

321
START



321
SKOLE



NIVÅ

4

ET EVENTYR PÅ SKØYTER

DE FIRE S,ene

Navn:

NIVÅBASERT LESING

Et eventyr på skøyter



Ishockey er en populær sport i mange land. Isdans og bandy er andre populære idrettsgrener der deltagerne må bruke skøyter. Alle bilder fra Shutterstock eller CC.

EKSEMPEL

I hurtigløp på skøyter handler det om å fullføre en bestemt distanse så raskt som mulig. Utøverne konkurrerer om å oppnå raskest tid, og teknikk og fysisk styrke er avgjørende for suksess. Kunstløp fokuserer på eleganse og kreativitet, der utøvere utfører ulike triks og bevegelser på isen, som hopp, piruetter og dansetrinn. Ishockey er en lagidrett der spillere bruker skøyter for å forfølge en puck og score mål, og det krever både ferdigheter på skøyter og i spillet. Kortbaneløp involverer flere løpere som konkurrerer på en mindre isbane, og det krever hurtighet, smidighet og taktisk dyktighet.



I hurtigløp og kortbaneløp går deltagerne en bestemt distanse så fort som mulig. De kan gå alene, i par eller som gruppe. I dag finnes det mange distanser, ulike baner og arenaer.

Skøyter er dermed ikke bare et fottøy, men også et verktøy for å utføre ulike spennende og krevende idrettsgrener på isen. Utøvere må ha god balanse, styrke og koordinasjon for å mestre skøyter og oppnå suksess i sine valgte idrettsgrener.

I Norge har vi hatt mange personer som har hevdet seg i de ulike idrettsgrenene. De mest kjente er kanskje Sonja Henie i kunsthopp og Johan Olav Koss på hurtigløp.

I Norge snakker vi ofte om de fire S-ene som herjet skøytebanene i hele verden på 1970-, - og 80-tallet. Det var Amund Sjøbrend, Sten Stensen, Kay Stenshjemmet og Jan Egil Storholt. Kan du skjønne hvorfor de ble kalt de fire S-ene?



De fire S-ene. Fra venstre: Kay Arne Stenshjemmet, Amund Sjøbrend, Sten Stensen, Jan Egil Storholt, trener John Tenmann, kronprins Harald, kong Olav og ikke navngitt person med briller.

Uansett, så var de kjente skøyteløpere fra Norge som har gjort imponerende prestasjoner i løpet av sin karriere. De har inspirert mange unge skøyteløpere med sin utholdenhet, taktikk og hardt arbeid. Gjennom sin innsats og dedikasjon har de bidratt til å fremme norsk skøytesport og være et forbilde for kommende generasjoner. Deres bidrag til sporten vil bli husket og feiret.

De fire S-ene er også fire viktige ferdigheter som alle skøyteløpere bør lære. Smidighet, Spenst og Skøyteferdigheter er de viktigste ferdighetene for skøyteløpere, og de er alle knyttet til kroppsstyrke. Dette hjelper til med å skyve inn og opprettholde fart på isen. I tillegg trenger man smidighet, som betyr å kunne bevege seg lett og raskt. Dette hjelper med å endre retning raskt. Spenst er også viktig, som innebærer å kunne hoppe og lande trygt og stabilt. Skøyteferdigheter er selve kjernen i sporten, og det innebærer å kunne balansere, skøyte i ulike retninger og ha god kontroll over bevegelsene.

Med disse fire S-ene kan skøyteløpere mestre isen og utføre fantastiske triks og bevegelser som imponerer publikum og dommere. Å trene jevnlig og ha en lidenskap for skøytesporten er også viktig. Mange barn og voksne i Norge elsker å skate, både for moro skyld og som en konkurranseidrett. Skøytesporten er en flott måte å holde seg aktiv og sunn på, samtidig som man kan ha det gøy med venner og familie på isen.

Tenk deg at vi har fire verdenskjente legender som kalles de fire S-ene, i tillegg til fire viktige ferdigheter som begynner på S. Hvor mange S-er blir det?

Spørsmål. Velg a,b,c eller d. Fasit på siste side.

1.Hva er hovedformålet med skøyter?

- a) Å gå tur
- b) Å danse på isen
- c) Å gli eller skli over isen
- d) Å hoppe høyt

2.Hvilken idrettsgren handler om å fullføre en bestemt distanse så raskt som mulig?

- a) Kunstløp
- b) Ishockey
- c) Bandy
- d) Hurtigløp på skøyter

3.Hvem er kjent for å ha hevdet seg på hurtigløp på skøyter fra Norge?

- a) Sonja Henie
- b) Johan Olav Koss
- c) Kong Olav
- d) Aksel Henie

4.Hvilke viktige ferdigheter trenger skøyteløpere?

- a) Styrke, Stahet, Sprang og Skam
- b) Syn, Smil, Stolthet og Skade
- c) Styrke, Smidighet, Spenst og Skøyteferdigheter
- d) Snø, Sol, Støv og Skritt

5.Hva kan du ikke gjøre med skøyter på beina?

- a) Ishockey
- b) Kunstløp
- c) Langrenn
- d) Kortbaneløp

6.En av disse var ikke av de fire legendariske S-ene?

- a) Johan Olav Koss
- b) Kay Stenshemmet
- c) Amund Sjøbrend
- d) Jan Egil Storholt

OPPGAVER

De fire S-ene ble legender. Hva er en legende, og kan du nevne noen legende du kjenner til?

Du ønsker å bli veldig god i noe og skal sette deg noen mål. Skriv ned hva du vil bli god i, og minst fem delmål du må gjøre for å greie dette målet.

Du skal ta med ei jente på isen som aldri har stått på skøyter før, og hun er litt redd. Du skal gi henne fem råd? Hvilke råd vil du gi?

OPPGAVER

Du skal intervjuer Jan Egil Storholt, en av de fire S-ene for en stor TV-stasjon. Skriv ned minst åtte spørsmål som du vil stille til han.



1. c) A går etter skli over ben
2. d) Hurdle på skøyter
3. b) Løst og skøyteforstyrrelse
4. c) Løst og skøyteforstyrrelse
5. c) Løst og skøyteforstyrrelse
6. a) Løst og skøyteforstyrrelse