



PÅ GLATIS

Nu åbner byernes udendørs skøjtebaner, og det er med at udnytte muligheden, for skøjteløb er både sjovt, socialt og sundt. Her kan du få tips til at begå dig på isen – så det er dig der styrer skøjterne, og ikke omvendt.



Visse ting er gode at vide før man sætter benene på isen for første gang. For det første skal man have et par skøjter. Man kan vælge mellem to slags skøjter: Dem der er beregnet til ishockey, og dem der er beregnet til kunstskejteløb. Begge slags skøjter består af et par støvler og et sæt klinger, som er fastgjort på støvlerne med skruer eller nitter; men når man kigger nærmere på klingerne, er der en væsentlig forskel på dem. Kunstskejter har nemlig en række takker på den forreste del af klingens, der slutter med en skarp hæl, mens klingerne på ishockeyskøjter er runde i begge ender.

Vælg det rigtige udstyr

De fleste sportsforretninger har begge slags skøjter på lager. Skøjterne kan også købes via nogle af landets skøjteklubber. Men vær opmærksom: Kunstskejter lavet af meget blødt læder, giver ikke nok støtte om anklerne. Manglende støtte gør det vanskeligere for nybegyndere at styre skøjterne på isen,

fordi man er nødt til at bruge kræfter på at holde anklerne lige; ellers glider skøjterne ikke som de skal. Har du blot lyst til at løbe rundt på isen, kan du anskaffe dig et par ishockeyskøjter, men vil du gerne lave pirouetter, spring og andre tricks som skøjteprinsesser og -prinsner, bør du anskaffe dig et par kunstskejter.

For at få det bedste ud af dine skøjter skal de slibes med jævne mellemrum. Det kan skøjteklubber og visse sportsforretninger gøre.

Den rigtige størrelse

Når du prøver et par skøjter i en sportsforretning, skal du medbringe et par tykke sokker som du regner med at bruge når du skal skøjte. Man bruger som udgangspunkt samme nummer i skøjter som man bruger i sko. Skøjterne skal sidde tæt til foden, men må ikke klemme tærne. Køb aldrig skøjter som er flere numre for store, og som er til at vokse i!

Lær smarte tricks på skøjterne

Øvelse gør mester, så spænd bare skøjterne på og forsøg dig frem. Hvis du gerne vil lære noget mere, kan du melde dig ind i en klub, hvor du kan få gode tips om hvordan du fx kan løbe stærkere, løbe baglæns og – en vigtig ting – lære at bremse. De fleste skøjtehaller i Danmark har en skøjteklub hvor man kan henvende sig.

Skøjteløb er en vintersport, så sørg for at have varmt tøj på når du skal ud og løbe på skøjter – dog ikke for meget, for kroppen bliver hurtigt varm. Det er en rigtig god ide at tage varme vanter på. Og nybegyndere kan med fordel bruge cykelhjelm de første gange de er på isen.

Så skulle du være klar til at betrede isen!

Oversigt over skøjteklubber mm. kan ses på www.danskate.dk.

David Blazek er fysioterapeut og skøjtræner. Læs mere på www.isdans.dk.

SE SKØJTEØVELSER PÅ DE NÆSTE SIDER ►



Skøjteskolen

GRUNDPOSITION

Inden du kaster dig ud i de store tricks på skøjter, skal du lære at stå rigtigt. Skøjterne skal forme et "V", dvs. tæerne skal pege ud til siden, og hælene skal samles. Anklerne holdes lige. Stå med lidt bøje i knæ; det hjælper til at holde balancen. Kroppen skal være rank, og armene holdes strakte til siden og lidt foran kroppen med håndfladerne mod isen.



PINGVIN-GANG

Det næste du skal lære, er at gå fremad. Start med skøjterne i "V"-position, og gå så frem fuldstændig som på gaden, men med tæerne pegende til siden – ligesom pingviner. Sørg for at løfte skøjterne nok fra isen, så du overfører vægten fra den ene skøjte til den anden. Hvis du samtidig begynder at bøje mere i knæ og ankler, vil skøjterne begynde at glide mere. For at få mere fart hen over isen skal du trykke skøjten ned i isen hver gang du sætter skøjten på den – på den måde kan du sætte godt af.



RØDSPÆTTER

Denne øvelse laver du mens begge skøjter hele tiden har kontakt med isen. Start i grundposition "V" med at bøje i knæene og anklerne, så skøjterne begynder at glide fra hinanden til siderne. Når skøjterne er kørt fra hinanden til lidt over hoftebredde, drejer du tæerne ind mod hinanden, så fødderne samles helt igen. Start efterfølgende med "V" igen, og fortsæt sådan, så du laver flere rødspætter i træk. Hvis isen er pæn og glat, vil skøjterne lave et spor i isen der har form som en rødspætte – deraf navnet.





STÅ PÅ ÉT BEN

Tag fart på forlæns, og glid frem på begge skøjter med armene strakt til siden. Når du synes, du har en god balance, prøver du langsomt at løfte den ene skøjte fra isen.



SLALOM

Hvis I er en gruppe, kan I stille jer ca. en meter fra hinanden på en række. Den bagerste begynder at køre slalom imellem de øvrige. Når denne person er nået til slutningen af slalombanen, dvs. hen til den forreste person, stiller han eller hun sig en meter foran den forreste person. Derefter starter I forfra, så den nye bagerste mand gør det samme – og så fremdeles.



T-STOP

Når nu du har lært at tage fart på, er det en god idé at øve sig i at bremse. Den nemmeste måde at bremse på for en begynder er at lave "T"-stop: Kør lige ud på det ene ben, og hold den anden skøjte på tværs bagved den kørende skøjte, hvorefter du langsomt sætter den ned på isen. På den måde vil den begynde at skrabe sne fra isens overflade, og du begynder at miste fart. Jo mere du trykker ned mod isen med skøjten, jo mere bremser du.

SIDDE I HUG

Tag fart på fremad, stå på begge skøjter med samlede fødder, stræk begge arme frem og gå ned i hug mens du fortsat glider fremad. Hvis hele familien er på skøjtebanen sammen, kan de voksne stå med spredte ben på isen, og børnene kan køre under benene i hug.



SNEPLOV

Dette er en anden måde at bremse på. Når du har fået lidt fart på, glider du frem på begge skøjter i ca. hoftebredde afstand. Begynd at presse knæene sammen og hælene til siderne, sådan at skøjterne former en sneplov. Hvis du samtidig bøjer i ankler og knæ, øges trykket ned i isen, og skøjterne skraber sne fra den øverste del af isen – og du begynder at bremse. Trykket skal ligge på den midterste del af klingerne.

IDÉER TIL LEGE PÅ ISEN
Fangeleg
Stå trolld
Bro Bro Brille