

Litt om lengdeløpsteknikk



Utstyr – enkel anbefaling



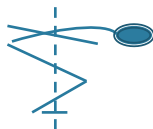
- Nybegynner
- Høy stødig skøyte
 - Behagelig



- Litt viderekommen
- Lav sko
 - varmetilpasset skøyte
 - Ca. 1 nr. mindre enn sko

Sittestilling

Bøy i knærne ca. 90 grader. Finn en avslappet naturlig krumning på ryggen.



Tyngdepunktet midt under foten. Armene løst, en eller begge på ryggen. Stå oppå skøytene – ikke «innerskjær»

Balanse på en fot

Gli og fraspark – alltid mens kun 1 fot er i isen.



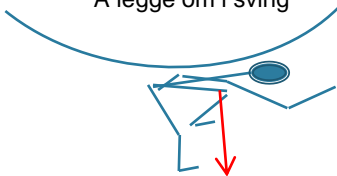
Pendelfoten tar en naturlig sirkulær pendel litt bakover, før denne igjen settes ned og overtar for neste skyv

Fraspark og kraft rett ut til siden



Med balanse midt oppå skøyta, kan en balansere og gli lenge, hvis kraft og vekt får gå rett ut og ned i is. Ikke bakover.

Å legge om i sving



Len innover og balanser som om du syklet svingen, men kun 1 fot i isen av gangen. La skyv gå rett utover i svingen. Høyre skøyte løftes foran venstre, mens venstre skyver. Venstre returnerer bak høyre mens høyre skyver. Jevn rytme.

Litt om banen

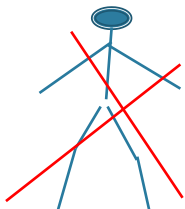


«Pausefelt» – for pause og prat. Sikreste område
«Indre bane» – mest brukt under trening. Ofte høy hastighet.
«Ytre bane» – brukes til trening og instruksjon.

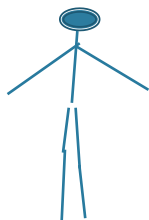
SJEKK AT DET ER KLART FØR BANER KRYSSSES

Teknikk på 123

Balanse på 1 fot

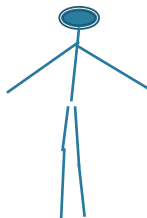


Skrevende bein –
umulig å balansere

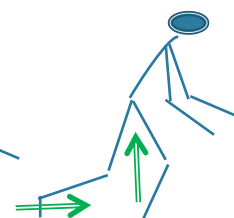
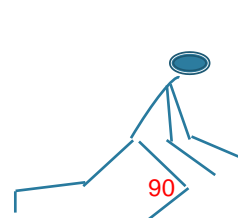
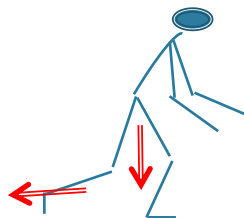


Samlede bein –
enkelt å balansere

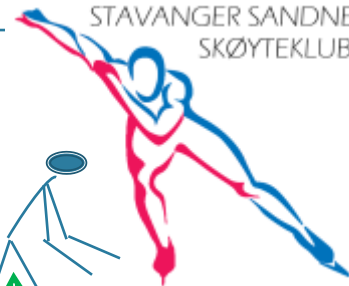
Øvelse 1 – neie på 1 fot



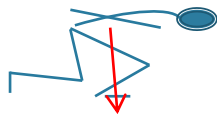
Gli bortover m.
samlede bein



Ta all vekt på ene beinet, og bøy dette kneet mot 90 grader – mens andre foten settes rett bakover (skøytespissen kan gjerne gli på isen som støtte). Ned og rett opp igjen. Gjenta på andre foten, og veksle fot for fot.

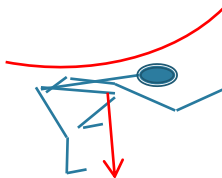


Øvelse 2 – gjenta øvelse 1 kontinuerlig

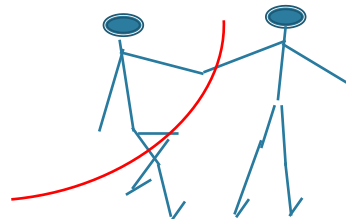


Gjenta øvelse 1 – hvor en mer og mer blir stående nede, og veksler fot for fot (blir mer side til side). Ta tid til å få pendelfoten bak (dette gir balanse), og ta tid til å gli litt. Sett armene i arbeid

Øvelse 3 – «legge om» i sving med hjelp



Fungerer som forklart på innledende siden. Neste skisser viser god tilnærming



To og to sammen. Den ene skal lene seg inn i svingen, og trø steg for steg, mens den andre holder stødig i handa, slik at den som øver ikke faller innover. Gjenta annenhver sving og støtt mindre og mindre, inntil balansen gjør at en kommer gjennom uten støtte. Prøv gjerne sirkler på hockeybanen hvis ledig.



Den som øver blir flink – så bli med i vår begeistrede gjeng