



**KFUK-KFUM
SPEIDERNE**

Veileder

Ferdighetsløype skøyter

Ferdighetsløypa kan enten gjennomføres som poster hvor speiderne går i grupper fra post til post og gjennomfører oppgavene, eller dere kan legge oppgavene i en sirkel som speiderne kan gå rundt og rundt i sitt eget tempo.



Åttetall

Sett opp to kjepler, legg ut to rockeringer, erteposer eller lignende med et par meter avstand. Speiderne skal gå i åttetall rundt gjenstandene på bakken.

Baklengs

Sett ut to kjepler med noen meter avstand. Speiderne skal gå baklengs fra den ene til den andre kjepla. Om dere ønsker, kan dere legge ut hindringer som en kjele, rockering eller ertepose speiderne må gå rundt og la speiderne lede hverandre gjennom baklengsløypa.

En skøyte

Marker opp en startstrek med for eksempel to kjepler. Se hvor langt dere klarer å skøyte på ett bein fra startstreken. Det kan være gøy å måle opp avstanden med et målebånd.

Opp og ned i fart

Se hvor fort dere klarer å bremse farten. Sett for eksempel opp to kjepler med noen meter avstand. Mellom kjeplene skal speiderne prøve å komme opp i så høy fart som mulig, etter den andre kjepla skal de prøve å bremse så fort som mulig. Hvor kort bremselengde klarer dere å få til?

Hopp

Sett opp en markør hvor speiderne skal hoppe. Se hvor langt dere klarer å hoppe.



**KFUK-KFUM
SPEIDERNE**

Slalom

Sett opp 5-8 kjepler, erteposer eller rockeringer etter hverandre. Skøyte slalom mellom gjenstandene.

Sirkler og bølger

Skøyte i sirkler og piruetter og se hvor små sirkler dere klarer å skøyte i. Dere kan også se om dere klarer å skøyte fremover eller bakover uten å løfte skøytene.

Legg gjerne til andre poster og ferdigheter, om dere ønsker det. Husk at speiderne skal ha en god opplevelse. Ikke press noen til å gjøre øvelser de ikke har lyst til.