



Skøytetrening - Ankel 6-8 år

Sjef over skøyter

Læringsmomenter

Gå på skøyter

Ankelstabilisering

Hvordan

- 1: "Løpe" på skøyter 4-6 steg, deretter skli på rette jern, 4-6 steg deretter skli osv...
- 2: "Løpe" på skøyter 4-6 steg, deretter skli med trykket vekselvis på hø og ve skøyte
- 3: "Løpe" på skøyter 4-6 steg, deretter forsøke å skli vekselvis på hø og ve skøyte.
- 4: "Løpe" på skøyter 4-6 steg, gli fremover på parallelle skøyter, presse hø skøyte ut til siden slik at den skjærer utover, flytte den til tilbake og deretter presse ve skøyte med skjær utover og tilbake osv.. (Trening på skøteskjær)

Hvorfor

Alle variantene av skøyteteknisk trening styrker balansen og passer som oppvarming i bandyøkten. 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.



Skøytetrening - Ankel 6-8 år

Sjef over skøyter

