

TEKNIKK HURTIGLØP PÅ SKØYTER

Introduksjon

Så tidlig som i det 16 og 17 århundre ble skøyter brukt som transportmiddel og rekreasjonssport for det store publikum. Axel Paulsen utviklet den skøyten vi har i dag, lengdeløpsskøyten. Den er blitt benyttet de siste 120 årene. Det har bestandig blitt satt rekorder i hurtigløp på skøyter, men ved introduksjonen av klappskøyten fikk man et enda større rekordskred enn tidligere. Skøyten har utseende som den "gamle" skøyten, men har et ledd under tåballen mellom stålet og skoen. Det gjør det mulig å rotere skoen i forhold til stålet. Ved en slik rotasjon i foten i slutten av skyvet, vil hele lengden av stålet fortsette å gli på isen.

Start teknikk

En god start teknikk posisjon innbefatter følgende basis elementer:

1. Bakre skøyte er plassert i en vinkel på 70-80° i forhold til løpsretningen
2. Bakre skøyte må ha god kontakt med isen, noe som gjøres ved å tilte ankelen innover
3. Bakre skøyte plasseres i noe avstand fra fremre skøyte (ca en skøytelengde)
4. Fremre skøyte plasseres så nærme startlinjen som mulig, i en vinkel på 0-20° i forhold til løpsretningen
5. Mer enn 50% av kroppsvekten er plassert over bakre skøyte
6. Bekkenet rotert bakover, trekke magen inn og runde nedre del av ryggen
7. Overkroppen bør ikke være tiltet for mye fremover, samtidig som kroppen peker i løpsretningen.
8. Hodet bør ikke være hevet for mye, men se fremover
9. Armene holdes noe bøyd, slik at en får en kortere sving

Langside teknikk

En god langside teknikk innbefatter følgende basis elementer:

1. Sittestilling
 - overkroppen så horisontal som mulig
 - hodet i forlengelse av overkroppen, ser fremover
 - bekkenet rotert bakover, trekke magen inn og runde nedre del av ryggen
 - avslappet i skulderpartiet
 - optimal bøy i kneleddet, mellom 90-110°
2. Glifase
 - holde hoften/bekkenet over den glidende skøyten
 - overkroppen peker fremover
 - holde pendelbenet nært inntil det glidende skøytebenet, holde kroppsmassen sentrert
 - på slutten av glifasen styrer skøyten litt innover
3. Skyvet
 - plasser pendelbenet så sent som mulig på isen
 - hold tyngden så lenge som mulig på skyvbenet
 - skyvet må være mest mulig sideveis
 - holde hoften/bekkenet i samme høyde gjennom skyvet
4. Armene
 - hold armene passivt på ryggen
 - sving armene sideveis fra noe bak overkroppen til midten foran overkroppen

Sving teknikk

En god langside teknikk innbefatter følgende basis elementer:

1. Inngang sving
 - høyre skøyte styrer rett frem
2. Sittstilling
 - overkroppen så horisontal som mulig
 - hodet i forlengelse av overkroppen, ser fremover
 - bekkenet rotert bakover, trekke magen inn og runde nedre del av ryggen
 - venstre hofte peker mot midten av svingen
3. Skyvet
 - skyvet starter direkte ved kontakt med isen
 - kneet strekkes ikke fullt ut
 - retningen på skyvet må være sideveis
 - hold antall skyv ned ved stort arbeid per skyv
4. Armene
 - sving høyre arm fra noe sideveis bak overkroppen til midten foran overkroppen
5. Utgang sving
 - venstre hofte peker noe mer mot innsiden av banen
 - høyre skulder peker noe ned og til venstre