

Rundbaneträning inlines

Uppvärmning

- Ta fart i kurvan stå med böjda ben hela rakan. Fingrarna i marken. Två varv
- Kör bubblan i ett varv
- Frånskjut med båda fötterna kvar på marken i ett varv

Teori kurvtagning

Det här är svårt och det gäller att våga saxa benen och lyfta över skridskon.

VISA OCH FÖRKLARA

1. Viktigt att håla linjen genom kurvan
2. Ej medvrída axlarna
3. Visa hur man ska ha fötterna vid kurvtagning. Stå med bena saxade
4. Visa att man ska skjuta ifrån med båda benen
5. Visa hur man för benen över varandra

Visa vanligaste misstagen. När man vågar kliva över.

1. Man lyfter skridskon för högt när man kliver över
2. Man vrider axlarna
3. Får ej fram den bakre skridskon
4. Skjuter ej ifrån med den bakre skridskon

Övningar

#1. Glid i position 1 genom kurvan

VISA:

1. Vi står i grundposition
2. All tyngd på innerbenet.
3. Fötterna parallella
4. Andra benet rakt ut från kroppen. Med lätt böjt knä
5. Tänk på att hålla axlarna parallellt

#2. Ta fart på rakan, häng på vänsterbenet och stöt med högern i kurvan

#3. Ta fart på rakan, stå med korsade ben genom hela kurvan

Dvs ta ett översteg och ligg kvar med andra foten utanför genom kurvan

#4. Ta översteg i kurvan

#5. Visa under- och överpush