

Startøvelser:

- Gå fremad med høje knæløft. Kigge frem. Ikke rulle. Overkrop strakt. Balance med armene. Overdrive.
- Som nr. 1 dog løb med høje knæ. Ikke rulle. Ikke øge fart fremad.
- Som nr. 2 dog begynde at læne sig frem efter ca. 20m. Farten øges. IKKE rulle.
- Som nr. 3 dog med overgang til rul efter ca. 30 meter. Gå fra at læne sig fremad, til at komme ned i siddende position.
- Øve selve start. Læner sig frem. Kigge frem. Bevægelserne laves i slowmotion i ca. 20 meter.
- Som nr. 5 dog bliv stående. Holder læn i ca. 10 sekunder. Finder punktet hvor der væltes fremad.
- Race 5 meter. Gerne med 'dive' for line til slut. Fokus på læn.
- 'Andegang' - Fodarbejde frem og tilbage. For ekstrem balance. Ikke rulle. Kigge fremad. Bruger arme. Knæene bevæges i cirkler fra hofterne. Slut af med løb fremad.
- Enkelstarts start uden skøjter (kan laves i stuen, haven el. lign). Bevæge sig frem og tilbage i lav position. Bruge armene.
- Som nr. 9 dog med skøjter. Sæt i gang med kun 50% kræft.
- Som nr. 10 dog med fuld kræft (dog kun 90%, så der er fokus på teknikken).
- Som nr. 11 dog enten nedad bakke, for topfart. Opad bakke eller ved at trække person, for kræft.

Det er vigtigt ved alle øvelser skal der være fokus på følgende:

1. Overdrive bevægelserne
2. Bruge armene korrekt
3. Kigge fremad

... Derved lære vi både balance og koordination

