

## Hockeyklubba Flex/Längd

Tänkte försöka komma med lite tips som är värda att ta i beaktande vid köp/byte av hockeyklubba.

Det viktigaste när du köper ny hockeyklubba är att välja rätt flex och längd för din ålder.

Genom att välja rätt flex på klubban så kan du utnyttja klubbans flex när du skjuter eller hanterar pucken.

Rätt flex ger också möjligheten till de nya skotten och mycket av den känsla och cirkuskonster som vi numer kan få se i ishallarna.

### Flex

Flexen anges som en siffra på skaftet.

Flexen som står på skaftet anger flexen för klubban i dess fulla längd.

För varje cm som klubban kapas så ökar flexen med ca 1, den blir alltså styvare.

Exempel: Om du har en klubba med flex 20 och kapar den 10 cm så blir den verkliga flexen ca 30.

En bra rekommendation brukar vara att ha lika flex som kroppsvikt, om du väger 30 kg så är det alltså lämpligt med en flex på ca 30.

### Längd

Till hakan med skridskor, ca 1 cm över nästippen utan skridskor.

Rätt längd brukar ligga på 91,5 % till 93,0 % av hockeyspelarens totallängd.

Många unga hockeyspelare spelar oavsiktligt med för lång klubba för att kunna ha "växtmån".

Betänk då att det ofta ger en alltför upprätt grundställning för att tillgodogöra sig den träning man genomför. En del barn känner att de "inte får grepp" om pucken vid träningar, det kan bero på att man spelar med för lång/kort klubba eftersom hockeyklubbans blad inte ligger plant mot isen.

Om klubban är för lång så slits tejpningen mer i bakkant, mot "hälen" på bladet.

Om klubban är för kort så slits tejpningen mer i framkant, mot "tån" på bladet.

Kompositklubborna är ihåliga och de går lätt att förlänga med en skaftförlängare när den blivit för kort, en sådan brukar kosta runt ca 100:- och detta är ett mycket bättre alternativ än att ha en för lång klubba.