



Skøyteteknikk

Hva er det egentlig som skjer når vi går på skøyter?

Fasene i et skøyteskjær

La oss starte med å dele inn i de seks fasene som til sammen utgjør et skøyteskjær:

1. Grunnstilling (utgangsposisjon)
2. Tyngdeoverføring
3. Fraskyv
4. Gjennomføring
5. Tilbakeføring
6. Isettet
7. Glidfase

Terminologi

For å kunne beskrive og forstå hva som skjer når vi går på skøyter trenger vi en terminologi slik at vi bruker de samme ord og uttrykk og har en felles forståelse av hva disse betyr. Sammen med praktisk demonstrasjon, instruksjon og videoanalyse vil dette sette oss i stand til lære bort og videreutvikle de ulike skøyteferdighetene.

Utgangsposisjon: Skøyta under kroppen

Tyngdeoverføring: Tyngden må være over fraskyvbeinet

Fraskyvbeinet: Det beinet som en skyver fra med

Gjennomføring: Full utstrekning i hofte- kne- og ankelledd

Tilbakeføring: Skøyta føres nære isen

Isettet: Skøyta plasseres under kroppen, på rett skjær, tett inntil glidfoten

Den frie foten: Den foten som føres tilbake etter at frasparket er gjennomført

Glidfoten: Den foten som er i isen og glir rett framover (eller bakover)

Rett skjær: Begge skøyteeggene i isen

Ytterskjær: Ytterste skøyteeggen i isen

Innerskjær: Innerste skøyteeggen i isen

Innerste bein: For eksempel høyre bein ved oversteg til høyre

Ytterste bein: For eksempel venstre bein ved oversteg til høyre

Fremre skøyte: For eksempel når du gjør en glidesving eller en stopp på to skøyter

Bakre skøyte: For eksempel når du gjør en glidesving eller en stopp på to skøyter

Glideflate: Den delen av skøytejernet som er i kontakt med isen

Balanse

God balanse er nødvendig for å kunne gå på skøyter. Hvis du bøyer i knærne senkes tyngdepunktet slik at det er lettere å holde balansen, samtidig kan du utvikle større kraft i fraskyvet fordi arbeidsveien blir lengre. Du må kunne stå stille med begge beina i isen, bevege deg forover og bakover på ett eller to bein, bevege deg sideveis, på innerskjær, på ytterskjær eller på rett skjær.

Mesteparten av tiden beveger du deg med bare den ene skøyta i isen. I tillegg er god balanse nødvendig for å skyte, behandle ballen, spille pasninger og tackle.

Nedenfor går vi i detalj på de ulike skøytetekniske momentene.

Grunnstilling

Grunnstillingen er spilleren sin arbeidsstilling. Den skal være bekvem og tilpasset den enkelte spiller.

1. Bøy godt i kneleddet (ca 90 grader)
2. Parallele skøyter og skulderbreddes avstand
3. Knærne skal være litt foran tåspissen på skøytene
4. Overkroppen lett foroverbøyd
5. Kroppstyngden på hele foten
6. To hender på kølla og hele køllebladet på isen
7. Opp med blikket.



Skøyteteknikk

Skøytegang forover

1. Start i grunnstilling med god bøy i kneleddet 2. Tyngdeoverføring til fraskyvbeinet 3. Fraskyv med hele skøytejernet på innerskjær 4. Full utstrekning i hoft-, kne- og ankelledd 5. Tilbakeføring nærme isen 6. Isettet nært den glidende foten, på rett skjær, kroppstygden på hele skøytejernet 7. Armene beveger seg tett inntil kroppen, diagonalt i lengderetningen, rytmisk og avslappet med kølla i en eller to hender avhengig av spillesituasjonen 8. Opp med blikket.

Start forover

1. Stå i grunnstilling og vri skøytene utover til de lager en V 2. Bøy godt i kneleddet og la overkroppen falle framover slik at kroppstygden er på fremre del av skøytejernet 3. De 3-4 første skjærene er korte, på innerskjær og på fremre del av skøytejernet 4. Full utstrekning i hoft-, kne- og ankelledd 5. Tilbakeføring nærme isen 6. Isettet tett inntil glidfoten 7. Avslappet i overkroppen, la armene pendle rytmisk og avslappet tett inntil kroppen, diagonalt i lengderetningen 8. Høy frekvens på armer og bein, kølla i en hånd.

Stopp forover

1. Vri skuldrer og hofter til den siden du skal stoppe 2. Bøy godt i kneleddet 3. Parallellstill skøytene 90 grader på fartsretningen med skulderbreddes avstand 4. Trykk hele skøytejernet mot isen 5. Bruk innerskjær på fremre skøyte og ytterskjær på bakre skøyte 6. Størst trykk på fremre del av skøytejernet slik at du raskt kan starte i en ny retning 7. Overkropp og hode holdes oppreist.

Skøytegang bakover

1. Start med skøytene under kroppen og tett inntil hverandre 2. Bøy godt i kneleddet 3. Tyngdeoverføring til fraskyvbeinet 4. Fraskyv med hele skøytejernet på innerskjær 5. Full utstrekning i hoft-, kne- og ankelleddet slik at du lager en "C" samtidig som glidfoten beveger seg rett bakover 6. Når "C"en er fullført vil skøytene være tett ved siden av hverandre 7. Armene beveger seg diagonalt i lengderetningen, tett inntil kroppen, avslappet og rytmisk med kølla i en hånd 8. Overkropp og hode holdes oppreist.

Oversteg forover

1. Bøy godt i kneleddet 2. Tyngdeoverføring til fraskyvbeinet 3. To fulle fraskyv i hvert oversteg 4. Full utstrekning i hoft-, kne- og ankelledd 5. Fraskyv på innerskjær med ytterste bein, tilbakeføring over innerste bein og isettet litt foran indre skøyte 6. Fraskyv på ytterskjær med innerste bein, tilbakeføring nærme isen og isettet ved siden av innerste skøyte 7. Kølla i en eller to hender 8. Opp med blikket.

Vending fra forover til bakover og bakover til forover

1. Vri hodet og overkroppen i fartsretningen 2. Åpne hoftene og roter den ene foten fra forover til bakover 3. Hælene står nå mot hverandre ("hæl mot hæl" - ca.180 grader) 4. Kroppstygden over glidfoten gir balanse 5. Tyngdeoverføring til den andre foten 6. Roter den bakre foten og sett inntil den fremre foten 7. Kølla i en hånd 8. Vær klar til å gå ny fartsretning 9. Må beherskes til begge sider.

Den beste måten å lære å gå fort på, er først å ta det rolig. Husk at utøveren lærer best ved å prøve selv og repetere, ikke gjennom forklaringer. Hold utøverne i bevegelse for å se progresjon!