

Intersport Skridskoslipning Bandy

Håkan Södergren

2014-10-21

Vid mottagande av profilslipning

- Vilken ålder
- Hur tekniskt duktig skridskoåkare
- Längd och vikt – sätt i relation still skridskostorlek
- Muskelstyrka

Tänk på

- Barn 13-16 växer väldigt olika
- 14 åring 180 cm med storlek 44,5 och 14-åring 148 cm med storlek 37 har helt olika behov
- Stora fötter ger långa skenor. Kort spelare, stora fötter med lite muskler kräver "snällare" slipning
- Generellt är det kontraproduktivt att lägga för tuff slipning
 - Större skaderisk
 - Sämre manövrerbarhet
 - Sämre startsnabbhet
- Många barn som idag kräver bandyskena skulle må bra av att åka på en bandyslipad hockeyskena. Dock gärna med bandyskridskor för att få längre skär.

Allmänna rekommendationer

- Underhållsslipning
 - Skål – kan funka bra för de minsta, upp till 10 år
 - Plan – 10 år och uppåt
- Profilslipning
 - Ålder, längd, vikt, styrka benmuskler
 - Barn 6-8 år nybörjare (hockeystål). BORDE GÖRAS FÖR ALLA BARNSKRIDSKOR NI SÄLJER
 - Åkyta 6 cm (helt plant)
 - Barn 8-10 bättre åkare (hockeystål)
 - Radie 5 på 12 cm
 - Barn 11—14 bra åkare (hockeystål)
 - Radie 5 på 14-16 cm
 - Barn 12-16 bra åkare (Bandystål)
 - Radie 4 på 14-16 cm, resten av skenan radie 2,44
 - Ungdom 16-18 bra åkare bra muskelstyrka
 - Radie 5 på 16 cm, resten av skenan radie 3,35
 - Elitjuniorer
 - Vet oftast vad de ska ha men bör kunna ligga på radie 5 på 16-22 cm av skenan