

Skridskoslipning

■ FÖRDJUPNING



Skridskoslipning - Fördjupning



Skridskoåkning är en svår och skön konst. Det krävs stabila, välsittande och bra slipade skridskor för att kunna utföra denna konstart. I ett ishockeylag är en bra skridskoslipare lika mycket värd som de främsta spelarna. Att kunna slipa till rätt åkya/radie och rätt skål för varje spelare kräver mycket övning men också en hel del teoretiska studier.

Nytt utbildningsmaterial!

Nu har vi äntligen äran att få presentera ett högklassigt utbildningsmaterial i det för ishockeyn så viktiga hantverket skridskoslipning. Att det är Ulf Jernspets som är hjärnan bakom detta borgar givetvis för högsta möjliga kvalitet! Det Ulf inte kan om skridskoslipning är inte värt att veta.

En högre nivå!

Detta innebär att vi nu är beredda att ta svensk ishockey till en ännu högre nivå. Stort tack till Ulf Jernspets för att Du så hängivet låter alla andra hockeyälskare ta del av Dina kunskaper!



TOMMY BOUSTEDT

*Utvecklings- och Landslagschef
SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET*



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

PROFORMANCE

KURSENS MÅL

Deltagarna ska vid kursens slut...

- *Kunna bedöma och föreslå lämplig slipning, profil och skålradie, för respektive åldersgrupp samt teoretiskt vidareutbilda klubbens slipare. Ladda ner hela slipkursen på www.swehockey.se/Hockeyakademin/Information/Idrottslyftet/ och välj de bilder du vill visa på teorilektionen.*
- *Praktiskt utbilda klubbens slipare på klubbens slipmaskiner.*



Skridskor tillverkas för olika nivåer. Rätt val avgör inläring och utveckling för ungdom.

17 – 14 år				13 – 11 år		10 – 6 år	
XXX-STIFF –90	XX-STIFF 75	x-STIFF 70	STIFF 55	STIFF 50	STIFF 40	STIFF 35-20 kg	
 U+Pro 6499 3499	 09 4499	 07 1999 2499	 05 1599 1999	 04 1499 1799	 03 1299 1299	 02 699 649 599	 01 549 579 599
 9K 5999	 6K 4999	 9K 3999	 5K 2499 1999	 4K 2299	 2K 1499	 92 549 579 599	
 11K 6999 3499	 10K 5999	 8K 4999	 7K 3499 2999	 6K 2499 1999	 4K 1499 1299	 2K 999 999 899	 1K 549 579 599



För ett "Schysst sitt"...

90°



...krävs Bra framåtflex!



...och anpassad ankelstyvhet för ett bra frånskjut!

15°+++



Hårda eller för stora skridskor skadar foten, förstör skon...

De dyraste skridskorna är oftast de styvaste.

- De dyraste skridskorna är tillverkade för att klara 100 kg spelare med en aggressiv åkstil 10-12 gånger i veckan.
- Är din spelare inte av den kalibern ska spelaren självklart inte ha sådana skridskor utan söka en modell som är så pass mjuk i skon att han kan böja den både framåt och i sidled för att kunna utföra ett tekniskt riktigt skär. Dessutom sparar spelaren en massa pengar.
- Regeln är att ju längre man kan åka med en mjuk sko, desto mer utvecklas spelarens kraft och spänst i ankeln. För att kunna inta rätt åkställning måste man vara rörlig i ankeln.
- För hårda skridskor i kombination med fel storlek är rena katastrofen! Alla förstärkningar i skon kommer på fel plats och det ger förmodligen både skavsår och förkalkningar på hälbenet, det som felaktigt kallas hälsporre.
- Storlekar 1 till 5½ är Juniorversioner av Seniorsmodellerna. Juniorversionen är självklart mjukare än seniorversionen men styvare än de billigaste juniormodellerna.





RESUMÉ

Skridskoåkning ÄR absolut A och O

- 1/ 80% på ett ben är en tuff balansakt om man ska lära sig åka...
- 2/ Mät ut fotens storlek noga...
- 3/ Välj en mjuk skridsko som spelaren kan böja foten framåt och åt sidan i...
- 4/ Ska det väljas en skridsko att växa i är det här maximala tillägg...
- 5/ Har spelaren för stora skridskor måste han/hon snöra hårt, men då stängs blodcirkulationen och hålfoten kanske får kramp...
- 6/ De flesta skenor har en standardprofil som senare ska anpassas till spelaren...
- 7/ Anpassa skåldjup till spelarens vikt så han känner att han får ett bra grepp i isen...



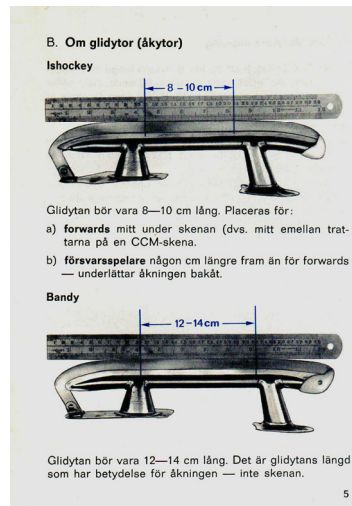
HISTORIA

UR

1969

*Före glidytans tillkomst
var skenor
okontrollerat
profilerade på
bandslipar eller annan
verkstadsutrustning.*

*Instabila
"Bananformade" skenor
var vanligt och den
långa glidytan gav
stabilitet.*



AB WALLCO SPORT infobroschyr

HISTORIA

UR

1975



9' (2,7meter) innebär stor rörlighet och snabba svängar och förenas bäst med en djupare (13-18 mm?) skålslipning.

I Sweden Hockey Games 2003 använde de ryska spelarna radier mellan 9' och 11' kombinerat med 16 mm djup skål.



HISTORIA

UR

YTTERKANTSKONTROLL



Tuuk-skenan

- I början av sjuttioalet revolutionerades skridskoskenan. Från att ha varit en plåt- järn- och stålkonstruktion med trattar och rör blev det specialprofilerad plast och ett demonterbart rostfritt stål att åka på.
- Skenan döptes till TUUK, vilket betyder Ice chisels, isflagor, på eskimåernas språk. Ursprungslandet var Kanada.
- Specialprofilen på TUUK består i att den främre tratten erhöi en V-form som tog upp styrkraften från foten/sulans ytterkanter. Vilket innebar att skenans stålskär påverkas vid minsta tyngdförflyttning av kroppen. Det resulterar i snabba, direktverkande kommandon för ändring av åkriktning och ger koncentrerad kraft på skäret vid uppbromsning. Förprofilerad skenradie var standard och ingick i funktionskonceptet.

Kontrollmall

- Plastmall för att kontrollera att den rekommenderade 9 1/2,7 m skenradieprofilen bibehöiis. Idag förekommer mallar med olika radieprofiler att individuellt anpassas till spelaren vilket också innebär att skenans skålradie ska matcha skenprofilen.





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"...

...därför beslöt Utvecklingsavdelningen att göra denna kurs "SKRIDSKOSLIPNING-fördjupning"...

Allmän information om aktuella åldersgrupper hämtat från kursen MATERIALFÖRVALTARE och Ishockeyns ABC

5-7 år. Arbetet med de yngsta deltagarna i TKH innebär mycket information till föräldrarna om "att göra rätt" och att barnen ska känna sig hemma bland alla nya barn och föräldrar. Det ska vara roligt för alla!

8-9 år. Många barn gör sitt andra eller tredje år som TKHare. Dags att införa litet ordning i omklädningsrummet t.ex. att väskor helst ska placeras under bänkarna för att undvika att någon snubblar i dem eller handtagen och kanske trampar någon på tårna med sina skridskor. Ha kontakt med tränare för upphängning/utdelning av tröjor. Ge villkor för eventuell slipningsmöjlighet, inför regler för vattenflaskor, värva "Båsmorsa" och "Båsfarsa" som assistenter och skicka upp resten av föräldrarna på läktaren.

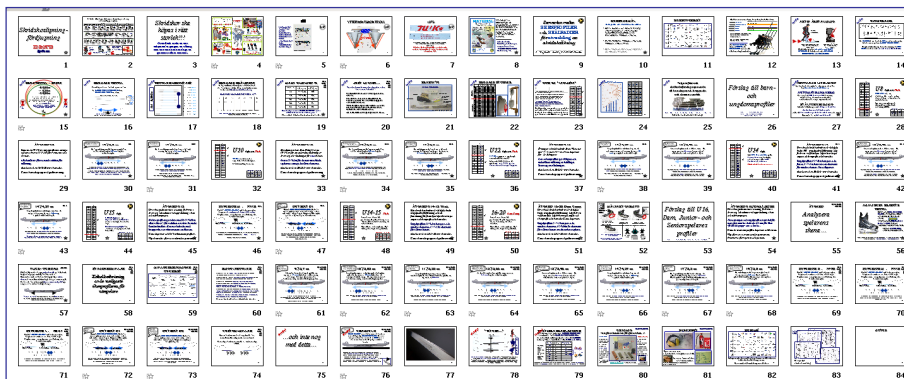
10-12 år. Seriespel och matcher, kanske träningsläger och turneringar. I den här åldersgruppen blir matcher och träningar tuffare. Nu ska den viktiga skyddsinformation du givit föräldrar och spelare fungera, du kollar och tipsar.

13-14 år. Kanske tuffaste tiden ur psykisk utvecklingssynpunkt för barnen. Ha koll på mobbing och tråkningar. Ordningen på din arbetsplats är viktig, tala om det och ta hjälp med t.ex. städning av omklädningsrummet. SE alla, ha något personligt att säga till ALLA och var öga mot öga med alla då och då. Det är bra ledarskap.

15-16 år. Också en spännande ålder, men du har lärt dig nu. Definitivt tuffare ishockey. Utvecklingen av dessa ungdomar är mycket varierande, lär känna dem för nu ska det skapas ett Team, ett lag. Eget omklädningsrum kan vara en dröm men torkrum brukar finnas. Sätt regler och kolla att de följs vad gäller torkning, hygien, tvätt av typ halsskydd...



KURSÖVERSIKT



*...val av skridskor, utprovning, historia. Basinfo med skridskoteknik, radietredning, radieskenors iskontakt, pi-anpassad skål, skenbyte. Förslag till åldersanpassade profiler. Skenors egenskaper för spelaren. Säkerhet, Överkurs med pitchning, bryning... **och SLIPPRAKTIK!!!***

Klubbbar som passar dessa kroppslängder kallas för...

165-195 cm **SR/PRO**

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

135-155 cm **JUNIOR**

125-135 cm **YOUTH**

100-125 cm **PEEWEE**

SR 40, 45 Kp, 85, 100 Flex

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

JR 20 Kp, 50 Flex

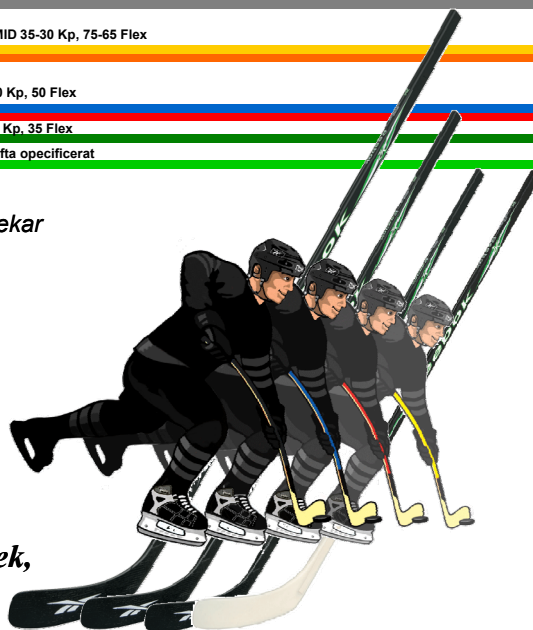
YT15 Kp, 35 Flex

PW ofta opecificerat

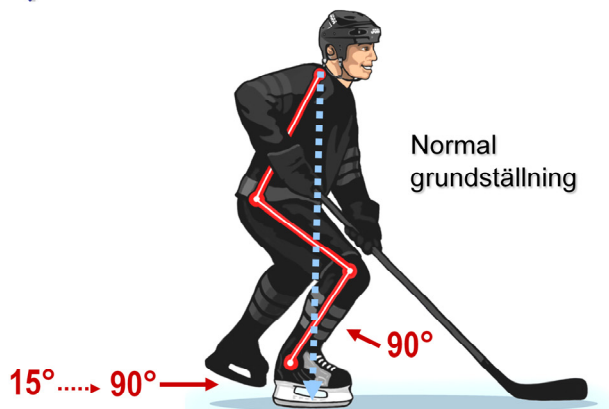
Olika kroppslängder och handstorlekar ska ha olika längd, dimension och grovlek på skaftet.

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

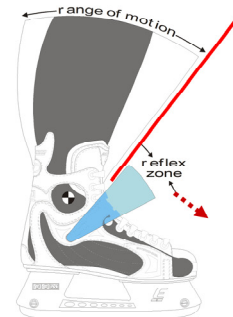
På **SAMMA SÄTT** ska skenans **PROFIL** och **SKÅLRADIE** anpassas till spelares olika vikt, skenstorlek, kunskapsnivå och spelstil!



AKTIV ÅKSTÄLLNING



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.***

Skridskoteknik

- Som Mattis 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 hälens framkant = hålfoten.

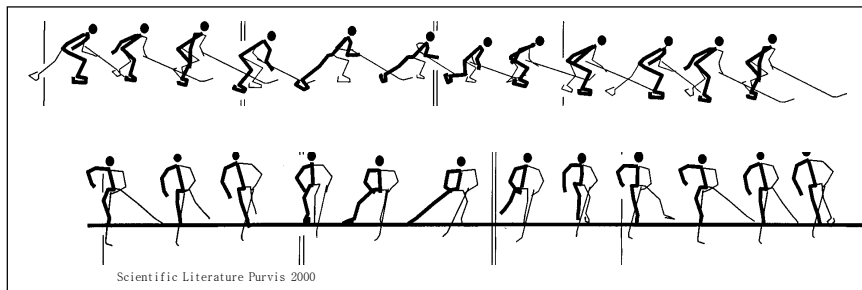
Föreslagna skenprofiler

- 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

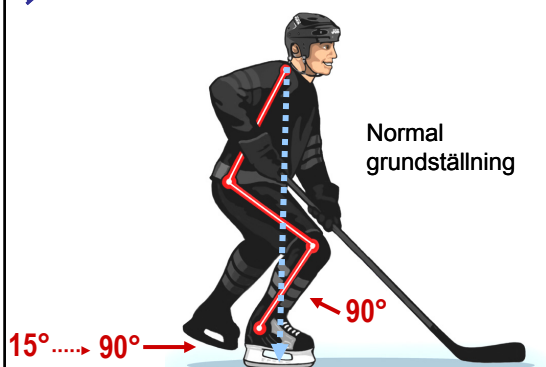


Du **GLIDER** på ena foten hela **80 %** av tiden i ett komplett frånskjut, vare sig det är **LÅNGT ELLER KORT**.

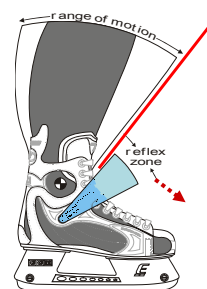
Tyngdpunktsförflyttning skapar förutsättning för **BRA GLID** som skapas med *anpassad skenprofil och skålradie*.

BASINFO

AKTIV ÅKSTÄLLNING



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**.



SKENPROFIL = RADIE

10' / 3,05 m

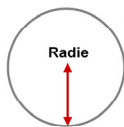
11' / 3,35 m

13' / 3,96 m

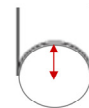
"En rät linje från cirkelns medelpunkt till dess periferi kallas radie (r)", står det i skolboken.

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.**



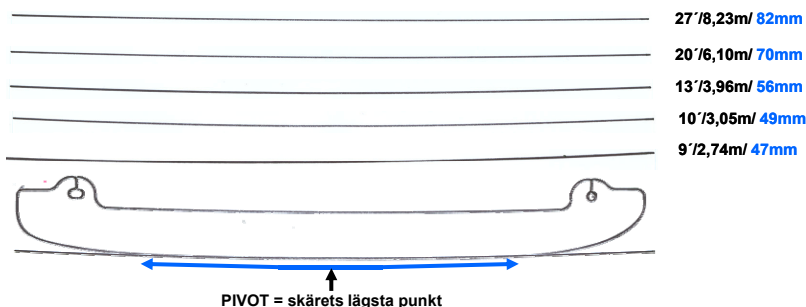
BASINFO

SKENANS PROFIL

Förtydligande av "radiebegreppet"...

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

SKALENLIGA SKENPROFILER

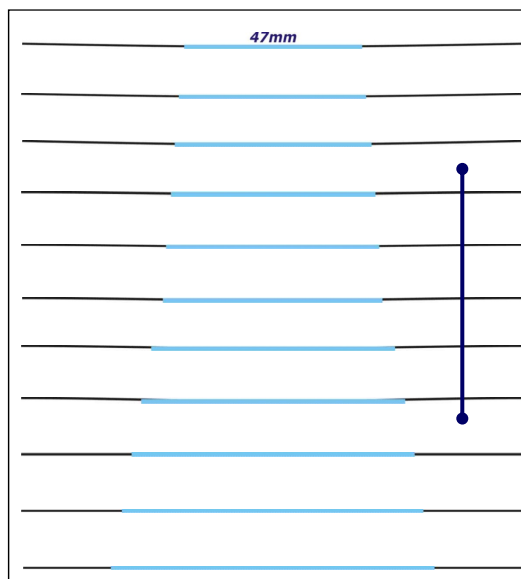


Radieslipning ger en "rörlig" iskontakt till skillnad från en plan iskontakt, så kallad "åkyta"

BASINFO

PROFILER-ISKONTAKT

1 fot = 0,3048 m



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 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.

BASINFO

MAXA GLID MED PI

**U16
DAM
JR
SR**

VIKT KG ca	SKENPROFIL VIKT delat med 6,28	SKÅLRADIE VIKT delat med 3,14
70	11´/3,35	22
75	12´/3,66	24
80	13´/3,96	26
85	14´/4,27	27
90	14´/4,27	29

*Detta förslag prioriterar **GLIDMOMENTET**, minska skålrade 2-3 mm för ökat "frekvensgrepp".*

Skenprofil och skålradie följs oftast åt uppåt och nedåt.



BASINFO

JUST IN CASE...

U16
DAM
JR
SR

"När skenbrottet kommer i finalmatchen är det bra att vara förberedd."

Färdigprofilerade skär med rätt skåldjup i par som reserv...

Eller ett reservpar skridskor rätt profilerade och skålade, uppsnörda och klara att ta på, liggande under spelarens bänk...

Vid landslagssamlingar är alla spelare uppmanade att ha med reservskär och/eller reservskridskor inslipade och klara att spela med...

Alla skridskotillverkare säljer idag separata skär...

BASINFO

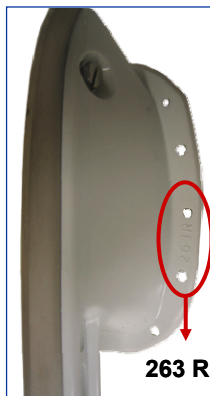
SKÄRBYTE



SKENANS STORLEK

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

*Olika
skridskotillverkare
använder olika
skenstorlekar till
samma skostorlekar...*



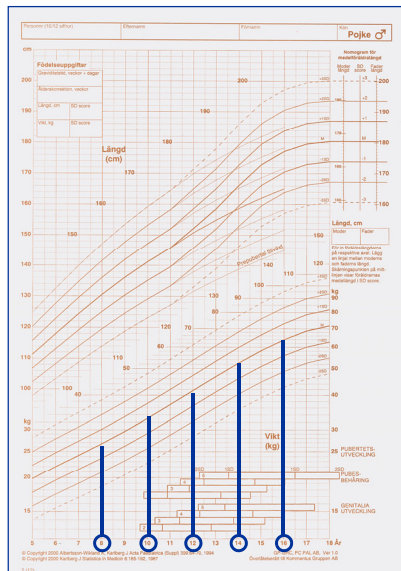
BASINFO

GÖR EN "LAGLISTA"

[illegible]

BASINFO

Skolhälsojournalens STATISTISKA VIKT OCH LÄNGD 8-16 år



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

10 ÅR	S	M	L
Vikt	29	35	38
Längd	135	140	147

12 ÅR	S	M	L
Vikt	36	42	49
Längd	146	152	158

14 ÅR	S	M	L
Vikt	46	52	60
Längd	160	166	172

16 ÅR	S	M	L
Vikt	56	65	72
Längd	170	177	184

BASINFO

*Välj profiler och
skålradieförslag anpassade
till kunskapsnivå, kroppsvikt
och skenans storlek*



Skenstorlekar under 263 får bäst stabilitet med djupare inslipning av profilen

Procenten räknas på skärets/stålets HELA längd



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	Sken- storlek	Skål- radie	Sken- profil	Födelsennummer
• 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	13'
38	254	
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 inlärning.

Matcha med en 16-18-20 mm skålradie.

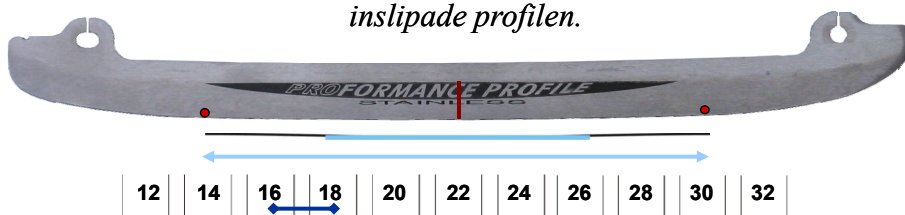
Kolla skålradiegrepp med glidbromsning.

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 inlärning**.

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 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'

17'

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 mer utvecklade spelarna samt på de större skenorna.

Matcha med en 20-22-24 mm skålradie.

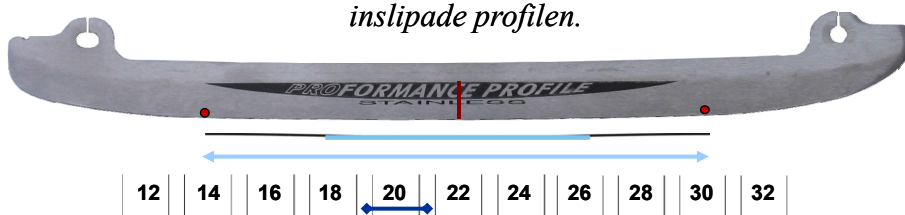
Kolla skålradiegrepp med glidbromsning.

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.



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

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

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.

13'

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

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 14'¼,3 eller 13'¼ 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...

14'¼,27 m

U12

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



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 brett i skålradie i relation till kroppstygnd.

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

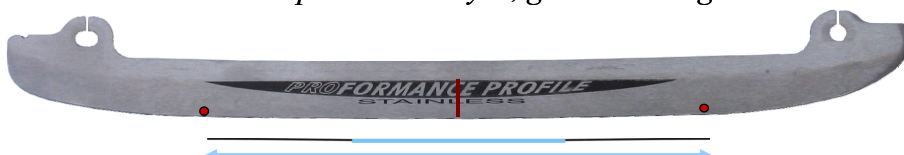


Kallas också
"Foppa-radie"...

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 brett 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 1/4,0 m kan passa de flesta. 14 1/4,3 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 1/3,96 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 bett 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 brett i skålradien i relation till kroppsstyngd.

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.

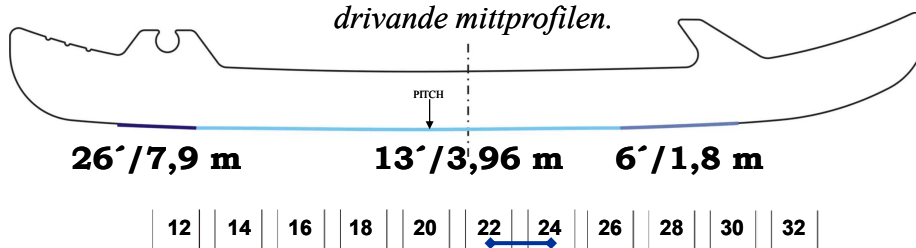
Kolla Zuperior och D1 kombinationsprofiler.

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.

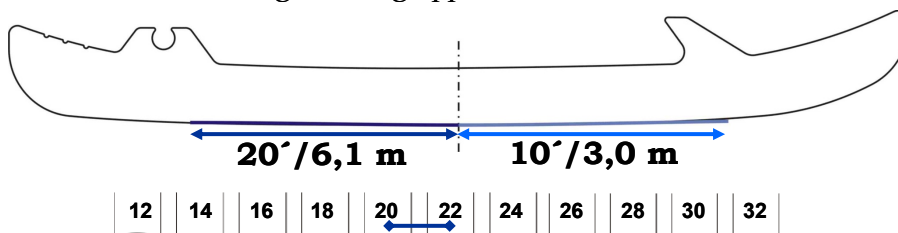


Mika
Zibanejad...

DETROIT D1

U15

Omttyckt **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.

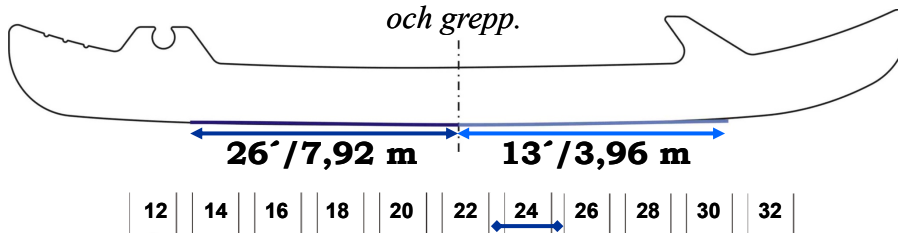
Vanlig Elitserieprofil.

Henrik
Zetterbergs
favorit...

DETROIT D2

U16/DAM
JR/SR

Omttyckt **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	14'	
65	255		
60	255		
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	13'	
71	272		
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..



Utbytbar skär rekommenderas...

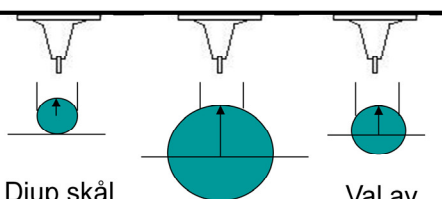


Skydd för tårna, matchande benskydd...



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.



Förslag till U16, Dam, Junior- och Seniorspelares profiler

Förslag till profiler har valts med utgångspunkt från rätt inlärd åkställning

ÅTGÄRD U16/DAM/JR/SR

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

Testa pi-anpassad singelprofil och pi-skål för max glid, minska skålrade 2-3 mm för ökat "frekvensgrepp" om så önskas.

Kolla de momentspecifika Zuperior och Detroit.

*Välj efter test i ovanstående spelmoment.
Prioritera efter spelstil och position.*



ÅTGÄRD

U16/DAM/
JR/SR

Analysera spelarens skena...

ANALYSERA SKÄRETS 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.

För mer **exakt mätning** används skenprofilmätare.

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



FLICK- OCH DAM JR/SR

Flick- och Damspelare har ofta **mindre fotstorlek** i förhållande till längd och vikt jämfört med Pojk- och Herrspelare.

Detta innebär mindre skridskostorlek och följaktligen **mindre skenor** och eventuellt instabilitet i längdriktningen samt sämre glid.

På korta skär kan mallens profil **slipas in mer än vanliga 60 %** för att ge en säkrare iskontakt i längdriktningen.



"Djupare inslipning" kan också göras när stora och **åkstarka** spelare har en liten fot/skridsko/skärstorlek. Alternativet är att byta till en längre skena än vad skridskon har i originalstorlek.

STANDARDMALLAR

U16
DAM
JR
SR

*Enkel beskrivning
av de vanligaste
skenprofilerna för
utespelare*



MALLBESKRIVNINGAR

ÖVERSIKT

U16
DAM
JR
SR

STANDARDMALLAR <i>Enkel beskrivning av de vanligast skenprofilerna för utspelarare med rekommendationer</i>	9'/2,7 m 	10'/3,05 m 	11'/3,35 m 	12'/3,66 m
13'/3,96 m 	14'/4,27 m 	17'/5,2 m 	19'/5,8 m 	DETROIT D1
DETROIT D2 	SUPERIOR S 	SUPERIOR M 	SUPERIOR L 	CUSTOM

SINGELPROFILER

U16
DAM
JR
SR

1. Singelprofiler ger en **FRI ÅKUPPLEVELSE** längs hela skärets iskontakt. Fabriksinslipad skenprofil från fabrik är nästan alltid 10'/3,0 m.
2. Singelprofil med stor radie ger **yngre spelare stabilitet i åkriktningen** och stöd i glidmomentet vid tyngdpunktsförflyttningen i samband med fränskjutet.
3. Singelprofil är vanligast bland **Ungdoms-, Junior- och Seniorspelare**. Storleken på skenprofilens radie **anpassas till kroppsvikten och skålradien** **anpassas till längden på skenprofilens isgrepp**. **Skenprofil och skålradie ska matcha för bästa glid och isgrepp.**
4. Slutligt bestämmer spelarens önskemål om t ex **snabba svängar** och översteg (**liten profil 9'/2,7-10'/3,0 m**) eller **stabilitet med grepp och glid (stor profil 17'/5,2-19'/5,8 m)**. Ett mellanting (**12'/3,6-14'/4,3 m**) är vanligast i nordisk ishockey.
5. Singelprofiler kan med fördel **PITCHAS 10-20 mm bakåt** för att inbjuda till **bättre iskontakt vid lätt framåtlutad och drivande åkning**.

Se annan lista för olika skenprofilers faktiska iskontakt.



Mikael
Nylander...

9'/2,7 m

U16/DAM
JR/SR

Klassisk nordamerikansk singelprofil. Ger ett isgrepp ca **47 mm**. Underlättar snabba översteg och svängar. Skäret går djupt i isen och i kombination med greppande skålradie finns friktion.



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

SKÅLRADIEFÖRSLAG BASERADE PÅ +/- 80 KG

Profilen ger en liten iskontakt och blir därför snabb vid åkriktningsändringar. Glider sämre än större profiler. Liten skenprofil ska matchas med ganska djup skålradie för säkert isgrepp.

Slipas in djupare än 60 % på mindre storlekar.

Ofta inslipad på
nya skridskor...

10'/3,05 m

U16/DAM
JR/SR

Singelprofil som ofta är inslipad från fabrik på de flesta fabrikat. Isgrepp på ca **49 mm**. Underlättar vid översteg och snabba svängar. Skäret går djupt i isen och i kombination med greppande skålradie finns friktion.



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

SKÅLRADIEFÖRSLAG BASERADE PÅ +/- 80 KG

Passar storlekar ca **4/36½ (skena 238)** upp till **12/48 (skena 304)**.

Slipas in djupare än 60 % på mindre storlekar.

Matcha med skålradie i relation till kroppsvikt, åkstil.



Crosby, djupt
inslipad...

11' / 3,35 m

**U16/DAM
JR/SR**

*Singelprofil med något mer grepp (3 mm) än standardprofilen 10' / 3,05. Omtyckt standardprofil. Ger ett isgrepp på ca **52 mm**.*



SKÅLRADIEFÖRSLAG BASERADE PÅ +/- 80 KG

Passar storlekar ca **4 / 36½ (skena 238)** upp till **12 / 48 (skena 304)**.

Slipas in djupare än 60 % på mindre storlekar eller efter önskemål.

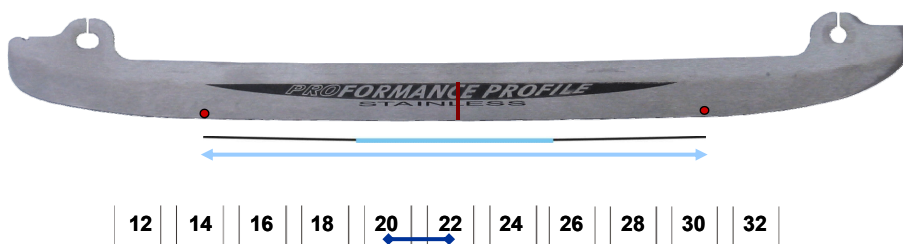
Matcha med bett och glid i skålradie i relation till kroppsvikt.

OK Ungdom och
Allmänprofil...

12' / 3,66 m

**U16/DAM
JR/SR**

*Rörlig och drivande skenprofil. Ger ett isgrepp på ca **54 mm** längs den inslipade profilen.*



SKÅLRADIEFÖRSLAG BASERADE PÅ +/- 80 KG

Passar storlekar ca **4½ / 37½ (skena 247)** upp till **12 / 48 (skena 304)**.

Slipas in djupare än 60 % på mindre storlekar.

Matcha med bett och glid i skålradie i relation till kroppsvikt.



Kallas också
"Foppa-radie..."

13' / 3,96 m

**U16/DAM
JR/SR**

*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
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

SKÅLRADIEFÖRSLAG BASERADE PÅ +/- 80 KG

Passar storlekar ca **5/38½ (skena 255)** upp till **12/48 (skena 304)**.

Slipas in djupare än 60 % på mindre storlekar.

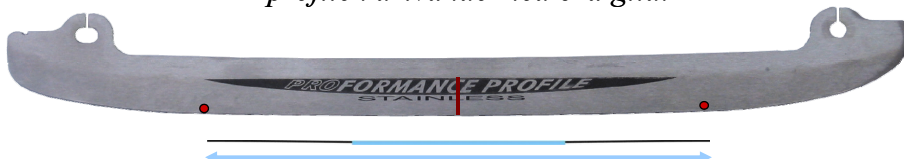
Matcha med bett och glid i skålradie i relation till kroppsvikt.

Underlättar
vändningar ...

14' / 4,27 m

**U16/DAM
JR/SR**

*Singelprofil med bra stabilitet och isgrepp 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
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

SKÅLRADIEFÖRSLAG BASERADE PÅ +/- 80 KG

Passar storlekar ca **5/38½ (skena 255)** upp till ca **12/48 (skena 304)**.

Slipas in djupare än 60 % på mindre storlekar.

Matcha med bett och glid i skålradie i relation till kroppsvikt.

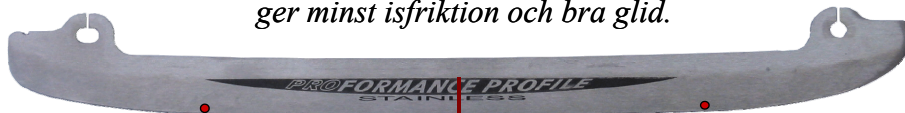


*Stabil med
glid ...*

17' / 5,2 m

**U16/DAM
JR/SR**

*Ger hög stabilitet framåt-bakåt vid vändningar, bra glid och stabila översteg. Isgrepp på ca **64 mm**. Flack profil ska ha flack skålradie vilket tillsammans ger minst isfriktion och bra glid.*



SKÅLRADIEFÖRSLAG BASERADE PÅ +/- 80 KG

Passar storlekar ca **5½/39 (skena 255)** upp till ca **12/48 (skena 304)**.
Slipas in djupare än 60 % på mindre storlekar.

Finjustera bett och glid i skålradie i relation till kroppsvikt.

*Maxat driv, #70
Kempe t ex...*

19' / 5,8 m

**U16/DAM
JR/SR**

*Ger stabilitet framåt-bakåt genom sin flackhet och bra isgrepp på ca **68 mm**. Flack profil ska ha flack skålradie vilket tillsammans ger minst isfriktion och bästa glid.*



SKÅLRADIEFÖRSLAG BASERADE PÅ +/- 80 KG

Passar storlekar ca **5½/39 (skena 255)** upp till ca **12/48 (skena 304)**.
Slipas in djupare än 60 % på mindre storlekar.

Finjustera bett och glid i skålradie i relation till kroppsvikt.

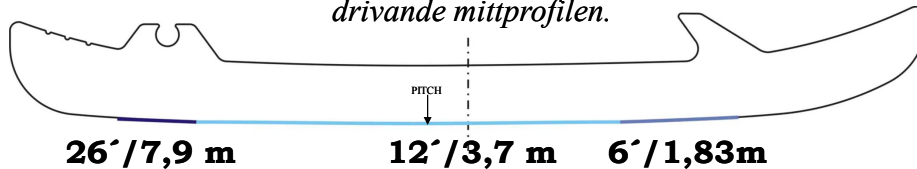


ZUPERIOR S SKENOR 247-263

U16
DAM

JR
SR

Pitchad **"AUTOMATLÅDA"** med kombinationsradier
där främre 6' accelererar, 12' driver och 26' stödjer.
Profilen initierar rätt "fall framåt" av en Pitchning i den
drivande mittprofilen.



SKÅLRADIEFÖRSLAG BASERADE PÅ +/- 80 KG

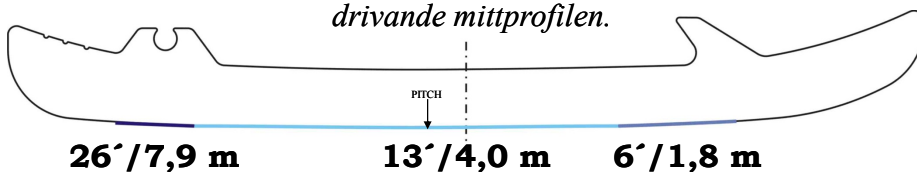
Tre singelradier vars specialiteter har delats upp på skäret för att ge extra support vid de flesta åkmomenten. Passar skostorlekar 4,5 till 6,5.

ZUPERIOR M SKENOR 272-288

U16
DAM

JR
SR

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.



SKÅLRADIEFÖRSLAG BASERADE PÅ +/- 80 KG

Tre singelradier vars specialiteter har delats upp på skäret för att ge extra support vid de flesta åkmomenten. Favoriten 13' har extra bra driv. Passar skostorlekar 7 till 10.



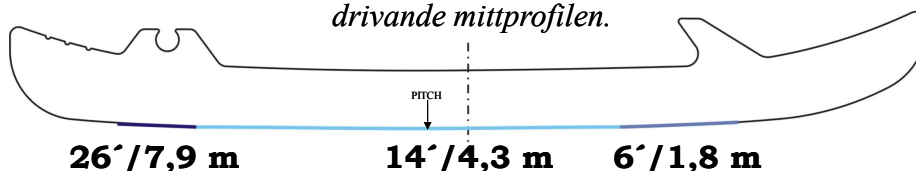
ZUPERIOR L SKENOR 296-312

U16
DAM

JR

SR

Pitchad **"AUTOMATLÅDA"** med kombinationsradier där främre 6' accelererar, 14' driver och 26' stödjer. Profilen initierar rätt "fall framåt" av en Pitchning i den drivande mittprofilen.



SKÅLRADIEFÖRSLAG BASERADE PÅ +/- 80 KG

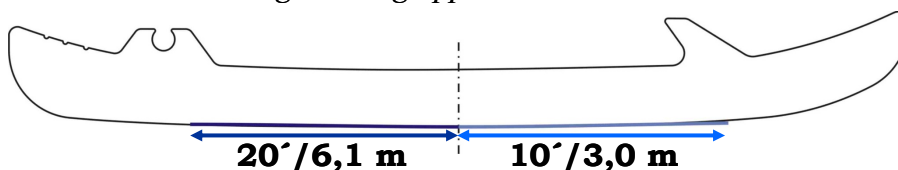
Tre singelradier vars specialiteter har delats upp på skäret för att ge extra support vid de flesta åkmomenten. Passar storlekar 10,5 till 12,5.

Mika
Zibanejad...

DETROIT D1

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 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.

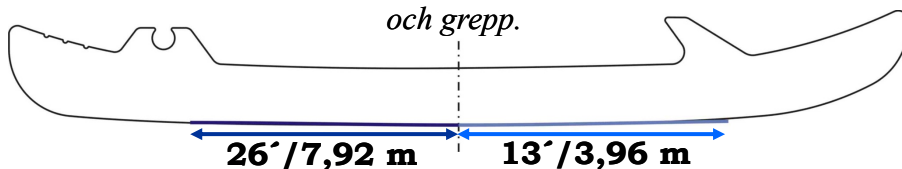


Henrik
Zetterbergs
favorit...

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.



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

SKÅLRADIEFÖRSLAG BASERADE PÅ +/- 80 KG

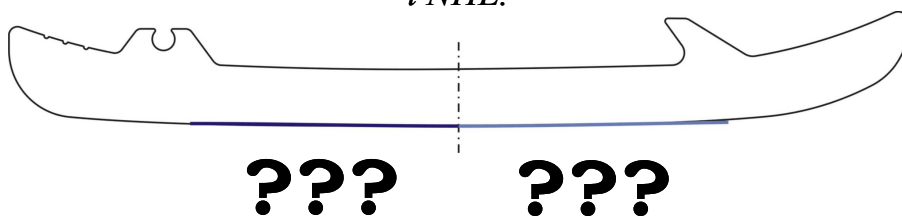
Den bakre stora profilen ger extra stabilitet vid baklängesåkning, vändningar, scooting, "laddning" av slagskott och vid närkampsspel. Främre profilen ger bra glid och startgrepp. Passar kanske bäst stora spelares skenor.

CUSTOM-MALLAR

U16
DAM
JR
SR

Detroit kombinations- och singelmallar kan specialbeställas enligt spelarens önskemål.

Personliga kombinationsmallar är mycket vanligt i NHL.



ÖVERKURS

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

Påajä.

ÖVERKURS

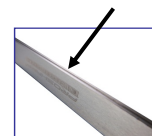
CHANNEL-Z

**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.





ÖVERKURS

"PITCHA..."

BARN/UNGDOMAR, om de åker för "upprätta" eller "dubbelvikta" ska spelaren i första hand **KORRIGERA** sin **ÅKSTÄLLNING**. Vuxna spelare kan använda "Pitchning" på olika sätt. Frånskjutskraften är störst mellan framkant av hällben och bakkant av trampdyna. Skärets högsta/lägst punkt heter Pivot och flyttas framåt eller bakåt från mitten.

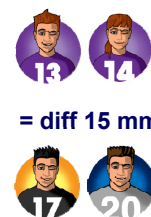


ÖVERKURS FAKTISKA SKÄRLÄNGDER

Vid inslipning av en profil som ger **LÄNGRE ISKONTAKT** på ett litet skär, kan du **SLIPA IN PROFILEN MER** på skäret. Se skillnad mellan befintligt skär och önskad **LÄNGRE** inslipning – slipa in mm skillnaden, alltså **MER än de 60 %**.

Att byta till större skena innebär att sulan perforeras på fler ställen och tappar stabilitet.

SKRIDSKONS STORLEK	SKENANS ca STORLEK	SKÄRETS VERKLIGA ca STORLEK
3½-4	238	256
4½	247	265
5-5½	255	275
6-6½	263	284
7-8	271	294
8½-9	280	299
9½-10	287	308
10½-11	295	313
11½-12	304	328



= diff 15 mm

Exempelvis en "280-upplevelse" på ett 263-skär: Slipa in mm-differensen **15 mm MER**. 263-skärets **ISKONTAKT** bibehålls men längdriktningsstabiliteten **ÖKAR** till ett 280-skär.

BRYNING

SLIPPRAKTIK

"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



www.prosharp.se för detaljerad information

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...



SÄKERHET

SLIPPRAKTIK



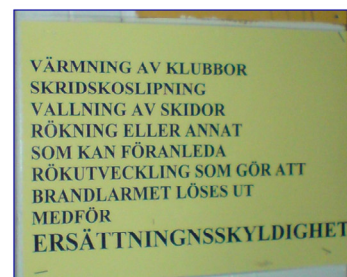
Ögon, öron, näsa, mun...

3 kg pulversläckare, brandfilt inom räckhåll...



*Var uppmärksam på ishallens
säkerhetsbestämmelser...*

*Gärna en skyddshandske på Bryningshanden...
särskilt vid Båsbryning..*



Personlig skyddsutrustning

- Slipdamm från skärets stål, med alla kemiska inblandningar, och slipskivans keramik och bindningsmedel är helt klart inte nyttigt för lungorna.
- En felaktig rörelse vid diamantdressning av skäret kan slita bort en bit av skivan och skada ett öga.
- Slipmaskinen, och kanske framförallt dammsugaren, har ett högt decibelläge som i längden kan skada hörseln.

Brandutrustning

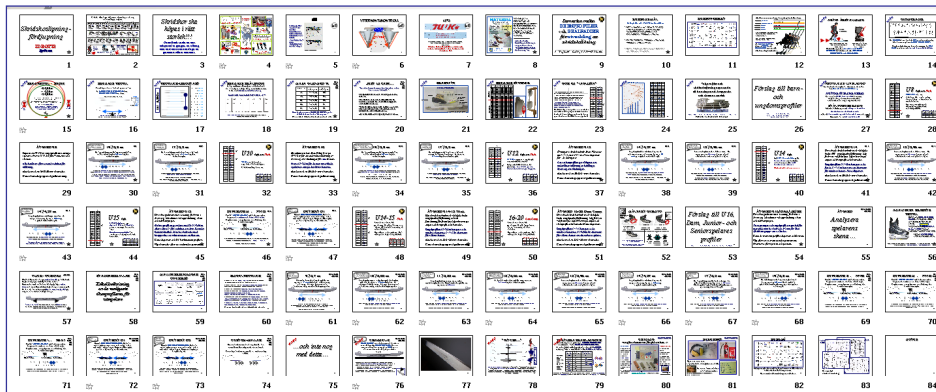
- Känn till var du kan finna brandsläckningsutrustning eller ha som rutin att alltid ha med dig en 3 kg pulversläckare och brandfilt.

Beakta anslagen

- En brandvarnare som startar och larmar brandkåren blir en onödig och dyr affär på många tusentals kronor. Beakta anslagen och tänk dig för var du tillåter värmning av klubbor och sätter upp din slipmaskin.



RESUMÉ



Viktigt att ni går vidare med den här informationen till de slipare ni utbildar för de olika åldersgrupperna! Ladda ner från
www.swehockey.se/Hockeyakademin/Information/Idrottslyftet/

13-16 Flick

DATE: 2011 JULY									
NBI: 50									
PLAYER NAME									
NR	NAMN	BLADE	BL-SIZE	BLADE-PROFILE	HOLLOW	B-LENGTH	B-WEIGHT	POS	AGE
1	AR	13	5	SKRISKO	20	180	76	f	19
2	STORLEK	20	175	4,9/6plan	23	175	77	f	29
3	SKENANIS	20	180	K Detroit	20	180	78	f	20
4	SKA	20	183	K Detroit	20	183	80	f	18
5	DJA	20	183	K Detroit	20	183	80	f	21
6	6m radi	20	186	K Detroit	20	186	81	f	21
7	254	20	184	6m radi	20	184	81	f	22
8	258	20	184	K Detroit	20	184	82	def	25
9	238	23	179	4,9/6plan	23	179	83	f	35
10	247	20	192	K Detroit	20	192	84	def	20
11	254	23	184	K Detroit	23	184	85	f	31
12	251	20	182	4,9/6plan	20	182	86	f	34
13	251	20	186	K Detroit	20	186	86	def	19
14	254	20	189	Z Large	20	189	87	def	26
15	255	27	190	4m radi	27	190	87	f	31
16	255	23	188	Z Large	23	188	89	f	33
17	255	20	184	K Detroit	20	184	90	def	18
18	255	24	185	Z Large	24	185	91	f	27
19	255	20	185	Z Large	20	185	91	f	32
20	255	25	186	Z Large	25	186	93	def	31
21	255	23	193	Z Large	23	193	97	def	31
22	255	23	194	K Detroit	23	194	98	def	30

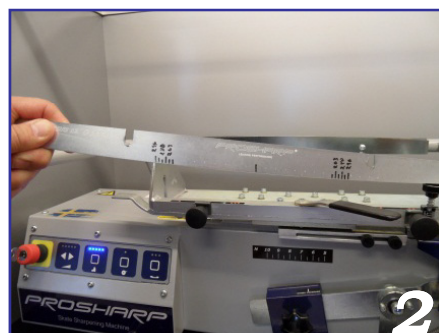
ELIT

DIV 1

Exempel på studerat underlag

J18





1. Markera pivot punkten. Märk upp 60% av skenlängden. Antingen på skenan eller mallen.
 2. Välj profil
 3. Montera mallen samt kontrollera att skridskohållaren står centrerad över mitten.
 4. Sätt i skridskon centrerat i hållaren.
 5. Starta maskinen utan slipning och justera mallföljarrullen tills önskad längd erhålles = Ingen rotation på rullen.
 6. Ställ in önskad sliplängd enligt punkterna 1, 2 eller 3. (Om man har nyaste maskinen).
 7. Starta upp önskat antal slipcykler (5-25 vid nyaste maskinen).
 8. Slipa! Då mallföljarrullen roterar längs hela mallen är önskad profilering klar.
-
9. Gör likadant med andra skridskon.
 10. Slipa som vanligt utan mall till önskad skålradie.







Skridskoslipning Fördjupning



Författare: Ulf Jernspets

*Tillhörande power point bilder finns att ladda ner på:
www.swehockey.se/Hockeyakademin/Information/Idrottslyftet*

www.hockeyakademin.se

*Svenska Ishockeyförbundets officiella sida för
ledar- och spelarutveckling*