Slipningstips F-07

Innehåll

[Våra slipar 1](#_Toc435819403)

[Kort bakgrund/info 1](#_Toc435819404)

# Våra slipar

De slipar vi ft har tillgång till är

* **SSM-2:** Det finns två st av denna typ i Hakonhuset en för planslipning och en skålslipning. Dessa är mobila och kan flyttas vid behov.
  + Manual med mycket bra tips
    - <http://www.laget.se/VSKBANDYF07/Document/Download/927538/5581942>
    - <http://www.ssmprodukt.se/manuals/ssm-2_svensk_manual.pdf>
  + Instruktionsfilm
    - <http://www.ssmprodukt.se/film_ssm-2.html>
* **ProSharp RS 2001:** Den finns stationerad i Hakonhuset och används för planslipning
  + Manual med mycket bra tips
    - <http://www.laget.se/VSKBANDYF07/Document/Download/927538/5581940>

Allmän info kring skridskoslipning

|  |  |
| --- | --- |
| **Skridskor**  Det finns mycket att säga om skridskor och slipning. Här går vi igenom det mest grundliga.  Det är viktigt att skridskorna **inte är för stora eller för små**. Är de för stora är det svårt att åka, det skall helst inte krävas dubbla strumpor. Är de för små klämmer de och man börjar lätt att frysa.  **Skridskorna skall vara slipade**. Det är så mycket lättare att åka på slipade skridskor. Nya skridskor är inte slipade, och måste slipas innan de kan användas.  **Hockeyskridskor och bandyskridskor**  Det finns hockeyskridskor och det finns bandyskridskor. Det som skiljer bandyskridskor från hockeyskridskor är avsaknad av hälkappa och att skridskon kan ha en längre s.k. bandyskena. **För de yngre spelarna rekommenderas hockeyskridskor**. De behöver stödet av hälkappan och vinner inget på en längre skena. |  |
| **Åkyta**  Nya barnskridskor med hockeyskena har en skena som är "bananformad". Skridskorna blir lätt lite vingliga, och därför brukar man lägga s.k. åkyta - man gör en del av skenans mitt plan. Barnet får då lättare att hålla balansen och det blir lättare och roligare att åka. | skena |
| **Skålslip och planslip**  Skenans tvärsnitt kan slipas antingen plan eller med skål.  Skålslipning gör att skenan biter fast lite bättre i isen, och brukar vara bra för nybörjare. Skridskon behåller också skärpan längre.  Planslipning ger lite mindre motstånd mot isen och blir därför snabbare. När barnen blir bättre på att åka brukar de därför gå över till planslipad skena. Man måste dock slipa skridskon oftare. | skalslip |
|  |  |

# Fördjupning

<http://www.swehockey.se/ImageVaultFiles/id_73102/cf_78/Skridskoslipning_-_F-rdjupning_-stor-.PDF>