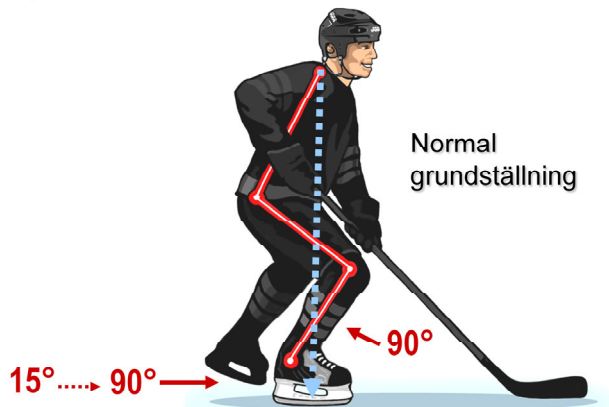
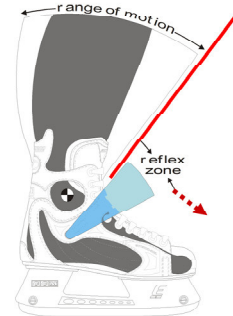


AKTIV ÅKSTÄLLNING



Normal grundställning

Med kroppstyngden centrerad över hälften 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.**

Skridskoteknik

- Som Mattris ska du även känna till hur tränarna lär spelare att åka rätt för utveckling. Du ska vid din analys av spelaren veta vad som spelaren förväntas klara av på isen – sådan kunskap ger spelare (och föräldrar) förtroende...
- De första snabba skären vid start sker med skenans innerskär och med hög frekvens. Spelaren trycker ifrån utåt med skäret i ca 15° vinkel. Den frånskjutsvinkeln ska sedan öka för att skenan ska greppa mer i isen, få mer yta som skjuter ifrån och ökar farten.
- För maxade frånskjut ska fotleden var böjd i ca 45° och bröstet upp för "Split Vision", på så sätt skapas den idealiska vinkeln, ca 90°, av underben/lår.
- Den lodräta tyngdpunkten ska ligga mitt över en punkt mellan trampdynans bakkant och hälsens framkant = hälften.

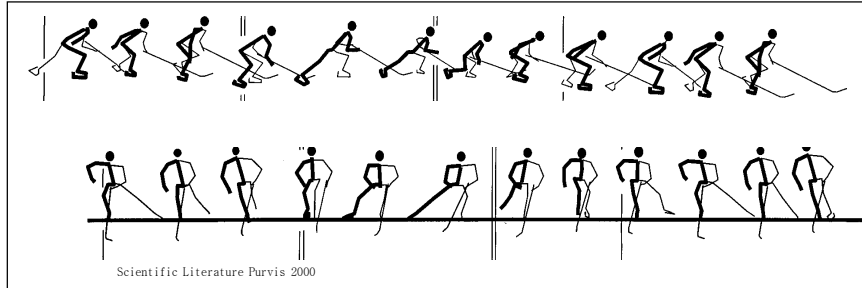
Föreslagna skenprofiler

- Slipkursens skenprofilsrekommendationer är anpassade till den antagna kunskapsnivån olika åldrar har uppnått. Detta under förutsättning att Ishockeyförbundets utvecklingsplaner har följts i ämnet "Skridskoåkning". Se ABC-boken, Tre Kronors Hockeyskola m m.



BASINFO

BIOMEKANIK



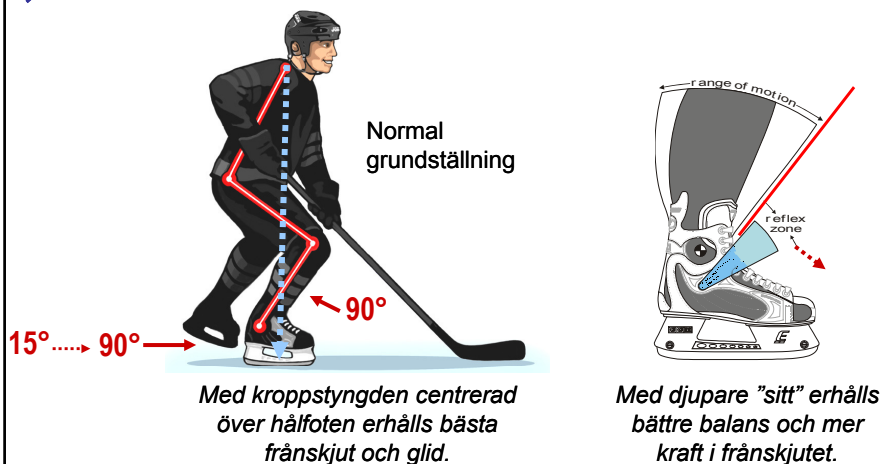
Scientific Literature Purvis 2000

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*.

BASINFO

AKTIV ÅKSTÄLLNING



Normal grundställning

Med kroppstyngden centrerad över hälften 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.



SKENPROFIL = RADIE

10' / 3,05 m

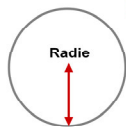
11' / 3,35 m

13' / 3,96 m

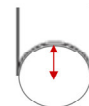
"En rät linje från cirkelns medelpunkt till dess periferi kallas radie (r)", står det i skolboken.

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...



"Åkyta"

- Så kallad åkyta är en plant slipad del på skenan med tanke att ge ett brett grepp vid frånskjut och stabilitet i åkriktningen.
- Åkyta rekommenderades att vara ca 8-10 cm lång vid lanseringen på 60-talet.
- I takt med att ishockey blev ett snabbare spel med spelvändningar, ökad intensitet i överstegsåkning och krav på snabba manövrer började den långa åkytan att minskas och uppmättes oftast till 3 till 5 cm, en tämligen liten plan yta som man försökte anpassa till var spelaren hade sin centrumtyngdpunkt över skenan.
- Detta innebar att så snart spelaren lutade sig framåt eller bakåt under åkning lämnades "åkytan".

Radie

- Enkelt uttryckt är det en del av en cirkels yttre båge som lagts in på ca 60 % av skenans mitt.
- Måttet uttrycks som radie, måttet från cirkelns mittpunkt ut till cirkelns ytterkant. 3 m radie = 6 m stor cirkel i diameter.
- Ju större radie, desto svagare böjd är cirkelytterkanten och ger mer yta som får kontakt med isen och bidrar till greppet i isen. Bra skridskor levereras oftast med en 3 m radie inslipad från fabrik.
- Med radie har du lika isgrepp oavsett om du har kroppstyngden bakåt vid en sväng, framåt vid acceleration eller mitt på skenan vid frånskjut. ***En radieformad skena styr inte ut ur cirkel vilket en plan åkyta gör vid överstegsåkning. Radieslipning bidrar istället till att det går lättare att svänga i åkriktningen. Kombinationer av radier förekommer.***



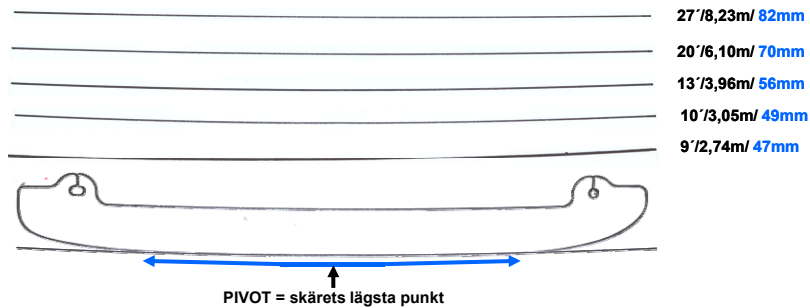
BASINFO

SKENANS PROFIL

Förtydligande av "radiebegreppet"...

Ju **LÄGRE FOT/METERANTAL** desto **SKARPARE PROFIL** på skenan.

SKALENLIGA SKENPROFILER



Radieslipning ger en "rörlig" iskontakt till skillnad från en plan iskontakt, så kallad "åkyta"

BASINFO

PROFILER-ISKONTAKT

1 fot = 0,3048 m

