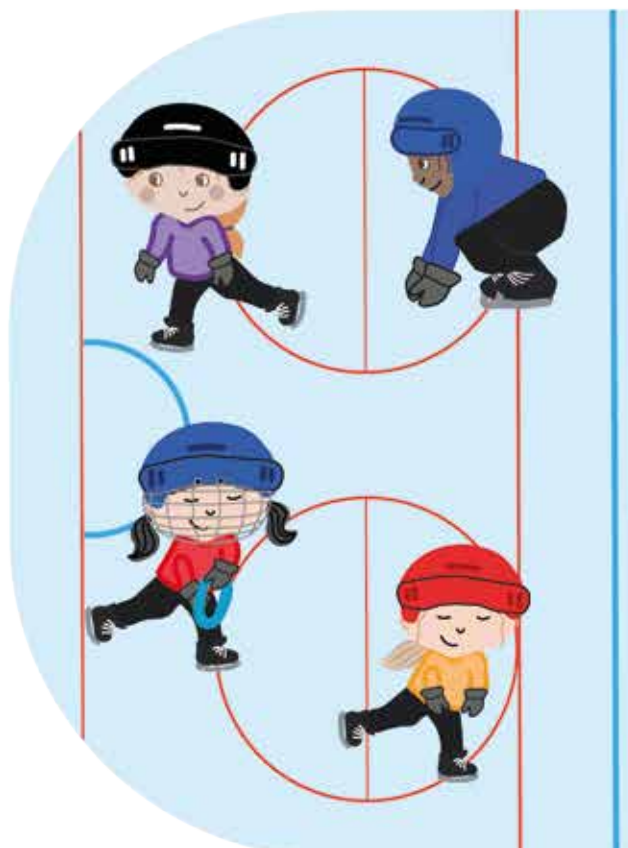
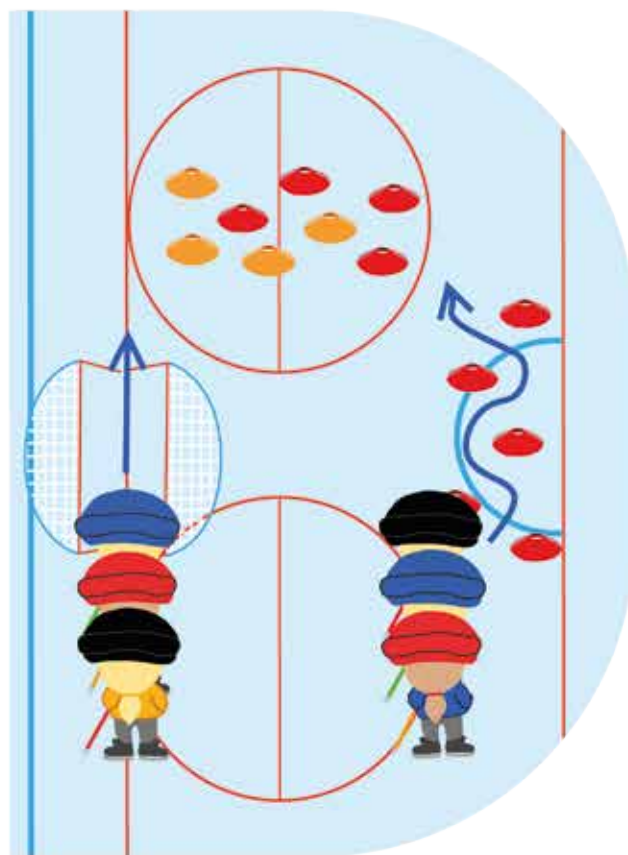
Handledaren börjar som kullaren. Precis innan man blir kullad, ska man gå ner på huk och hinna säga en frukt eller grönsak. Om man inte hinner, blir man den nya kullaren. "Det är roligt att man lär sig under denna lek."

NYCKELPUNKTER FÖR HANDEDAREN

Kullaren har en ring i handen. När någon blir kullad, ges ringen till den nya kullaren.

UTRUSTNING

En ring.



KULLENS KUNG

BESKRIVNING

2 + 2 personer i en cirkel, två lagar. Alla har klubban i handen och en ring i klubban. Man ska skydda den egna ringen samtidigt som man försöker få den andra lagets ringar utanför cirkeln. Om den egna ringen hamnar utanför cirkeln, ska man åka runt cirkeln två gånger innan man får gå in igen.

NYCKELPUNKTER FÖR HANDELDAREN

Kan spelas 3v3 eller i två cirklar. Man kan också rita flera cirklar på isen, så att alla kan spela samtidigt.

UTRUSTNING

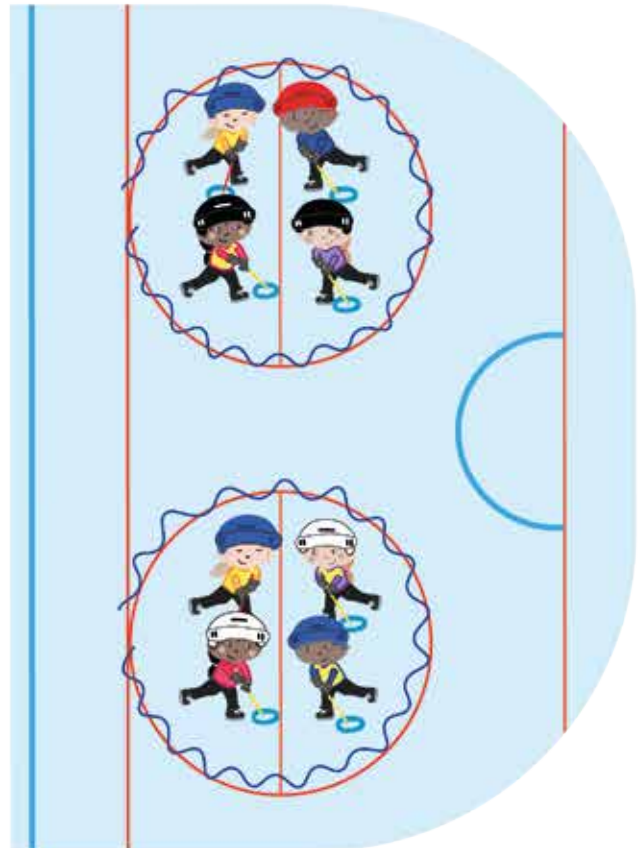
En tuschpenna, ringar och klubbor.

FÖRENKLING

Spelas med stora bollar och utan klubbor.

FÖRSVÅRING

Åka baklänges.



VÄNJA SIG VID RINGETTE SOM SPEL ELLER FRI ÅKNING

I det här läget kan man börja vänja sig vid ringettes regler och själva spelet. Det lönar sig att börja spela med bara en eller två regler. På så sätt är det lättare att lära sig reglerna.



LEKTIONSMODELL 7



Skridskoåkning, ringhantering, skott och att spela

HÅLL DEN EGNA SIDAN REN

BESKRIVNING

Dela gruppen och området jämnt i två. Båda lagar ska ha samma mängd av till exempel tennisbollar som man försöker slänga till motståndarens sida. Vinnaren är lagen som har mindre bollar på sin sida när spelet avslutas.

UTRUSTNING

Tennisbollar (eller andra mjuka bollar). Ringar och klubbor. Spelet kan också utföras med bara ringar och klubbor.

FÖRENKLING

Ett mindre område och rikligt med bollar.

FÖRSVÅRING

Ringette, man ska försöka få ringen fast direkt från motståndaren så att man kan få den tillbaka på andra sidan så snabbt som möjligt.



BANA 2

BESKRIVNING

En bana byggs så att den kan utföras med ringen.

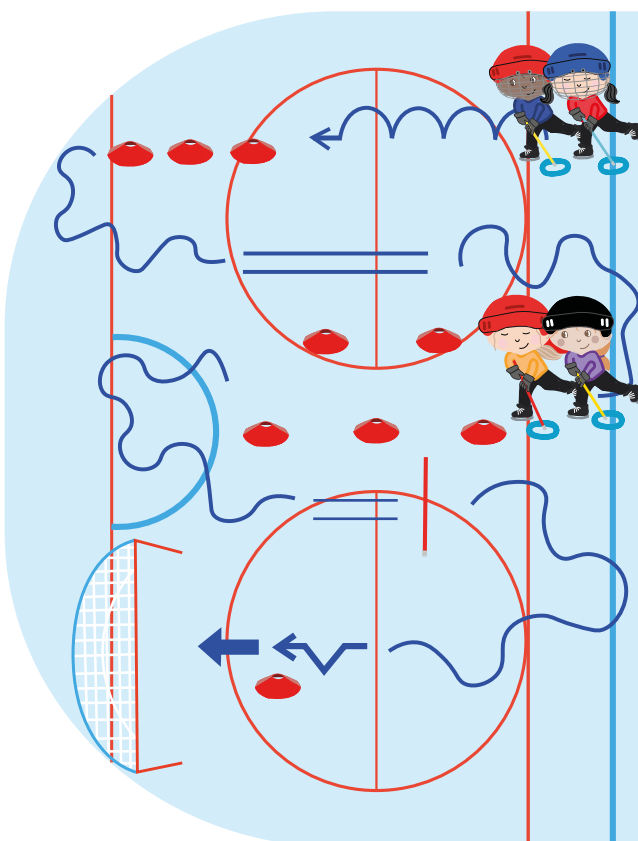
1. bubblor
2. en fint (viktöverföring) inför varje kon
3. ta fart och glida på en fot
4. slalom med skridskorna och klubban på olika sidor av konen
5. ta fart och glida ner på huk till exempel under en klubba
6. fart, fint, skott!

NYCKELPUNKTER FÖR HANDEDAREN

Man kan förenkla eller försvåra banan med små förändringar.

UTRUSTNING

Vad man än behöver: t. ex. koner (stora, små), ett mål, tuschpenna, klubbor och ringar.



KULLENS KUNG

BESKRIVNING

2 + 2 personer i en cirkel, två lagar. Alla har klubban i handen och en ring i klubban. Man ska skydda den egna ringen samtidigt som man försöker få den andra lagets ringar utanför cirkeln. Om den egna ringen hamnar utanför cirkeln, ska man åka runt cirkeln två gånger innan man får gå in igen.

NYCKELPUNKTER FÖR HANDELDAREN

Kan spelas 3v3 eller i två cirklar. Man kan också rita flera cirklar på isen, så att alla kan spela samtidigt.

UTRUSTNING

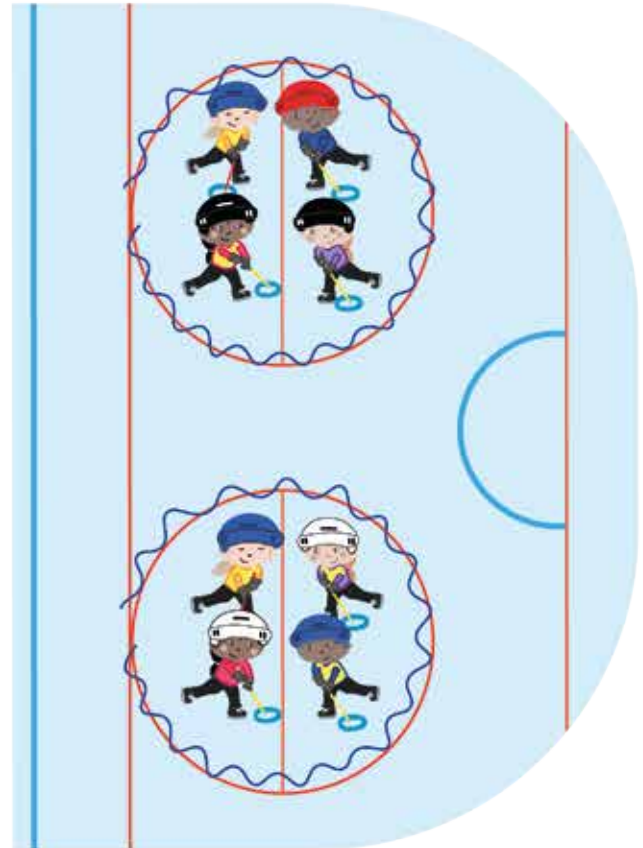
En tuschpenna, ringar och klubbor.

FÖRENKLING

Spelas med stora bollar och utan klubbor.

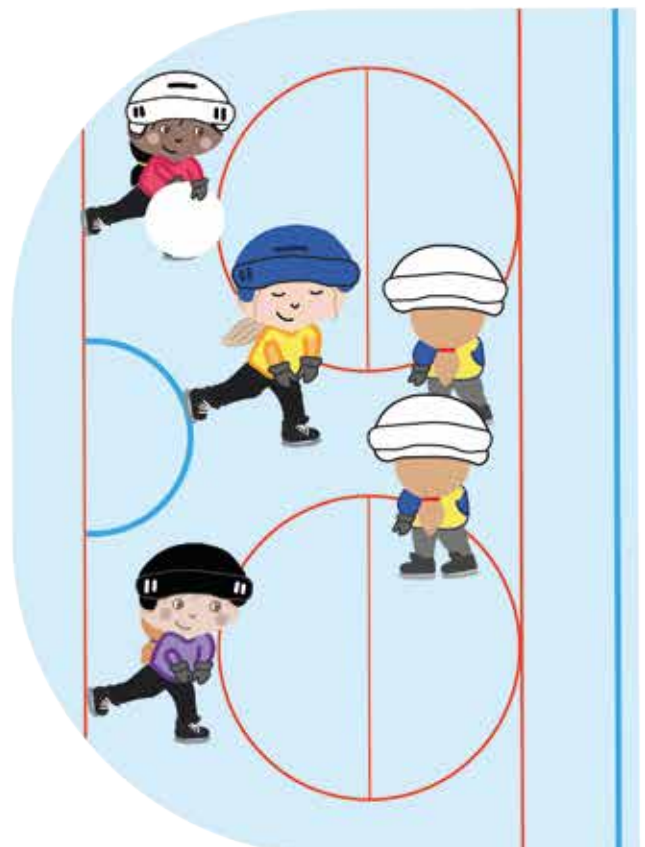
FÖRSVÅRING

Åka baklänges.



SPEL MED OLIKA REDSKAP

Spel på isen med till exempel fotboll.



EN ÖNSKAD LEK ELLER FRI ÅKNING

Här kan man redan vänja sig vid ringen och klubban enligt gruppens nivå.

PENGFÖRARNA OCH TJUVARNA

BESKRIVNING

Barnen i två 5-6 personers lagar (pengförarna och tjuvarna). Två ställen märks på planen (butiken och banken) bort från varandra. Pengförarna försöker föra pengarna (ringarna) från butikens till banken så att tjuvarna inte kan stjäla dem genom att knacka under klubban. Pengförarna kan föra pengarna ensamma eller passa parvis. När ringarna tar slut, räknas hur många ringar tjuvarna stal. Sedan byts rollerna.

UTRUSTNING

Klubbor och ringar. Koner.

FÖRENKLING

Butiken och banken närmare varandra. Lättare att åka ensam med ringen.

FÖRSVÅRING

Förändet parvis (passa sinsemellan) från butikens till banken.



SPEL

Spela ringette. Det lönar sig att lämna rikligt med tid för spelet. Man kan också ha målvakter om det är möjligt.



HERRA HAKKARAINEN

BESKRIVNING

Herra Hakkarainen (handledaren) sover i en cirkel/ ett begränsat område med ringarna. Barnen ställer sig utanför cirkeln med sina klubbor. Herra Hakkarainen ropar t.ex.: "De som har blått på sig får stjäla." Då ska de barn som fyller kriteriet försöka stjäla en ring från cirkeln. Herra Hakkarainen ska "gå i sömn" och försöka fånga tjuvarna. Om Herra Hakkarainen får ringen tillbaka innan barnet har hunnit utanför cirkeln, får Herra Hakkarainen behålla den. Leken fortsätter tills barnen har fått alla ringar och varje barn har fått delta.

NYCKELPUNKTER FÖR HANDLEDAREN

Antalet ringar ska vara i relation till hur många barn deltar.

UTRUSTNING

Klubbor och ringar.

FÖRENKLING

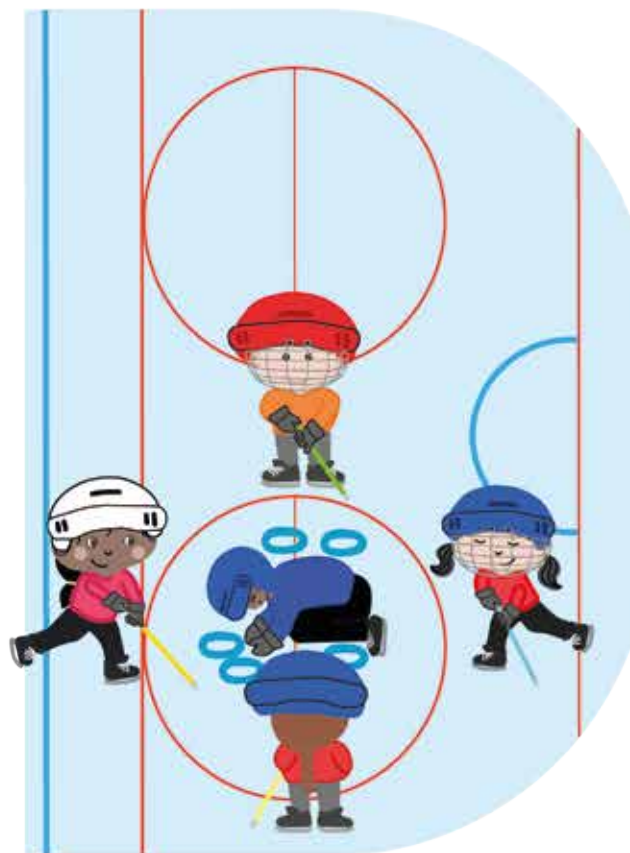
Handledaren har kontroll över hur lätt eller svår leken är. Det kan också finnas två Herra Hakkarainen och området kan vara större om det finns många barn.

FÖRSVÅRING

Man leker tjuv i en cirkel eller i ett markerat område. Man kan sätta stora kottar i området och man måste undvika dom medan man tjuvar.

SPEL

Spela ringette. Det lönar sig att lämna rikligt med tid för spelet. Man kan också ha målvakter om det är möjligt.



KULLENS KUNG

BESKRIVNING

2 + 2 personer i en cirkel, två lagar. Alla har klubban i handen och en ring i klubban. Man ska skydda den egna ringen samtidigt som man försöker få den andra lagets ringar utanför cirkeln. Om den egna ringen hamnar utanför cirkeln, ska man åka runt cirkeln två gånger innan man får gå in igen.

NYCKELPUNKTER FÖR HANDEDAREN

Kan spelas 3v3 eller i två cirklar. Man kan också rita flera cirklar på isen, så att alla kan spela samtidigt.

UTRUSTNING

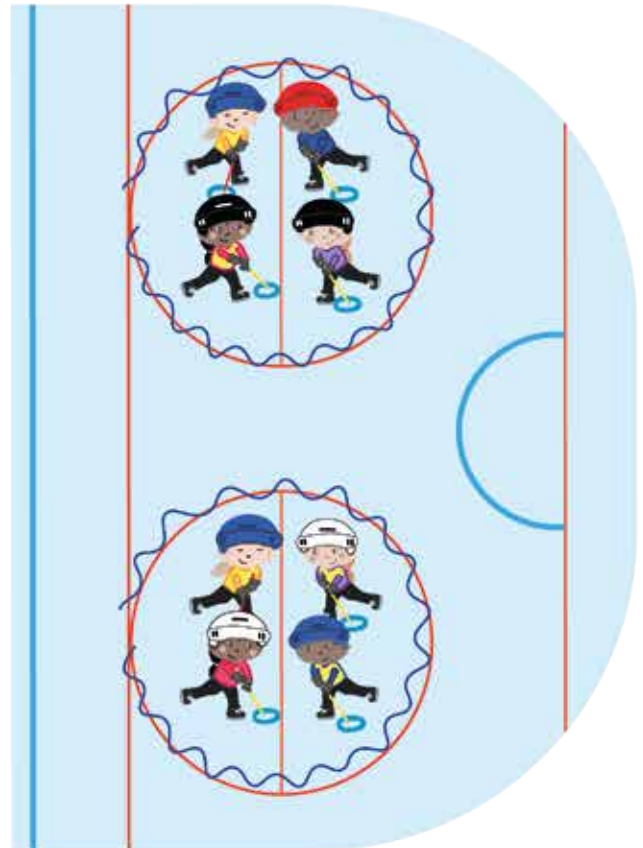
En tuschpenna, ringar och klubbor.

FÖRENKLING

Spelas med stora bollar och utan klubbor.

FÖRSVÅRING

Åka baklänges.



FRUKTKULL

BESKRIVNING

Handledaren börjar som kullaren. Precis innan man blir kullad, ska man gå ner på huk och hinna säga en frukt eller grönsak. Om man inte hinner, blir man den nya kullaren. "Det är roligt att man lär sig under denna lek."

NYCKELPUNKTER FÖR HANDEDAREN

Kullaren har en ring i handen. När någon blir kullad, ges ringen till den nya kullaren.

UTRUSTNING

En ring.



RINGKULL

BESKRIVNING

Området begränsas. Handledaren är kullaren under hela spelet. Alla har en egen ring i handen. Kullaren kan kulla genom att röra vid dem med sin ring. Om man blir kullad, ska man stanna och stå med isär. Man blir fri när någon glider sin ring mellan benen. Den som gled ringen ska hämta den själv, alltså alla tar hand om sin egen ring. Kullaren får inte kulla någon som håller på att befria någon.

NYCKELPUNKTER FÖR HANDELDAREN

Man kan ändra positionen, till exempel krypställning eller något annat som barnen kanske kommer på. Man kan försvåra leken med olika åkningsstilar, såsom bubblor eller baklänges.

UTRUSTNING

Ringar



BANA 2

BESKRIVNING

En bana byggs så att den kan utföras med ringen.

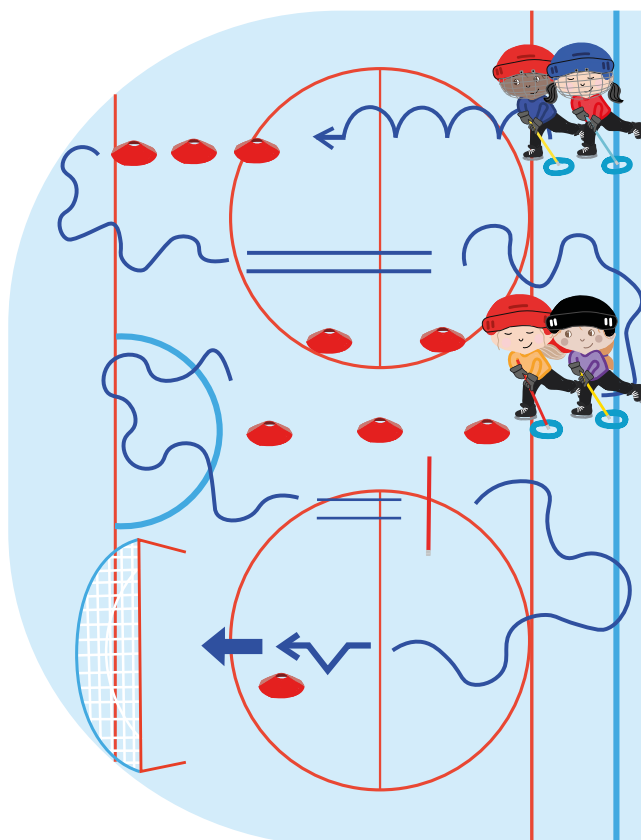
1. bubblor
2. en fint (viktöverföring) inför varje kon
3. ta fart och glida på en fot
4. slalom med skridskorna och klubban på olika sidor av konen
5. ta fart och glida ner på huk till exempel under en klubba
6. fart, fint, skott!

NYCKELPUNKTER FÖR HANDELDAREN

Man kan förenkla eller försvåra banan med små förändringar.

UTRUSTNING

Vad man än behöver: t. ex. koner (stora, små), ett mål, tuschpenna, klubbor och ringar.



PENGFÖRARNA OCH TJUVARNA

BESKRIVNING

Barnen i två 5-6 personers lagar (pengförarna och tjuvarna). Två ställen märks på planen (butiken och banken) bort från varandra. Pengförarna försöker föra pengarna (ringarna) från butiken till banken så att tjuvarna inte kan stjäla dem genom att knacka under klubban. Pengförarna kan föra pengarna ensamma eller passa parvis. När ringarna tar slut, räknas hur många ringar tjuvarna stal. Sedan byts rollerna.

UTRUSTNING

Klubbor och ringar. Koner.

FÖRENKLING

Butiken och banken närmare varandra. Lättare att åka ensam med ringen.

FÖRSVÅRING

Förandet parvis (passa sinsemellan) från butiken till banken.

SPEL

Spela ringette. Det lönar sig att lämna rikligt med tid för spelet. Man kan också ha målvakter om det är möjligt.

