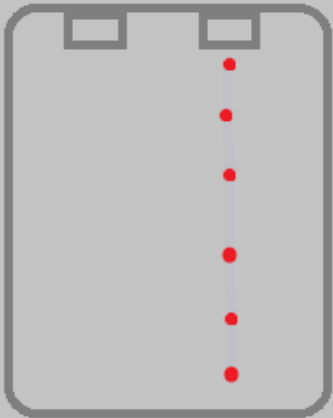


Oppstart:

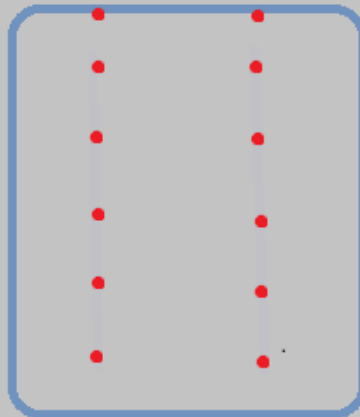
Del inn i 3 grupper 8 min aktivitet-rullering- (bytte 2 min)

Stasjon 1



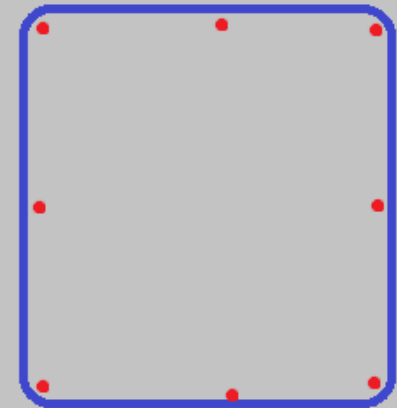
Føre puck mot mål.
Kan sette opp slalomkjegler på den ene banen.
Treneren samler puckene i bøtta og tar de med tilbake til start.

Stasjon 2



To slalåm løyper med 6 kjegler.
Barna går slalåm frem til mål.
Ikke slalåm tilbake. Flere runder

Stasjon 3



Gå runder
Lag en skøytebane på 15X15m
Barna går rundt og rundt.

Variasjon:

Trener går motsatt vei barna gir high 5.
Gå en runde rundt kjeglen i hvert hjørne.
Snu retning.
Ta fart skli på skøytene, dukk under trenerens arm- varier høyde