



NACKA TEAMÅKNINGSKLUBB

UTRUSTNING: SKRIDSKOR & SLIPNING

FÖRSLAG PÅ SKRIDSKOR FÖR OLIKA NIVÅER:

TEAM COMETS

Skridsko

- Edea Motivo/Overture
- Graf Prestige
- Risport Electra

Sken: *Brukar ingå med dessa skridskor*

TEAM COSMOS/CORAL

Skridsko

- Edea Overture
- Graf Prestige
- Risport RF3 pro

Sken

- John Wilson Coronation Ace
- MK Professional

TEAM CRYSTAL

Skridsko

- Edea Chorus
- Graf Richmond Special
- Risport RF3 pro/RF2

Sken

- John Wilson Coronation Ace
- MK Professional

TEAM CAPRICE

Skridsko

- Edea Chorus/Concerto/Ice Fly
- Graf Richmond Special/Windsor
- Risport RF3 pro/RF1 Elite

Sken

- John Wilson Coronation Ace
- MK Professional/Dynasty/Phantom

TEAM MOONLIGHTS

Skridsko

- Edea Concerto/Ice Fly
- Graf Windsor/Edmonton
- Risport RF1 Elite/Royal Elite

Sken

- John Wilson Coronation Ace/Dance
- MK Professional/Dynasty/Phantom

ISDANS

Skridsko

- Graf Dance/Windsor
- Risport Dance
- Edea Flamenco Ice

Sken

- John Wilson Coronation Dance
- MK Dance
- Apex (Ultima) Dance

SKÖTELSE RÅD

Ta hand om skenor:

- Skydda skenor genom att *alltid* använda hårda skydd när åkare går utanför isen
- Torka skenor och botten av skridskor ordentligt med en handduk efter varje ispass
- Förvara aldrig skridskorna med hårda skydd på - Skenan rostar med en gång: Använda istället mjuka skydd gjort av tygmateriel
- Slipa inte hos sportaffärer utan välj att slipa hos någon som specialiserat sig på skridskoslipning.



NACKA TEAMÅKNINGSKLUBB



INFORMATION TILL SKRIDSKOSKOLAN

När barnen börjar i skridskoskolan är det viktigt att de har skridskor som är bra och hjälper dem i deras utveckling som skridskoåkare. Några av de frågor som många ställer som är nya i sporten handlar om just skridskor.

Det finns idag bra nybörjarskridskor som man kan köpa i sportbutiker. Det man ska tänka på är följande, oavsett om man väljer med eller utan taggar:

- **Skaftet** ska vara **stabil**, helst med snörning för bästa stöd, och så högt som möjligt. Undvik plastskal med ett eller två spänne och skridskor som ser ut som "slalompjäxor".
- Se till att skridskorna är **välslipade** - finns det taggar när man köper skridskorna ska de INTE slipas bort - det förstör balansen i skridskon/skenan!
Obs! En ny skridsko är oftast bara fabrikslipad och behöver slipas på nytt.

För de som vill åka konståkning finns "riktiga" konståkningsskridskor dels att hyra av klubben, dels att köpa i specialbutiker som [Skridsko Johan](#) eller [Teijas Skateshop](#). Dessa skridskor har en helt annan passform, stoppning, hårdhet och helt andra skenor som är anpassade för konståkning. Exempel på bra märken är Edea, Risport, Gam, Graf, Riedell och Wifa.

Riktiga konståkningsskridskor underlättar naturligtvis på alla nivåer, men är inget måste för att lära sig åka skridskor.

Alla tränare arbetar först och främst med att lära barnen att stå rätt, det vill säga så att skridskorna bildar 90 graders vinkel mot isen. Det är av stor betydelse för den fortsatta träningen.

Det är därför viktigt att vristen stöds av en känga med kraftigt och stadigt skaft. Vanliga "fritidsskridskor" är svåra att åka på då de är mjuka och inte orkar hålla vristen rak. Dessutom har dessa "fritidsskridskor" ofta en dålig skena som också bidrar till att det är svårare att lära sig konståkningens grunder.

Det kan också vara skadligt för fötter och vristen att stå snett hela träningspasset. Eftersom man står 3-4 cm ovanför isen på en smal skena blir påfrestningen på vristen stor om man inte kan hålla den rak. Andra skäl till att barnen står snett eller har svårt att lära sig att åka är att skridskorna är för stora eller för löst knutna.

Nybörjarmodeller av konståkningsskridskor levereras ofta med en enklare standardskena. Skridskor av bra kvalitet är ganska dyra att köpa. Eftersom barnens fötter växer fort så är det kanske frestande att köpa för stora skridskor, som sedan räcker ett tag. Men detta kan innebära att barnet också får svårare att lära sig att åka. Naturligtvis så ska det finnas ett visst fritt utrymme i skon, men mer än cirka 1,5 cm är inte att rekommendera. **Vi rekommenderar starkt att man köper begagnade skridskor i de lägre nivåerna.** Utöver [Facebookgrupper](#) finns det annonser i klubbens egen 'byta, sälja, köpa' grupp på [Slack](#).

Det allra bästa redan från början är en "riktig" konståkningsskridsko för nybörjare. Dessa skridskor finns inte att köpa i vanliga sportaffärer. På nästa sida kan du läsa vilka märken vi rekommenderar samt var de finns att köpa.



NACKA TEAMÅKNINGSKLUBB



SKRIDSKOR SOM FUNGERAR BRA I SKRIDSKOSKOLAN

För små och lätta nybörjare fungerar dessa skridskor bra, det viktiga är att de passar foten:

- Wifa Hobby set
- Edea Brio/Tempo set
- Graf Splendid/Splendid gold
- Risport Venus/Antares

För lite större åkare och åkare som är i t ex gul och röd grupp fungera dessa modeller bra:

- Wifa Prima
- Edea Motivo/Wave set
- Risport Antares/Electra set
- Graf Prestige
- Jackson Excel set
- Jackson Artiste set

ATT HYRA SKRIDSKOR FRÅN KLUBBEN

Klubben tillhandahåller ett begränsat antal skridskor för uthyrning i storlekarna 28-36.

Kontakta klubben via mail: info@nackatk.se

SLIPNING

Slipa minst 2 gånger per termin passar för de som åker en till 2 gånger i veckan.

För åkare som tränar fler gånger i veckan och tävlar brukar det vara lagom med en gång varannan månad.

Här kan du köpa eller slipa dina skridskor med skålslipning:

Skridsko Johan

Holbergsgatan 47, Islandstorget, Bromma
Telefon 08-87 33 70

Teijas Skateshop

Birger Jarlsgatan 104, Stockholm
Telefon 08-15 75 28

Mårten Fredin - bara slipning

Björknäs ishall, Nacka
Telefon 070 563 05 58