

Skridskoteknik - Basövningar

Kör med eller utan klubba. Används klubban skall den hållas i 1 hand under övningarna. Kolla med någon annan ledare eller på internet om du inte vet hur man genomför övningarna.

- Köttbullen, sitt djupt och blicken framåt.
- Gå på spetsarna.
- Gå på hälarna.
- Chaplin, gå framåt med fötterna vinklade utåt.
- Springa på skridskorna, använd armarna ordentligt.
- Pumpen isär och ihop, tyngden på mitten av skridskon.
- Bubblan, som pumpen men rulla med armarna framåt.
- Knädopp, doppa ena knät i isen i fart.
- Ner på knä och upp i fart utan att sätta händerna i isen.
- Ner på mage och upp i fart.
- Flygplan, glid på en skridsko placera ben och händer som ett flygplan.
- Tuppen, glid på ett ben med andra benet upplyft i 90 grader.
- Twist, jobba med fötter som i slalom, använd armarna och blicken framåt.
- Glidskär, långa skär framåt och glid med släpande fot.
- Glid på ett ben, för svårare, prova sitta och glida på ett ben.
- Glidsväng, inre benet framför yttre.
- Tryck/frånskjut, tryck ifrån med foten, glid i sidled och släpa foten du tryckt ifrån med.
- Baklänges C-skär varannan fot hela vägen.
- Övergångar, fram till baklänges och tvärtom.
- Start stopp.
- Sidsteg, flytta i sidled genom förflytta ena foten över den andra.
- Skota, skridskorna i isen hela tiden, tryck ifrån med hälen.
- Översteg arbeta med armarna och bröstet inåt.
- Innerskär.
- Ytterskär.
- Jämfotahopp i fart. Hoppa så högt man kan.
- Hopp med snurr 1/2 varv.
- Hopp med snurr 1 varv.
- Glid på en skridsko, hoppa och vänd till baklänges.