



# FAST SKATE

1-2 juni 2024, Jösserinken/Mörnum

## VÄLKOMMEN till SWETEC! FAST SKATE

### **FAST SKATE I MÖRRUM!**

2 dags camp, första gången vi kör camp i Mörrum. Vi kommer utmana er i Skridskoutvecklingen och kombinera detta med klubba & pusk = SKATE & SKILLS. Blir lärorika dagar i Mörrum....

En viktig del i Swetec Hockey program är – **skate fundament, kropps/skär kontroll, motoriska skills** med **koordination** i vår unika inläring, du skall även bli medveten om **VARFÖR** du gör det, **HUR** det skall göras och **NÄR** det skall göras.

**Samlingstid: OBS! 07.45**

**Omk. 1-4** med evt. ändringar

**Startid: 08.00**

### **Schema lör/sön**

07.45 samling omklädningsrummet

08.00 Genomgång av campen

09.00 – 10.15 Ispass 1/Skate

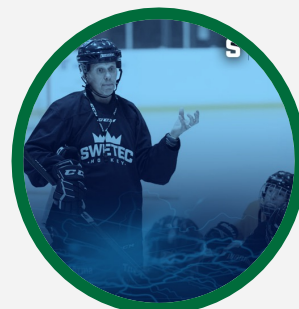
10.15 – 10.30 Spolning/Vila

10.30 – 11.45 Ispass 2/Skills

11.45 – 12.15 Spolning/Vila

12.15 – 13.30 Ispass 3

13.30 Avslutning



SWETEC powered by

**CCM**



# FAST SKATE

1-2 juni 2024, Jösserinken/Mörum

## Kom Ihåglista

Det du skall veta och ha med dig till campen.

Lägg dig i tid, sätt väckarklockan, ät en god frukost

## Packlista, inför campen....

- HOPPREP/SJIPPETOV
- Elastisk band/Elastisk gummibånd (finns biltema/xxl mm)
- Fullt hockeyutrustning
- Slipande skridskor
- 2 Hockeyklubbor (en till offi-ice)
- Vattenflaska
- Fys/underkläder
- Matsäck/Madpakke

**Välkomna!**

SWETEC powered by





# FAST SKATE

1-2 juni 2024, Jösserinken/Mörårum

## DAGS SCHEMA

**ÖPPNAR DÖRRARNA – 07.45 i Jösserinken/Mörårum**

07.45 Möte i omkl. rummet (Se tavlan vid ingången)

08.00 – 08.35 Genomgång/Uppvärmning (10 hopprep/Töjningar)

09.00 – 10.15 ISPASS 1/Skate

10.15 – 10.30 Mellis/Spolning

10.30 – 11.45 ISPASS 2/Skills

11.50 – 12.15 Mellis/Spolning

12.15 – 13.30 ISPASS 3/Skills kombi

13.30 AVSLUTNING på isen