Föräldradokument – Skridskor

När man ska köpa skridskor så finns det många modeller och varianter att välja på. Detta kan vara förvirrande så vi vill med detta ge er en guide kring hur vi tänker kring skridskor för barn/ungdomar.

Hockeyskridskor vs bandyskridskor

Hockeyskridskor och bandyskridskor är i princip samma sak bortsett från att bandyskridskor saknar hälkappa. I övrigt skiljer sig oftast skenhållaren och skenan. Mer om skenor lite längre ner. De flesta, om inte alla, elitspelare har hockeyskridskor som modifierats genom att hälkappan och plösen kapats samt att skenhållare och skena har bytts ut för att hålla bandysskenor. Detta beror på att utbudet kring hockeyskridskor är otroligt mycket större.

Bandyskridskor kommer färdiga med bandyskenor och saknar hälkappa.

Skenor



Bandyskena/stål Graf



Hockeyskena/stål Bauer

Spelare upp till 13-14 års ålder bör använda sig av hockeyskridsko eller bandyskridsko med **hockeyskena**. En riktig bandyskena innebär mer stål mot isen vid åkning vilket blir tungt och gör åkningen svårare innan spelaren är fysiskt stark nog att klara av att åka bra med bandyskena.

Man kan, lite förenklat, tänka såhär. Vi slipar radie på 60% av era barns skridskor. Era barn växer och får med åren större skridskor med längre skenor. Detta innebär att den yta på 60% som har radie kommer att bli längre för varje nytt par skridskor. Alltså kommer ytan som är i kontakt med isen ganska naturligt växa tillsammans med era barn och deras utvecklingskurva.

När killarna blir större och starkare så når de en punkt där de behöver ännu mer yta i isen för att få ut max av sin skridskoåkning, och det är då det börjar bli aktuellt bandyskenor.

Glöm inte att lämna in nyköpta skridskor till oss så vi kan slipa på en nya radie-profil, oavsett om de varit begagnade eller är nya!

Eftersom vi nu diskuterat både bandyskridskor och skenor landar vi i att killar och tjejer i ungdomssektionen (upp till 14 års ålder) utvecklas bäst med hockeyskenor. Det är utgångspunkten när vi går vidare i detta dokument.

Köpa skridskor

Den viktigaste delen av en bandyspelares utrustning är skridskorna. Det är detta som har störst betydelse för en spelares utveckling som bandyspelare. Viktigast av allt är att de har skridskor i rätt storlek. Köp hellre begagnade skridskor varje år i rätt storlek än nya skridskor som ska räcka i flera år. Med rätt storlek tänker vi en storlek som bör räcka för den kommande säsongen. Rätt storlek är när foten sitter fast ordentligt i skridskon och inte glappar någonstans.

Inom bandyn är rörligheten i fotleden otroligt viktig för skridskoåkningen, detta innebär att de bör kunna böja sitt knä framåt så att det passerar tårna på skridskorna utan att hälen släpper/glappar.



En bra tumregel är att om ditt barn kan gå ner i ett djupt knäböj utan skridskor så bör de även kunna göra det med sina skridskor på. Testa gärna hemma i vardagsrummet med skridskoskydden på och se om de trillar omkull eller inte.

Flexibilitet i fotleden gör det möjligt att ha en djup åkning med god balans och långa skär. Den största anledningen till att detta inte är möjligt är för att skridskorna är för stora. För stora skridskor glappar och känns ostabila vilket gör att ert barn vill att ni knyter skridskorna hela vägen upp och väldigt hårt för att de inte ska kännas som att de ”åker på lädret” eller att hälen släpper i skären. När skridskorna knyts hårt och hela vägen upp så går det inte att böja fotleden framåt vilket gör det svårt att böja på knäna med god balans. Resultatet blir en väldigt upprätt åkning eller att spelaren åker framåtböjd i ryggen. Prova själva att böja knäna utan att böja fotleden och se hur långt ni kommer innan ni tippar bakåt. Tänk sen att ni vill kunna göra översteg, slå passningar och skjuta skott.

Har ni för avsikt att köpa nya skridskor så rekommenderar vi att ni går till en affär och provar ut tillsammans med kunnig personal för att få rätt information om passande modell och passform. Tänk på att nya skridskor tar en stund att åka in vilket kan göra att spelaren kanske inte är så förtjust i dom direkt. Så ha lite tålamod!

Begagnat

Begagnat är fantastiskt. I en stad som Lidköping finns det ett stort utbud av redan inåkta skridskor till otroliga priser!

Viktigt att tänka på när man köper begagnat. Titta på skridskons skick och lägg extra fokus på skenorna så de är i bra skick och fria från jack och rost. Stålet bör aldrig vara mindre än 1 cm, men helst 1,2 + cm vilket är nära vad en ny skena ligger på. Detta ger er en indikation om hur lång livslängd en skridsko har kvar innan skenan blir ett problem. Försök också att inte köpa för mjuka skridskor då det kan ge spelaren känslan av att ”åka på lädret”. Enkelt test är att klämma ihop skridskon med tumme och långfinger, ungefär där fotknölarna sitter. Om det är lätt att klämma ihop så är skridskon antagligen lite för mjuk att lära sig att åka bra med. Generellt sett så är dagens skridskor styva nog även ner i de lägre prisklasserna så detta bör inte vara ett stort problem.

Det bästa med begagnat är att när ert barn växt ut skridskorna så säljer ni dom igen och lägger pengarna på nästa par vilket gör att mellanskillnaden från ett par till nästa inte behöver bli så stor.

Snörning

Snörning är en sak som också påverkar ert barns rörlighet i sina skridskor mycket. Våga prova att inte knyta skridskon hela vägen upp. Strunta i översta hålet och testa om det blir skillnad. Vissa skridskor har väldigt hög snörning så ibland kan det till och med gå att plocka ut två hål. Det känns ovant i början men fotleden stärks snabbt och killarna vänjer sig snart vid den nya rörligheten. Våga testa och hitta den snörning som passar ert barn bäst med de skridskor de har. Om ert barn har för styva skridskor så är detta ett alternativ för att ge rörlighet när skridskon inte gör det naturligt.

Det finns även vaxade skridskosnören. Dessa gör det möjligt att knyta olika delar av skridskon olika hårt eftersom snöret inte glider på grund av friktionen i vaxet. Då kan man testa att knyta hårdare mitt på foten och lösare vid ankeln för att få mer rörlighet istället för att knyta hårt eller löst hela vägen upp. Icke vaxade snören har en tendens att justera sig själva och fördela trycket över hela foten. Finns två läger här så våga prova och se vad som passar ert barn bäst. Nya skridskor kommer alltid med icke vaxade snören.

KOSA

Kosa har bra information om skridskor på deras hemsida:

https://kosa.se/information-guider-om-bandyskridskor/

Allmänna tips

Några tips kring skridskor:

- Köp skridskor som är lagom storlek för ert barn ska klara sig på dom under hela säsongen.
- Köp skridskor som är ”lagom” mjuka för ert barn. Detta är lite svårare men ibland går det hitta skridskor begagnat som seniora damspelare haft som kan vara för styva för yngre killar även om storleken på foten kanske är rätt.
- Är ni osäkra på storleken så kan man ta ut sulan och sätta under foten, det ger en bra bild av hur bra skridskon passar i storlek.
- Undvik för långa/stora benskydd. För långa benskydd går ner och stöter mot plösen på skridskon vilket i sin tur gör det svårt att flexa fotleden. I den bästa av världar så ska ert barn inte märka någon skillnad i känslan om de åker skridskor med eller utan benskydd.
- Om ert barn inte kan böja foten framåt utan att foten släpper i hälen så är skridskorna antagligen för stora.
- Man kan gå in nya skridskor hemma genom att ha dom på sig och gå runt med dom i huset. Det kommer inte ta processen hela vägen men kan mjuka upp skridskorna så det går lite snabbare. Detta ger också en indikation om hur skridskorna sitter och om dom skaver någonstans så ni kan tejpa i förebyggande syfte och slippa allvarligt skav innan de är helt inåkta.

Var inte rädd för att fråga oss ledare om ni är osäkra eller bara har frågor!