

MATERIAL

förvaltare 

- **Utrustningstips**
- **Teknik-Säkerhet**
- **Flick- och Damspelare**
- **Slipmaskiner**
- **Verktygsväska**
- **Sjukvårdsväska**
- **Smarta Tips**
- **Målvaktens utrustning**



Utbildning för
materialförvaltare



Vid deltagarnas utvärderingen av Idrottslyftskursen 2010-11 för MATERIALförvaltare önskade över 70 % av deltagarna "mer om slipning, skåldjup och radier".

*Presenterar här för Er en nedbantad version av höstens Idrottslyftskurs **SKRIDSKOSLIPNING – fördjupning, Profilerung.***



Samverkan mellan
SKENPROFILER
och **SKÅLRADIER**
för utveckling av
skridskoåkning

PROFORMANCE

Klubbor som passar dessa kroppslängder kallas för...

SR 40, 45 Kp, 85, 100 Flex

165-195 cm **SR/PRO**

INT/MID 35-30 Kp, 75-65 Flex

155-165 cm **INT/MID/LIGHT**

JR 20 Kp, 50 Flex

135-155 cm **JUNIOR**

YT15 Kp, 35 Flex

125-135 cm **YOUTH**

PW ofta opecificerat

100-125 cm **PEEWEE**

Olika kroppslängder och handstorlekar ska ha olika längd, dimension och grovlek på skaftet.

Skaftets styvhet kan anges som Kilopond, Kp eller Flex...

På **SAMMA SÄTT** ska skenans **PROFIL** och **SKÅLRADIE** anpassas till olika kroppslängder/vikt/skena!

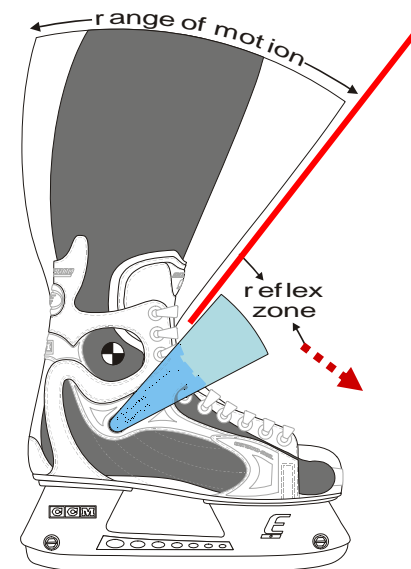


AKTIV ÅKSTÄLLNING



Normal grundställning

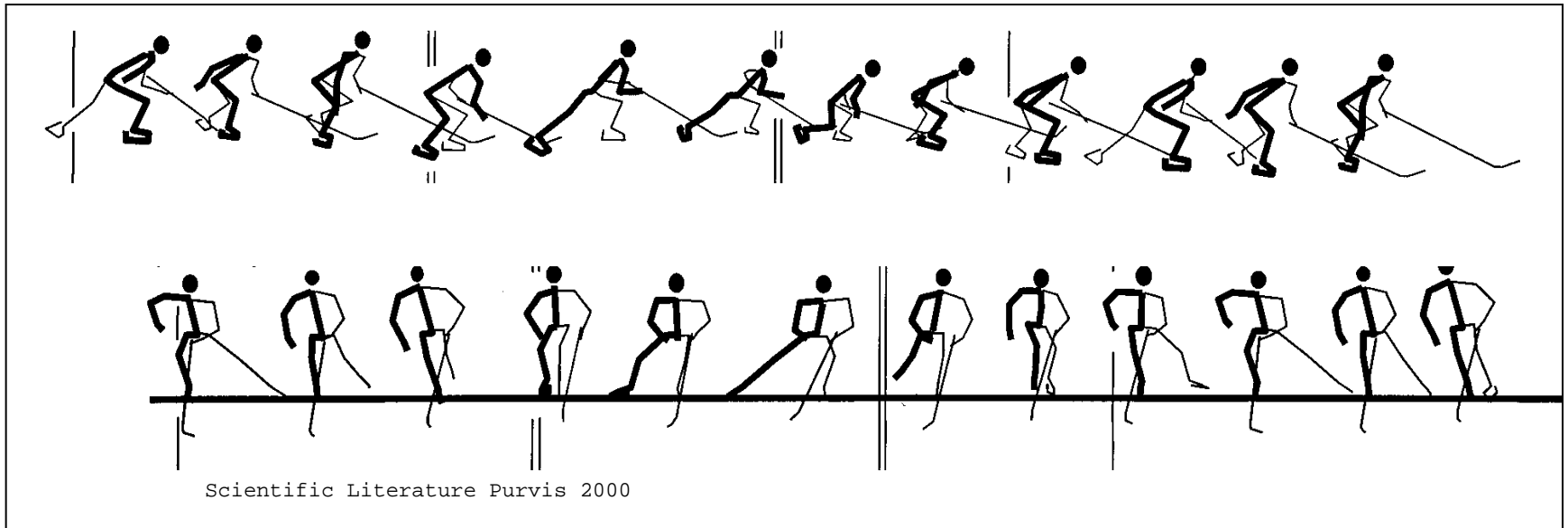
Med kroppstyngden centrerad över hålfoten erhålls bästa frånskjut och glid.



Med djupare "sitt" erhålls bättre balans och mer kraft i frånskjutet.

*Skridskoåkningen kan **utvecklas med RÄTT STORLEK** på skridskon och med **ANPASSAD SKENPROFIL och SKÅLRADIE.***

BIOMEKANIK



Du **GLIDER** på ena foten hela **80 %** av tiden i ett komplett frånskjut, vare sig det är **LÅNGT ELLER KORT**.

Tyngdpunktsförflyttning skapar förutsättning för **BRA GLID** som skapas med *anpassad skenprofil och skålradie*.

SKENPROFIL = RADIE

10' / 3,05 m

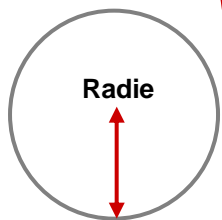
11' / 3,35 m

13' / 3,96 m

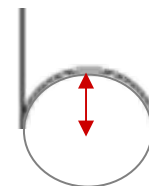
”En rät linje från cirkelns medelpunkt till dess periferi kallas radie (r)”, står det i skolboken.

När vi i ishockey talar om radie menar vi **skenans profil** sedd från sidan. **Skålradie/skåldjup** är skärets profil sedd bakifrån – **CIRKELNS BÅGE**.

Ju större skenprofil, desto mer iskontakt ("åkyta"). Iskontakten påverkas också av kroppsvikt och isens hårdhet.



SKENPROFIL anges i fot och meter...

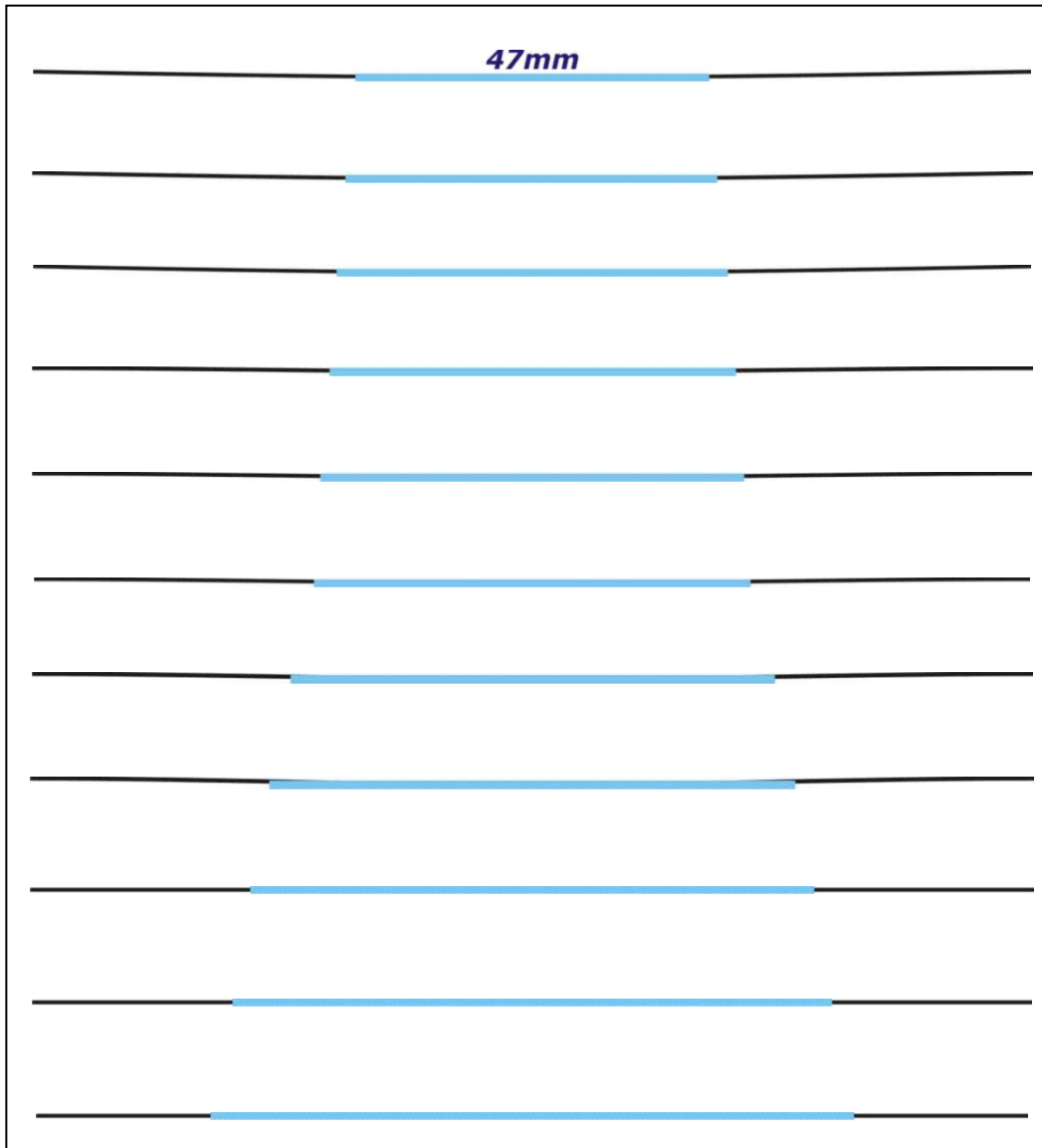


SKÅLRADIE anges i millimeter...



PROFILER-ISKONTAKT

1 fot = 0,3048 m



"ÅKYTA"

| | |
|---------------|--------------|
| 9 ft/ 2,7 m/ | 47mm |
| 10 ft/ 3,0 m/ | 49 mm |
| 11 ft/ 3,4 m/ | 52 mm |
| 12 ft/ 3,7 m/ | 54 mm |
| 13 ft/ 4,0 m/ | 56 mm |
| 14 ft/ 4,3 m/ | 58 mm |
| 17 ft/ 5,2 m/ | 64 mm |
| 19 ft/ 5,8 m/ | 68 mm |
| 23 ft/ 7,0 m/ | 75 mm |
| 26 ft/ 7,9 m/ | 80 mm |
| 30 ft/ 9,1 m/ | 88 mm |



BASINFO

SKENANS SKÅLRADIE

*Ju lägre millimetertal desto djupare skålradie. Smala skär kräver djupare skål för lika greppupplevelse som ett bredare stål. **Mät båda skärens bredd före slipning!***

SKALENLIG SKÅLRADIE PÅ 2,9 MM STÅL!!!

| | | | | | | |
|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 7 | 10 | 13 | 16 | 19 | 22 | 25 |
| 3XS | XXS | XS | S | M | L | XL |

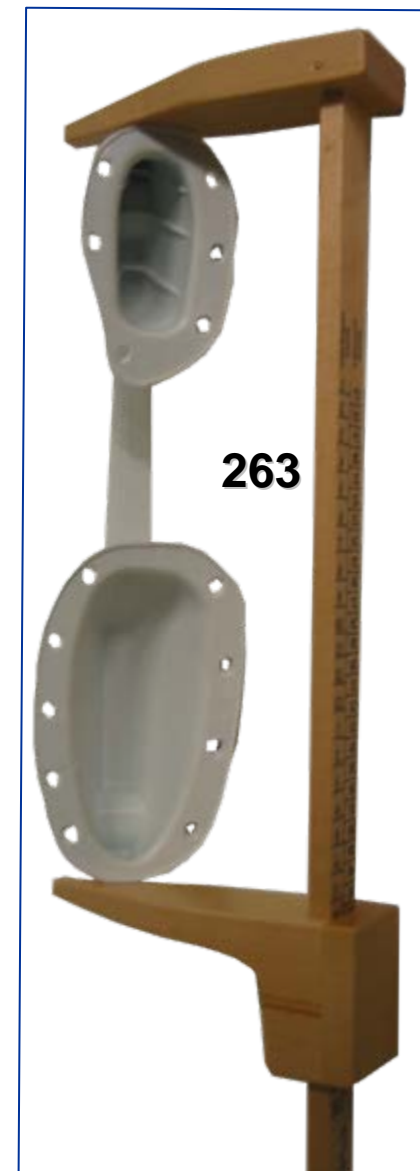
STEG OM 2-3 mm kan erfordras för att en flackare eller djupare skålradie ska upplevas av spelaren. **Lika för hårdare is.**

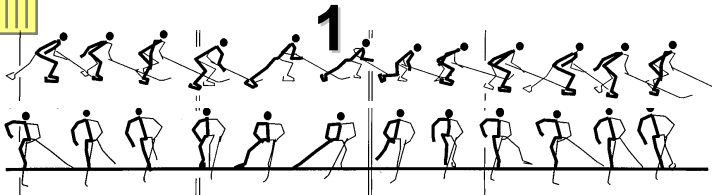
SKENANS STORLEK

JUNIOR

SENIOR

| EU STORLEK | UK STORLEK | SKENA CCM/REE | SKENA BAUER | FOT i mm |
|---------------|---------------|------------------|----------------|----------|
| 32,5 | 1 | 215 | 212 | 20,9 |
| 33 | 1,5 | 221 | 212 | 21,3 |
| 34 | 2 | 221 | 221 | 21,7 |
| 34,5 | 2,5 | 230 | 221 | 22,1 |
| 35 | 3 | 230 | 230 | 22,5 |
| 36 | 3,5 | 238 | 230 | 23 |
| 36,5 | 4 | 238 | 238 | 23,4 |
| 37,5 | 4,5 | 247 | 238 | 23,8 |
| 38,5 | 5 | 255 | 246 | 24,2 |
| 39 | 5,5 | 255 | 246 | 24,8 |
| 40 | 6 | 263 | 254 | 25,2 |
| 40,5 | 6,5 | 263 | 254 | 25,6 |
| 41 | 7 | 271 | 263 | 26 |
| 42 | 7,5 | 271 | 272 | 26,5 |
| 42,5 | 8 | 271 | 272 | 26,9 |
| 43 | 8,5 | 280 | 280 | 27,3 |
| 44 | 9 | 280 | 280 | 27,7 |
| 44,5 | 9,5 | 287 | 288 | 28,1 |
| 45 | 10 | 287 | 288 | 28,6 |
| 45,5 | 10,5 | 295 | 296 | 29 |
| 46 | 11 | 295 | 296 | 29,4 |
| 47 | 11,5 | 304 | 306 | 29,8 |
| 48 | 12 | 304 | 306 | 30,3 |
| 48,5 | 12,5 | 312 | | 30,7 |





Scientific Literature Purvis

Skridskoåkning är A och O!!!

80% PÅ ETT BEN 7CM OVAN ISEN PÅ 2,9 STÅL KRÄVER RÄTT STORLEK FÖR TYNGDPUNKTSCENTRERING

4 FÖR STOR!

17 +½
18
13 +1
14
9 10 1½?

2 45°

FOTSTORLEK MÄTS FRÅN OBELASTAD FOT

3 VÄLJ STYVHET SOM MATCHAR KROPPSVIKTEN

6 Ca 3 m PROFIL är ofta standard

ANPASSA STANDARDPROFILER TILL VAD SOM PASSAR SPELAREN

5 XX-STIFF STIFF X-STIFF

SMART SNÖRNING

| | |
|------|--------|
| C/AA | SMAL |
| D/A | MEDIUM |
| E/B | BRED |
| EE/B | X-BRED |

Smart Hockey!



7

LÄTT KROPP OCH HÅRD IS KRÄVER DJUPARE SKÅLRADIE – BALANSERA MED BRA GLID

Förslag till barn- och ungdomsprofiler

Förslag till profiler har valts med hänsyn till
ABC- och TKH-pärmens åldersmässigt
utvecklande skridskoövningar

REFERENSLAG



| VIKT | SKENA |
|-----------|------------|
| 18 | 186 |
| 22 | 186 |
| 22 | 186 |
| 22 | 186 |
| 22 | 186 |
| 22 | 200 |
| 22 | 200 |
| 24 | 200 |
| 28 | 200 |
| 29 | 210 |
| 30 | 215 |
| 30 | 215 |
| 30 | 215 |
| 30 | 215 |
| 31 | 215 |
| 32 | 221 |
| 33 | 221 |
| 33 | 221 |
| 34 | 221 |

U8 *Pojk och Flick*

TKH 6-8 år, har små skridskostorlekar, som har en liten skena och därför en liten iskontakt i standardskenorna.

STATISTISK VIKT OCH LÄNGD VID 8 ÅR

| 8 ÅR | S | M | L |
|-------|-----|-----|-----|
| Vikt | 23 | 27 | 30 |
| Längd | 125 | 130 | 136 |
| | | | |

ÅTGÄRD U8

Slipa in en 19'5,8 singelprofil till samtliga spelare. Prova 17'5,2 för eventuellt större skenor.

Alla behöver i första hand stabilitet för inläring.

Matcha med en 16-18-20 mm skålradie.

Kolla skålradiegrepp med glidbromsning.

Viktigt att "balans"
upplevs positivt...

19' / 5,8 m

U8

Ger hög stabilitet framåt-bakåt genom sin flackhet
och bra iskontakt med ca **68 mm** längs den
inslipade profilen.



Profil med hög **STABILITET** i längdriktningen och i glidmomentet. Kan passa **STORLEKAR 33-36 (skena 215-238)** och mindre vid inläring.

Profilen ger säkerhetskänsla vid tyngdpunktsförflyttning. Barnen ska våga göra "Happy Feets", "Köttbullen" och uppleva "Glidisar" utan att vara rädda. Viktigt för barnens skridskoutveckling.

Underlättar
översteg ...

17' / 5,2 m

U8?

*Ger bra stabilitet framåt-bakåt och mer rörlighet vid översteg. Isgrepp på ca **64 mm** längs den inslipade profilen.*



Profil med stabilitet i längdriktningen och i glidmomentet. Kan passa **STORLEKAR 37-40 (skena 238-263)**.

Pröva flackare skålradie för större skridskostorlekar. Profilen passar när skridskotekniken ska utvecklas.



REFERENSLAG

| VIKT | SKENA |
|-----------|------------|
| 30 | 212 |
| 34 | 215 |
| 29 | 220 |
| 35 | 230 |
| 36 | 230 |
| 40 | 230 |
| 40 | 230 |
| 43 | 230 |
| 40 | 238 |
| 50 | 238 |
| 34 | 247 |
| 44 | 255 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

U10 Pojk och *Flick*

9-10 år, när balans och en någorlunda skridskoteknik finns.

Skridskoutveckling kan variera.

STATISTISK VIKT OCH LÄNGD VID 10 ÅR

| | S | M | L |
|-------|-----|-----|-----|
| Vikt | 29 | 35 | 38 |
| Längd | 135 | 140 | 147 |
| | | | |

ÅTGÄRD U10

Åkstabiliteten har ökat. Häng kvar på 19'5,8 m för att underlätta inläring av översteg och vändningar för små skenor.

Prova 17'5,2 m för de större skenorna.

Matcha med en 20-22-24 mm skålradie.

Kolla skålradiegrepp med glidbromsning.



U12 Pojk och *Flick*

11-12 år, utgå från en singelprofil
anpassad till skenans storlek.

Viktigt med RÄTT skridskostorlek. För stora skridskor gör att skenans centrum hamnar för långt fram och motverkar rätt åkställning.

| VIKT | SKENA |
|------|-------|
| 35 | 230 |
| 38 | 230 |
| 39 | 230 |
| 39 | 238 |
| 42 | 238 |
| 43 | 240 |
| 45 | 246 |
| 47 | 247 |
| 48 | 250 |
| 49 | 254 |
| 49 | 255 |
| 50 | 255 |
| 50 | 263 |
| 50 | 263 |
| 51 | 271 |
| 53 | 280 |

STATISTISK VIKT OCH LÄNGD VID 12 ÅR

| | S | M | L |
|-------|-----|-----|-----|
| Vikt | 36 | 42 | 49 |
| Längd | 146 | 152 | 158 |
| | | | |

ÅTGÄRD U12

Övningar i skridskoteknik ökar. Växla ner till 14 1/4,3 eller 13 1/4 m. Små Flick kanske 17 1/5,2 m.

Dessa skenprofiler ger rörlighet och underlättar inläring av baklänges översteg och vändningar.

Matcha med en 20-22-24 mm skålradie.

Kolla skålradiegrepp med glidbromsning.



REFERENSLAG

| VIKT | SKENA |
|------|-------|
| 45 | 238 |
| 50 | 238 |
| 40 | 246 |
| 52 | 246 |
| 54 | 246 |
| 60 | 246 |
| 47 | 254 |
| 63 | 263 |
| 64 | 263 |
| 65 | 263 |
| 53 | 272 |
| 55 | 272 |
| 57 | 272 |
| 60 | 272 |
| 64 | 272 |
| - | 272 |
| 64 | 272 |
| 54 | 280 |
| 58 | 280 |

U14 Pojk

Vid **13-14 år, och äldre** gäller *kommunikation* om åkullelse och att hänsyn tas till *speciella kunskaper och spelposition*.

Flickor 13-16 år redovisas separat.

STATISTISK VIKT OCH LÄNGD VID 14 ÅR

| | S | M | L |
|-------|-----|-----|-----|
| Vikt | 46 | 52 | 60 |
| Längd | 160 | 166 | 172 |
| | | | |

ÅTGÄRD U14

U14

Rätt skridskoteknik med väl böjda knän, tyngdpunktsförflyttning och tät fotisättning för frånskjut höjer kraven.

Singelprofilen 13 1/4,0 m kan passa de flesta. 14 1/4,3 m kan vara ett alternativ för en kraftfull, glidande åkstil.

Matcha med en 20-22-24 mm skålradie.

Kolla skålradiegrepp med glidbromsning.



REFERENSLAG

| VIKT | SKENA |
|------|-------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

U13-16 Flick

Små och stora skenstorlekar förekommer. För glid och bra isgrepp i relation till kroppsvikt krävs omsorg vid val av skålradien.

STATISTISK VIKT OCH LÄNGD VID 14 ÅR

| F14 | S | M | L |
|--------------|------------|------------|------------|
| Vikt | 44 | 52 | 59 |
| Längd | 156 | 163 | 170 |
| | | | |

STATISTISK VIKT OCH LÄNGD VID 16 ÅR

| F16 | S | M | L |
|--------------|------------|------------|------------|
| Vikt | 51 | 58 | 67 |
| Längd | 160 | 167 | 173 |
| | | | |



ÅTGÄRD U13-16 Flick

Rätt skridskoteknik med väl böjda knän, tyngdpunktsförflyttning och tät fotisättning för frånskjut höjer kraven på anpassad skenprofil och skålradie.

Singelprofilen 17'5,2 m kan passa de flesta yngre. 14'4,3 är alternativ för större skenor och de äldre spelare.

Matcha med en 22-24-26 mm skålradie.

Kolla skålradiegrepp med glidbromsning.





REFERENSLAG

| VIKT | SKENA |
|------|-------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

U15 Pojk

15-åringen står inför *TV-Pucken* och *Regionala Camps*, nästan en examen för de som siktar högt.

Kombinationsprofiler kan "växla upp" åkningen från och med denna ålder.

STATISTISK VIKT OCH LÄNGD VID 15 ÅR

| | S | M | L |
|-------|-----|-----|-----|
| Vikt | 51 | 59 | 66 |
| Längd | 166 | 173 | 179 |
| | | | |

ÅTGÄRD U15

Utveckla glidmomentet, scooting, frekvens i översteg, hälstabilitet vid uppvändning, skott och närkampsspel.

En bra profil att gå vidare med eller byta till är 13 1/3,96 m. Spelaren är i en viktig ålder.

Kolla gärna kombinationsprofiler.

Välj skålradie efter test i nämnda spelmoment.

*Kallas också
"Foppa-radie"...*

13' / 3,96 m

U15

*Kan passa de flesta spelare, kallas "4 meter". Ger ett isgrepp på ca **56 mm** och passar teknisk allroundspelare med tryck, glid och rörlighet.*



Kan passa storlekar **4½/38 (skena 255)** upp till **10/45 (skena 288)**.

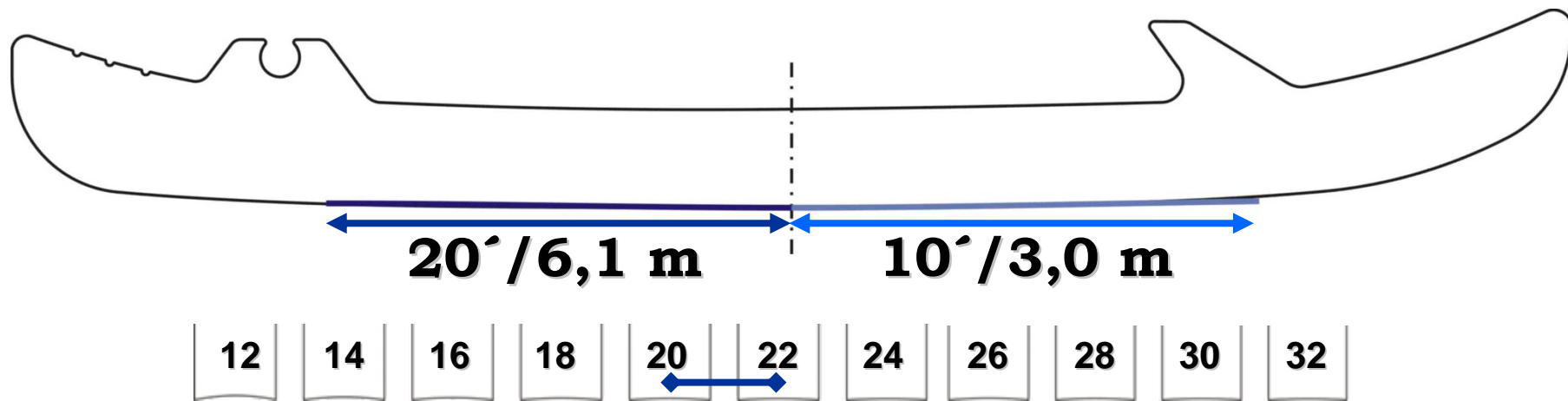
Matcha med bett i skålradie i relation till kroppstygnd.

Mika
Zibanejad...

DETROIT D1

U15

Omtyckt **KOMBINATIONSRADIE**. Den bakre stora profilen ger extra support och tryck för spelare med ett bra "sitt" i åkningen. Den främre lilla profilen ger bra rörlighet och grepp vid acceleration.



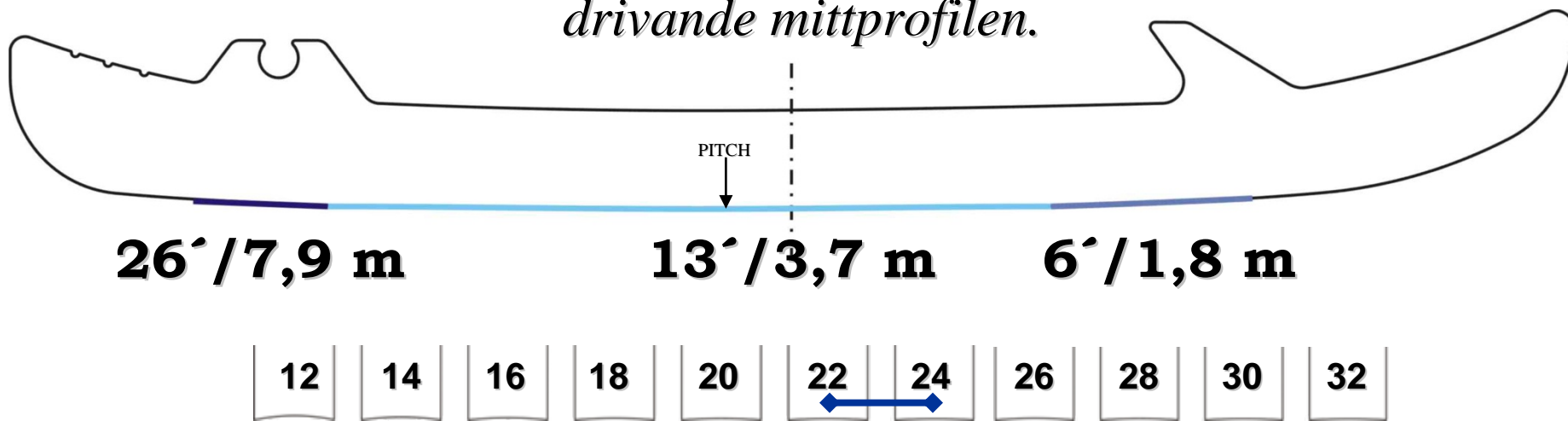
SKÅLRADIEFÖRSLAG BASERADE PÅ +/- 80 KG

Den bakre stora profilen ger stabilitet vid baklängesåkning, vändningar, scooting, "laddning" av slagskott och vid närkampsspel. Främre profilen ger maxat startgrepp. Utvecklad i Detroit Red Wings.

Vanlig Elitserieprofil.

ZUPERIOR M SKENOR 272-288 U15

Pitchad "AUTOMATLÅDA" med kombinationsradier där främre 6' accelererar, 13' driver och 26' stödjer. Profilen initierar rätt "fall framåt" av en Pitchning i den drivande mittprofilen.



Profilen utvecklad i professionell ishockey och ger bra isgrepp och stöd vid de vanligast förekommande spelsituationerna.

Skålradier baserade på kroppsvikt.

PROFILENS LIVSLÄNGD

När den ideala skenprofilen har slipats in på skäret klarar den flera månaders underhållsslipning.

AUTOMATSLIPMASKIN

För att säkert behålla skenans profil och minimera stålförbrukning rekommenderas att använda automatslipmaskin som ger ett jämnt sliptryck.

STÅLFÖRBRUKNING

Vid underhållsslipning anses 2 cykler göra skäret klart.

Att slipa litet men ofta blir ekonomiskt.

*2 cykler vid 20 automatslipningar förbrukar cirka 2 mm av skärets stål.
Ett nytt skär har ca 8-10 mm slipbart stål.*

***Förslag till U16,
Dam, Junior- och
Seniorspelares
profiler***

ANALYSERA SKÅRETS PROFIL



Börja med att finna ut befintlig profil på skäret genom att föra in en notislapp från var sida av skäret.

NOTISLAPP

Vid glidmomentet trycks skäret ner ca 1/10 mm i isen och notislappen motsvarar detta mått.

Beskriv sedan de olika skenprofilernas egenskaper för spelaren och kom fram till ett förslag på skenprofil. Prova och testa er fram.

MALLBESKRIVNINGAR

U16
DAM
JR
SR

STANDARDMALLAR

Enkel beskrivning av de vanligast skenprofilerna för utspelare med rekommendationer

51

9' / 2,7 m DAM/U16 JR/SR

Älskad i skolor...

Klassisk nordamerikansk skenprofil. Den är äggrapp på ca 47 mm. Viket ger stor rörlighet för småbå, vändande svängar.

52

10' / 3,05 m DAM/U16 JR/SR

Öfte använd på äggrast...

Skenprofil som ofta är utspelt från fabriken på de flesta fabriker. Den är äggrapp på ca 49 mm. Många den ållspalte profilen.

53

11' / 3,35 m DAM/U16 JR/SR

Öft som ållspalteprofil...

Skenprofil med något mer grepp (2 mm) än standardprofilen 10'. Den är äggrapp på ca 52 mm.

54

12' / 3,66 m DAM/U16 JR/SR

Öft i fjällen och ållspalteprofil...

Rörlig och drivande skenprofil. Den är äggrapp på ca 54 mm. Många den ållspalte profilen.

55

13' / 3,96 m DAM/U16 JR/SR

Älskad också i fjällen...

Man passar de flesta spelarna, kallas 4 meter. Den är äggrapp på ca 56 mm och en önskad skidåkning med tryck och glid.

56

14' / 4,27 m DAM/U16 JR/SR

Vändande svängar...

Skenprofil med önskad stabilitet och grepp vid svängar och övergång. Äggrappa 58 mm. Många den ållspalte profilen.

57

17' / 5,2 m DAM/U16 JR/SR

Stabilitet med glid...

Den stabiliseras framåt. Den är vid svängningar, önskad glid och stabiliseras övergång. Äggrappa 64 mm. Många den ållspalte profilen.

58

19' / 5,8 m DAM/U16 JR/SR

Stabilitet, önskad skidåkning...

Den stabiliseras framåt. Den är genom sin flexibilitet och önskad grepp på ca 68 mm. Många den ållspalte profilen.

59

DETROIT D1 DAM/U16 JR/SR

Önskad KOMBINATIONSRADIE...

Önskad KOMBINATIONSRADIE. Den bättre skenprofilen ger stora svängar och tryck för spelare med en önskad längden. Den framre långa profilen ger önskad rörlighet och grepp vid acceleration.

60

DETROIT D2 DAM/U16 JR/SR

Önskad KOMBINATIONSRADIE...

Önskad KOMBINATIONSRADIE. Den bättre skenprofilen ger stora svängar och tryck för spelare med en önskad längden. Den framre långa profilen ger önskad rörlighet och grepp.

61

ZUPERIOR S SWANICH 247-263 DAM U16 JR/SR

Fläsk "AUTOMATLÅDA" med kombinationsradie...

Fläsk "AUTOMATLÅDA" med kombinationsradie där framre 6 accelererar, 12 dröber och 26 sådder. Profilen ållspalte rida "fullt framåt" så en fläskning i den drivande mållprofilen.

62

ZUPERIOR M SWANICH 272-288 DAM U16 JR/SR

Fläsk "AUTOMATLÅDA" med kombinationsradie...

Fläsk "AUTOMATLÅDA" med kombinationsradie där framre 6 accelererar, 12 dröber och 26 sådder. Profilen ållspalte rida "fullt framåt" så en fläskning i den drivande mållprofilen.

63

ZUPERIOR L SWANICH 296-312 DAM U16 JR/SR

Fläsk "AUTOMATLÅDA" med kombinationsradie...

Fläsk "AUTOMATLÅDA" med kombinationsradie där framre 6 accelererar, 14 dröber och 26 sådder. Profilen ållspalte rida "fullt framåt" så en fläskning i den drivande mållprofilen.

64

CUSTOM DAM/U16 JR/SR

Detrol kombinationsmallar kan specialiseras enligt...

Önskad ställa hur många fötter som önskas i framre och bärra delen av skidstul.

Personliga kombinationsmallar är mycket viktiga i ÖPNL.

65

Dessa bilder ingår i ert kursmaterial i full bildstorlek

ÖVERKURS

*...och inte nog
med detta...*

Pääjä...

ÖVERKURS

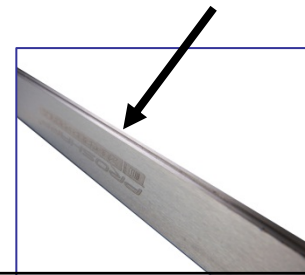
CHANNEL-Z

U16/DAM/
JR/SR

ÖKAR GLIDET ca 1/3 del mot isen och kan slipas in på alla befintliga **SKÄRPROFILER**. Greppet i isen ges av det ordinarie ytterskåret **OCH** det inre skåret som skapats i den 90-gradigt inslipade kanalen.



Maximalt glid erhålls vid planslipning eller mycket flack skålradie. Testa att **utöka den gamla skålradien med 10 mm**. Tex tidigare 18 mm + 10 mm = 28 mm. Åkningen blir "tyst" vilket innebär att all frånskjutskraft utnyttjas. När is trycks loss försvinner en del av frånskjutets kraft men **Channel ger minimal "islossning"**. 1, 0,7 och 0,5 mm kanaler finns. Positiva kommentarer hörs om att spelare svänger/vänder på detta grepp istället för att tvingas bromsa/starta.





BRYNING

”Att göra skenan vass för glid och bett...”

BASINFO...

1. HTC skärmätare, mät *skärens* bredd, justera slipskivan
2. PFB keramik, bryna före slip
3. *Slipa i maskin*
4. PDP diamant, bryna efter maskinslip
5. X-3 keramik, bryna skärets sidor med brynet i 5 graders vinkel
6. PPB polerbryne, ”städa” på skärens sidor och egg



ÖVERKURS...

7. Läderstrigla egg och sidor...
8. Känn med bomull på skärets egg...
9. Lyssna av med pingisboll, dra sakta...
10. Syna eggar med 10x LED ljus...
11. *Var försiktig med klykan på utegrillor...*



..och använd en skyddshandske...

www.prosharp.net för detaljerad information

UTVÄRDERING

1 (2)

Svenska Ishockeyförbundet

SAMMANSTÄLLNING AV - Kursutvärdering av SLIPKURS Proformance

Lokal: Milko Arena, Säter Datum: 2012-02-14 kl. 18.30 – 21.30

Antal deltagare: 30 stycken

Ishockeyförbundets strävan är att ständigt förbättra våra kurser och anpassa dem till de krav och behov som ställs på våra ledare och tränarna. Därför hoppas vi att du fyller i blanketten så noggrant som möjligt. Där du skall gradera ditt svar med siffrorna 1,2, 3,4 eller 5 är; 1 = lågt värde/ej godkänt, 2 godkänt, 3 medelvärde, 4 bra, 5 mycket bra.

- | | |
|---|------|
| 1) Hur stort är ditt utbyte av kursen? | 4,69 |
| 2) Hur vill du bedöma Slipkursen som helhet? | 4,79 |
| 3) Hur vill du bedöma det tryckta materialet du fått? | 4,41 |

Kursinnehåll - bedömning av olika avsnitt

Ämne
Innehåll

- | | |
|--|------|
| 4) Kursöppning | 4,55 |
| 5) Grillor och slipning - inledning, historia | 4,68 |
| 6) BASINFO i bildspel och tryckt material | 4,59 |
| 7) Förslag till Barn- och Ungdomsprofiler som helhet | 4,69 |

Jag är verksam inom nedanstående åldrar (kryssa i fler om så är fallet)

- | | |
|--|------|
| "U8 Pojk och Flick" | 6 st |
| "U10 Pojk och Flick" | 9 st |
| "U12 Pojk och Flick" | 8 st |
| "U14 Pojk" | 5 st |
| "U13-16 Flick" | 1 st |
| "U15 Pojk" | 2 st |
| "Dam-, U16, Junior- och Seniorspelares profiler" | 6 st |
| 8) Slippraktik Teori och Praktisk | 4,54 |
| 9) Utbildningsmaterial | 4,29 |

2 (2)

10) Vad var det bästa med kursen? En punkt per person

- * Väldigt bra med info om olika radier
- * Erfarenheten hos kursledarna
- * Helheten var bra!
- * Att den blev av - efterlängtat
- * Val av mallar, radie och inställning av slipmaskiner
- * Tycker det mesta var bra, då det är min första säsong
- * Teori bl a med praktik/visning
- * Bra instruktörer
- * Bra instruktörer
- * Allt +++
- * Allt
- * Bra föreläsare, lättförståeligt
- * Kunnigt och engagerat intryck av ledarna för kursen
- * Väldigt bra kursledare
- * Visning med slipmaskin
- * Allt
- * Profiler för olika spelarter. Genomgång slipmaskinen
- * Allt
- * Det mesta
- * Bra ledare!
- * Genomgången av skenprofil och skålradie
- * Allt
- * För kunskap av åkyta
- * Väldigt kunniga kursledare

11) Vad var mindre bra med kursen? Vad skulle Du vilja förändra? En punkt per person

- Alltid för kort tid
- Vet ej - mera tid
- Större lokal
- Tid för att prova maskiner kanske
- Vill ha mera egen praktik, öva slipning
- Ingenting
- Långt bort
- Lite större text för materialet
- Inget



Ska förbättras till september...

IDROTTSLYFTET 2012



Skridskoslipning - fördjupning

Till Idrottslyftet
Svenska Ishockeyförbundet
Att. Jan Leonardsson
Virkesvägen 1
703 63 Örebro

Ansökan om bidrag från Idrottslyftet för PROJEKT "SKRIDSKOSLIPNING - fördjupning".

Senaste ansökningsdag 1 juni 2012

PROJEKT "SKRIDSKOSLIPNING - fördjupning" handlar om

"Samverkan mellan skenprofiler och skålradier för utveckling av skridskoåkning".

Målgruppen är främst ansvariga materialförvaltare i föreningen eller tränare som är speciellt intresserade av skridskoslipning.

Ett nytt utbildningsmaterial om skridskoslipning är framtaget. Detta skall också användas i föreningsarbetet.

Detta kan finansieras för föreningen genom en ansökan om projektmedel till Idrottslyftet – se nedan!

I projektet ingår även en internutbildning i föreningen där det utbildningsmaterial som erhålls på kursen skall användas. En speciell instruktions- DVD och CD med Handledningsmaterial ger information för föreningsgenomförandet.

Idrottslyftskursen genomförs en kväll i september 2012 på en ort i de 12 utvecklingsområdena. Totalt kommer 150 deltagare att beviljas bidrag i hela Sverige.

(föreningens namn)

söker medel från Idrottslyftet hos Svenska Ishockeyförbundet för projekt "SKRIDSKOSLIPNING-fördjupning".



KURS

Vi kommer att anmäla 1 deltagare till Idrottslyftskurs om "skridskoslipning", som arrangeras en kväll i vart och ett av Hockeykonsulenternas utvecklingsområden.

Kryssa för ert område (se distrikt)

| Utvecklingsområde | Distrikt på kursorten | Kursort | Datum | Vårt område |
|-------------------|--------------------------------------|---------------|--------|-------------|
| Luleå | Norrbottnen | Luleå | 10 sep | |
| Skellefteå | Västerbotten | Skellefteå | 11 sep | |
| Örnsköldsvik | Ångermanland, Jämtland / Härjedalen | Sollefteå | 12 sep | |
| Gävle | Medelpad, Hälsingland, Gästrikland | Bollnäs | 13 sep | |
| Stockholm Norr | Uppland, Stockholm Norr | Sollentuna | 17 sep | |
| Stockholm Syd | Stockholm Syd, Södermanland, Gotland | Kungens kurva | 18 sep | |
| Leksand | Dalarna, Västmanland | Borlänge | 19 sep | |
| Karlstad | Värmland, Örebro Län | Karlstad | 20 sep | |
| Jönköping | Östergötland, Småland | Jönköping | 24 sep | |
| Västergötland | Västergötland | Falköping | 25 sep | |
| Göteborg | Göteborg, Bohuslän / Dal | Göteborg | 26 sep | |
| Malmö | Skåne, Blekinge | Tyninge | 27 sep | |

- Svenska Ishockeyförbundet ansvarar för anmälan och utskick av kallelse.
- Ulf Jernspets (svensk hockeys största expert på ishockeymaterial och dess användning) samt en representant från ProSharp (slipmaskiner) kommer att föreläsa under kvällen.
- Distriktsishockeyförbunden svarar för genomförandet av Idrottslyftskursen.
- Program för Idrottslyftskursen
 - 17.30 Kaffe /macka
 - 18.00 - 20.00 Föredrag inkl bensträckare
Samverkan mellan skenprofiler och skålradier för utveckling av skridskoåkning
 - 20.00 - 21.00 Slipmaskin

Idrottslyftskursen "SKRIDSKOSLIPNING-fördjupning" genomförs med utgångspunkt från ett speciellt utbildningspaket som ingår i en beviljad Idrottslyftsansökan.

Ersättning för kursavgiften och utbildningsmaterial kan erhållas genom denna ansökan (se budget).

I samband med denna kvällskurs erhåller föreningsrepresentanterna det utbildningsmaterial som föreningen ska använda i sitt föreningsarbete.

