

Förslag till barn- och ungdomsprofiler

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

BASINFO

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.



LAGLISTAN...

Klubb: _____
Lag: _____

Nr	Namn	Ålder	Vikt	Längd	Skridsko- storlek	Skän- storlek	Skid- reda	Skän- profil	Följesnummer
<ul style="list-style-type: none"> • Med denna minneslista har du koll på vad dina spelare har för skenprofil och skålradie. • Det blir en viktig information att skicka med de spelare som blir uttagna till Camper och landslagsuppdrag, där andra slipare ska slipa deras skridskor. Spelaren själv kommer sällan ihåg vad han/hon har... eller hur!? • En skenprofil "överlever" för yngre spelare, vid underhållsslipning på en automatslip, nästan en hel säsong. En Laglista gör det lättare att komma ihåg vilken slipning respektive spelare har. 									

De Referenslag som anges kan vara typiska för sin årsklass. Med utgångspunkt från dessa har förslag på skenprofiler gjorts. Varje lag har sin egen vikt-sken profil, DIN bedömning gäller då.

KURSENS REFERENSLAG U 12

VIKT	SKENA	
35	230	
43	230	
39	230	14'
39	238	
39	238	
50	240	
48	246	
47	247	
42	250	
38	254	13'
49	255	
45	255	
49	263	
50	263	
51	271	
53	280	

REFERENSLAG

VIKT	SKENA
22	186
22	186
18	186
22	186
24	186
22	200
33	200
25	200
33	200
29	210
30	215
22	215
32	215
30	215
22	215
30	221
30	221
34	221
31	221

19'

17'

U8 Pojk och Flick

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

Informera om profilering och slipmöjlighet i samband med inskrivning till TKH.

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 m singelprofil till samtliga spelare. Prova 17' / 5,2 m för eventuellt stora 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 tyngdpunktsflyttning. 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.



12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Profil med stabilitet i längdriktningen och i glidmomentet. Kan passa **STORLEKAR 35-38 (skena 230-255)**.

Slipas in djupare än 60 % på mindre storlekar.

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

19'

U10

Pojk och Flick

17'

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 mer utvecklade spelarna samt på de större skenorna.

Matcha med en 20-22-24 mm skålradie.

Kolla skålradiegrepp med glidbromsning.

Gör det lättare att göra "Köttbullen"...

19' / 5,8 m

U10

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.

Slipas in djupare än 60 % på mindre storlekar.

Profilen ger säkerhetskänsla vid tyngdpunktsförflyttning. Barnen ska uppleva stabil balans för att vidareutvecklas.



Inbjuder till
utveckling...

17' / 5,2 m

U10

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



12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Profil med stabilitet i längdriktningen och i glidmomentet. Kan passa **STORLEKAR 35-38 (skena 230-255)**.

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

REFERENSLAG

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

14'

U12 Pojk och Flick

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

Viktigt med RÄTT skridskostorlek eftersom för stora skridskor gör att skenans centrum hamnar för långt fram.

13'

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' / 4,3 eller 13' / 4 m. Testa Zuperior för "de duktigaste"

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

Matcha med en 20-22-24 mm skålradie.

Kolla skålradiegrepp med glidbromsning.

Ger rörlighet och glid...

14' / 4,27 m

U12

Singelprofil med bra stabilitet och isgrepp vid inläring av svängar och översteg. Isgrepp ca **58 mm** gör profilen drivande med bra glid.



Kan passa storlekar ca **3/35 (skena 230)** upp till **10/45 (skena 288)**. Matcha med bett i skålradie i relation till kroppstygnd.

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



Kallas också
"Foppa-radie"...

13' / 3,96 m

U12

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



12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Kan passa storlekar **5/38 (skena 246)** upp till **10/45 (skena 288)**.
Matcha med bett i skålradie i relation till kroppstyngd.

Från denna nivå **kanske** radiekombinationer som tar hänsyn till spelarens position i laget och individuella åkstil vara aktuella.

REFERENSLAG

VIKT	SKENA
45	230
50	230
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

14'

13'

U14 Pojk

Vid **13-14 år, och äldre** gäller **kommunikation** om åkupplevelse 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

Utvecklad skridskoteknik med väl böjda knän i 90°, tyngdpunktsförflyttning, hög frekvens vid frånskjut, höjer kraven på anpassad skenprofil och skålradie.

Singelprofilen 13' 4,0 m kan passa de flesta. 14' 4,3 m kan vara ett alternativ för mindre skenor. Testa Zuperior!

Matcha med en 20-22-24 mm skålradie.

Kolla skålradiegrepp med glidbromsning.

Kallas också "Foppa-radie"...

13' / 3,96 m

U14

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



12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Kan passa storlekar **5/38 (skena 246)** upp till **10/45 (skena 288)**.
Matcha med brett i skålradie i relation till kroppstyngd.

Från denna nivå kan radiekombinationer som tar hänsyn till spelarens position i laget och individuella åkstil vara aktuella.



Inbjuder till
bra glid...

14' / 4,27 m

U14

Singelprofil med extra stabilitet för små skenor vid svängar och översteg. Isgrepp ca **58 mm** gör profilen drivande med bra glid.



12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Kan passa storlekar ca **3/35 (skena 230)** upp till **10/45 (skena 288)**. Matcha med bett i skålradie i relation till kroppsstygnd.

Från denna nivå kan radiekombinationer som tar hänsyn till spelarens position i laget och individuella åkstil vara aktuella.

REFERENSLAG

VIKT	SKENA
64	254
56	254
62	255
63	263
58	263
68	271
72	272
64	272
65	272
83	280
67	280
72	280
74	280
75	280
78	280
72	280
75	288
80	288
68	295

13'

14'

U15 Pojk

14-15-åringen står inför *Regionala Camps och TV-Pucken*, nästan en examen för de som siktar högt.

Kombinationsprofiler kan "växla upp" åkningen.

STATISTISK VIKT OCH LÄNGD VID 15 ÅR

	S	M	L
Vikt	51	59	66
Längd	166	173	179
Camp	166/57	173/65	183/76



ÅTGÄRD U15

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

En bra profil att gå vidare med är 13' / 3,96 m eller större 14' för stabilitet och driv. Se under Standardmallar. Matcha skålradie med kroppsvikt, stor viktvariation i årsklassen.

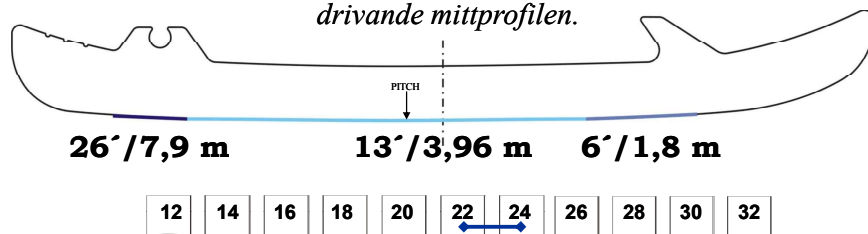
Kolla Zuperior och D1 kombinationsprofiler.

Välj skålradie efter test i nämnda spelmoment.

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. **S 247-263, L 296-312.**

Skålradier baserade på kroppsvikt.

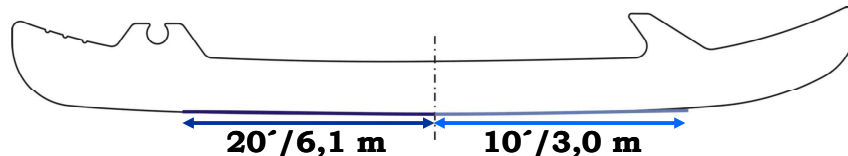


Mika
Zibanejad...

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.

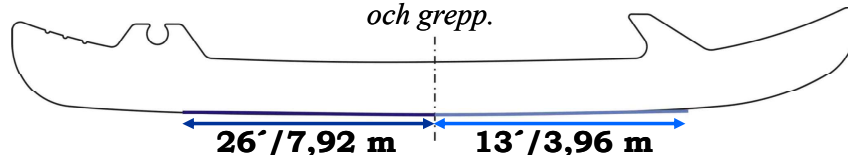
Vanlig Elitserieprofil.

Henrik
Zetterbergs
favorit...

DETROIT D2

U16/DAM
JR/SR

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




SKÅLRADIEFÖRSLAG BASERADE PÅ +/- 80 KG

Den bakre stora profilen ger extra stabilitet vid baklängesåkning, vändningar, scooting, "laddning" av slagskott och vid närkampsspel. Främre profilen ger bra glid och startgrepp. Passar kanske bäst stora spelares skenor.



REFERENSLAG			
VIKT	SKENA		
49	238		
60	238		
55	238		
62	238	17'	
59	238		
60	247		
52	247		
60	254		
57	255		
64	255		
65	255		
60	255	14'	
63	255		
58	255		
67	255		
73	263		
65	263		
70	271		
51	271		



U14-15 *Flick*

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

Generellt större skenprofil än för Pojk vilket ger bra längdriktningsstabilitet.

STATISTISK VIKT OCH LÄNGD VID 14 ÅR			
F14	S	M	L
Vikt	44	52	59
Längd	156	163	170

ÅTGÄRD U14-15 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 mindre skenorna. 14'/4,3 är alternativ för större skenor.

Matcha med en 22-24-26 mm skålradie.

Kolla skålradiegrepp med glidbromsning.



REFERENSLAG		
VIKT	SKENA	
55	238	
60	246	
62	254	
63	254	
64	254	
65	254	14'
65	254	
67	254	
68	255	
68	255	
68	255	
69	263	
69	263	
70	263	
71	272	13'
73	272	
78	272	



16-20 *Dam Camp*

Små och stora skenstorlekar förekommer. För glid, hög frekvens i skären krävs omsorg vid val av skålradien.

Generellt större skenprofil än för Pojk vilket ger bra längdriktningsstabilitet.

STATISTISK VIKT OCH LÄNGD VID 16 ÅR			
F16	S	M	L
Vikt	51	58	67
Längd	160	167	173
Camp	160/55	170/65	180/78

ÅTGÄRD 16-20 Dam Camp

Utvecklad skridskoteknik med väl böjda knän, tyngdpunktsförflyttning, hög frekvens vid frånskjut, höjer kraven på anpassad skenprofil och skålradie. Kolla Zuperior.

Singelprofilen 14'4,3 kan passa de mindre skenorna. 13'3,96m är alternativ för större skenor och åkstarkare spelare.

Matcha med en 22-24-26 mm skålradie.

Kolla skålradiegrepp med glidbromsning.





LACE-LOCK tillåter olika styv snörning för individuella rörlighetskrav

MÅLVAKT BASINFO



9 m RADIE inslipad från fabrik, ursparad kåpa för låg vikt..



Utbytbart skär rekommenderas...

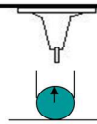


Skydd för tårna, matchande benskydd...

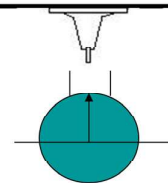


Stor radie ger stabilitet och grepp vid förflyttning och åkning.

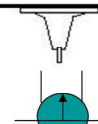
Skåldjup Ungdom ca 15 mm. Skärbredd 4 mm ger djupare skål än på 3 mm.



Djup skål ger max grepp



Skåldjups-kombinationer förekommer



Val av skåldjup styrs av spelstil

Allmänt

- Målvaktsskridskors skenor ger bra balans genom den stora, 30"/9,14 m radien och ca 1 mm bredare skär än en utespelares skär. Kåpan skyddar fotsidor och tår.
- Klassisk skål med bra slipning lämpar sig bäst under ungdomsutbildningen.
- Ungdomsspelare ska underhålla och utveckla sin skridskoåkning som utespelare för att bli bra målvakter med ett modernt målvaktsspel.

Höga innerskär

Skenor slipade med t ex höga innerskär kan göra skridskoåkningen runt målet osäker. Målvaktsinstruktörer rekommenderar ungdom att ha ytter- och innerskär lika höga för bästa utveckling av målvaktsspelet.

Klyka

S k "klyka*" rekommenderas i första hand om skäret tappat eggen på en lång del av skäret så att isgreppet mer eller mindre har försvunnit. Klyka kan då rädda situationen tills matchen är slut.

*Klyka är en typ av V-format bryne av hård och slät Arkansassten. Brynstenen skärper den skadade eggen och V-formen reser eggen så tillfällig skärpa upplevs.

