



Felszerelés vásárlási tanácsok Szülőknek, kezdőknek



Fontos:

- A gyerek felszerelése nagyon fontos mind az egészség mind az oktatás szempontjából is! Nem mindegy milyen ütővel, koriban sajátítja el az alapokat, mert, ha a helytelen tartást vagy technikákat sajátítja el, a nagy vagy kicsi felszerelés miatt, akkor azt évekig nem tudja majd levetkőzni.
- Nem az ár a mérvadó, nem mindig a drágább a jobb.
- A méret a lényeg
- TILOS : „Nem baj majd belenősz”
- A jó korcsolya a felszerelés alapja
- Kérjük ki az edzők véleményét, ha valamilyen felszerelést vásárolunk

Korcsolya:

Kiemelten fontos a méret!!!

- Ha a gyerek lába még növésben van! Vásárlásánál az a jó, ha a szülőnek két úja befér a sarkához miközben, gyerek teljesen előrenyomja a lábát.
- Érdemes kivenni belőle a betétet és rátenni a lábát.
- Maximum egy számmal vegyünk nagyobb korcsolyát, mint amekkora a gyerek lába.
- Mindig fűzzük be a korit és járkaljunk benne egy kicsit.
- Ha nagyon hosszú a fűző vájunk le belőle (kettőnél többször nem kell körbe kötni)
- Ha megvettük a korcsolyát kérdezzük meg az eladótól, hogy hogyan kell a lábra alakítani.

1. sütős: elsősorban a drágább korik, amiket elektromos sütőben kell előmelegíteni majd melegen felhúzni, **de ezt csak szakember tegye**

2. sima: a gyerek korik általában nem sütősek, de ezeket nehezebb a lábra alakítani, de fontos, mert törheti a lábát. A korit melegvízben áztatott zoknival húzzuk fel, szorosan kössük meg majd, egy-két órát viseljük, esetleg sétáljunk benne, így a lábra alakul.



A két új a sarok mögött.

Sípcsontvédő, sportszár, sportszár tartó:

Sípcsontvédő:

- Az első jégre lépésnél is fontos, mert az ütések, és a térdre esések ellen véd, ami a kezdőknel gyakran előfordul
- Fontos a méret, mert túl nagyban nem tud korizni a játékos, zavarja a koszorúzásnál és a kanyarodásnál is.
- A térdvédő két részből áll egy, ami a sípcsontot és egy, ami a térdkalácsot védi.
- **A térdvédőt mindig korival együtt próbáljuk meg!**
- Kétféleképpen lehet hordani: a kori nyelve alatt és fölött, ami más-más méretet igényel 3-4 cm eltérés
- A helyes nagyság,
Ha a térdvédő a kori nyelve alatt van: a nyelv alá kell, hogy érjen.
Ha a térdvédő a kori nyelve fölött van: a rüsztig kell hogy érjen

Sportszár, sportszár tartó:

- A méret itt nem olyan fontos, de ha nagyon nagy, akkor nehezebb használni
- Általában érdemes újat venni, mert nem nagy tétel, de nagyon hasznos
- A sportszár tartóval kell felerősíteni a térdvédő fölé, mert a ragasztószalag elszorítja a lábat rontva a vérkeringést.
- Tartót házilag is lehet készíteni csiptetős nadrágtartóból
- Ha a sportszár kilukad feltétlenül meg kell stoppolni, különben néhány edzés alatt teljesen tönkremegy



A kori nyelve alatt térdvédő mérete, az új mutatja a kori nyelve fölött hordott térdvédő méretét

A sportszár tartó a csiptetővel és a sportszár helyes mérete, ha feljebb ér a sportszár kényelmetlen lehet.



Szuszpenzor:

- Akkor kell megvásárolnunk a gyerekünknek, amikor a kori oktató csoportból átkerül a hokis csoportba, ahol már van korongos feladat és egymás elleni játék, mert az ütő végével vagy a koronggal találkozva nagyon fájdalmas élményekben lehet részünk.
- Ez filléres beruházás és hosszú éveig nem kell csere belőle
- A szuszpikból van a hagyományos és a kisanadrágos, mindkettő egyformán jó, de a nadrágosba be van építve a sportszár tartó is egyben, és ezt a gyerek, ha egyedül öltözik, akkor könnyebben tudja felvenni meg nem veszik el olyan gyakran.
- A nadrágos ára kicsit borsos, 10 ezer körül van, de megéri az árát



A szuszpi és a tartó együtt a méret szemre látható.

Nadrág:

- A megvásárlása nem elsőrangú a kori oktató csoportban, mert nehezíti a kori tanulást. Ha a játékos már koronggal gyakorol és játszik, akkor viszont elengedhetetlen a megléte.
- A méret kiemelten fontos, mert ha kicsi, akkor veszélyes, ha viszont nagy, akkor akadályozza a korizásban, és helytelen technikákat vehet fel a gyerek.
- A helyes méret a deréktól a sípcsontvédőre rálógó nadrág.
- Övvel vagy nadrágtartóval rögzíthetjük, kicsiknél a nadrágtartót javasoljuk, mert olyan vékonyak, hogy nem lehet jó meghúzni az övet.
- A nadrágtartót a vállvédő alá kell tenni, mert ha fölötte van lecsúszhat és csak a gond van vele edzés közben



Térdvédőre rálóg, nadrágtartó.

Mellvédő, könyökvédő:

- A mellvédőt és a könyökvédőt együtt kell felpróbálni, mert a kettő kiegészíti egymást,
- A mellvédő megvásárlása csak a haladó csoportban fontos mert a kori oktatásnál nem lényeges
- A könyökvédő megvásárlása az első jégre lépés után fontos, mert eséseknél a könyök ér le először a jégre és kell rá a védő.
- A **vállvédő** mérete nagyon fontos, mert a korongkezelési technikát nagyban befolyásolhatja, ha nagy! A helyes méret itt is kétféle lehet: van védőknek és csatároknak készült mellvédő.
Védők: a köldök alá ér a hossza a vállrésze pedig a könyökvédőre rálóg
Csatárok: a köldök fölé ér a hossza a vállrésze pedig a könyökvédőre rálóg
- A **könyökvédő** mérete adja magát, mert ha nagy azt egyből észrevesszük, a könyökvédő alá kell érnie és egészen a **kesztyűig leérhet, de ez típusfüggő!**



Köldökig érő a hossza, a kari részen a könyök föllött.

A könyökvédő az alkar nagy részét levédi rálóghat a kesztyű és felülről a vállvédő



A könyökvédőre rálógó vállvédő

Mez:

- A meznek elsősorban esztétikai és érzelmi funkciója van, de fontos szerepet kap a szerelés egyben tartásában is.
- Ha elszakad meg kell varrni, mert ha ezt nem tesszük rövid időn belül teljesen tönkre megy.
- Fontos, hogy ne legyen túlságosan feszes, de ne legyen nagyon bő sem, mert ez akadályozhatja a munkát.
- Ha van a csapatnak külön edzőmeze, akkor azt mindenképpen viselni kell, mert az edző munkáját nagyon megkönnyíti



A lezser edzőmezen könnyű a mozgás, az anyaga speciális strapabíró

Kesztyű:

- A kesztyű alapfelszerelés, még a kori oktató csoportban is, mert ott a vágásoktól véd, míg a haladó csoportban az ütésektől is.
- A mérete igen fontos a botfogás és a korong technika szempontjából is
- A tenyér és az új hossza a mérvadó
- A helyes nagyságnál az ujjak nem teljesen érnek hozzá a kesztyű újjvégeihez de nincsenek nagy (1 cm-nél nagyobb) távolságra.
- Teljesen kezdőknek érdemes használt kesztyűt vásárolni, mert a tenyér részét megtenyereltetve még sokáig lehet azt használni

A tenyér és az képen jól látható újjvégek, amihez közel kell lenni.



A fejkendő:

- A fejkendő alapfelszerelés, még a kori oktató csoportban is, mert ott szinte csak a fej sérülhet az eséseknél a nagyon kicsi sebesség miatt
- Egyszeri beruházás, ami nagyon sok évre megoldja a problémákat
- Érdemes újat venni, de ha van használt, akkor az ugyan azt a védelmet nyújtja és az ára jóval kedvezőbb lehet.
- A helyes méret a gyerek fejétől függ, mivel állítható ezért pontosan rá lehet állítani a fejre.
- Új vásárlásakor ne vegyük meg azt a fejkendőt, amit csak teljesen széthúzott állapotban tudunk feltenni a gyerek fejére.
- Ha speciális a helyzet és a gyerek feje két fejkendő méret közé esik kérjük ki szakember véleményét.
- **A rács állvédő része nem érhet a nyakig annak az állnál, kell lenni, ha nem oda esik, akkor a tartót meg kell fordítani, ha még így is nagy, akkor a fejkendőre kisebb rácsot kell venni.**
- ***A fejkendő helyes használata elkerülhető sérülésektől véd, ezért mindig nézessük meg az új fejkendőt az edzővel!!***



Ha nagy a rács ezt a tartót lehet felfelé fordítani.

Az állvédő az állig kell, hogy érjen

Nyakvédő:

- Nyakvédő nélkül nem lehet mérkőzéseken szerepelni, ezért, ha valaki már játszik kötelező beszerezni
- Minden hokis üzletben kapható, 1-2 ezer forintos tétel
- Több méretben kapható ne legyen túl nagy vagy kicsi
- A helyes méret kényelmesen körbeérje a játékos nyakát úgy, hogy a tépőzár része pontosan illeszkedjen
- Ha nem illeszkedik, az irritálhatja a bőrt a nyakon, ami nagyon kellemetlen tud lenni
- Használtat is be lehet szerezni, de a tépőzárát akkor ki kell cserélni



A kényelem a legfontosabb!

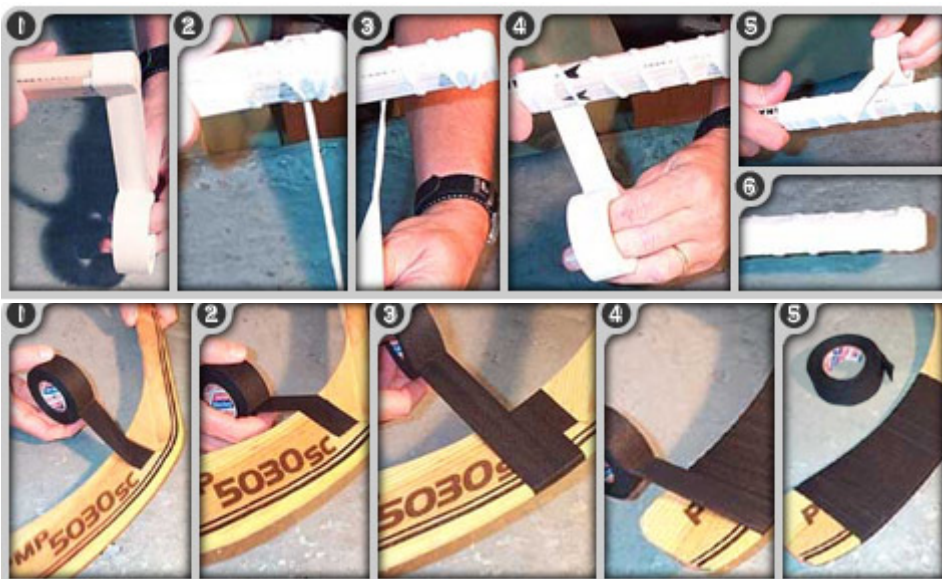
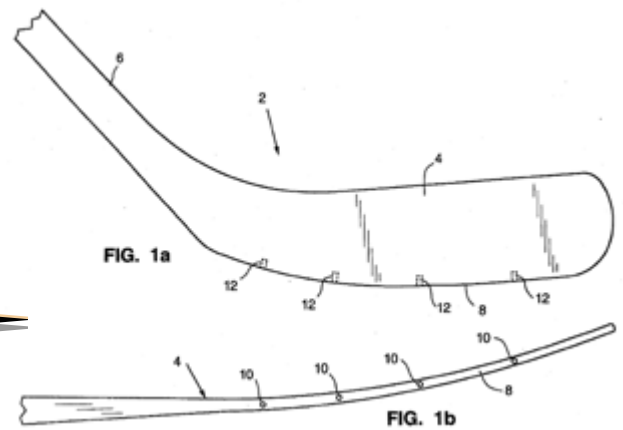
Ütő:

- **Az ütő műszer**, e nélkül nem lehet ezt a játékot játszani
- Kétféle ütő van jobbos és balos, attól függően, hogy a játékos melyik kezével fogja alul a botot.
- Fontos, hogy mindig megfelelően karban legyen tartva, azaz le legyen pászkázva, megfelelően legyen lekezelve a vége.
- A végére tilos óriási bumszlit tenni, mert az gátolja a lövést
- **Fontos, hogy mindig a megfelelő méretű legyen, mert ha nem az, akkor rossz lesz a lövő és korongvezető technika!**
- **Tilos a „majdhozzánőszfiam”**
- Akkor megfelelő a méret, ha korcsolyában állva, az áll és a száj közé esik a magassága.
- Ez az évek során egyéniesedik, de a tanulás időszakában ez a követendő.
- Ha helyes a méret, akkor a pászka kopása egyenletes a bot alsó részén.
- Ha helytelen a méret, akkor:
Elöl kopik(toll vége) ⇒ rövid a bot
Hátul (toll eleje, a szárhoz közel) ⇒ hosszú a bot
- A bot kigyengülhet, eltörhet, ekkor törekedjünk arra, hogy az újbán lévő kanyar a régivel egyező, vagy legalább hasonló legyen, mert ha nem olyan, akkor újra hozzá kell szokni.
- Hiába drága, könnyű, jó egy ütő, ha a hajlat nem megfelelő benne, akkor nem lesz jó a játékos számára
- Vásárlás előtt kérje ki az edző véleményét!



A botvég és a méret, ami a szájig ér (de ezt edzője válogatja)

Minden botban van hajlat, ha újat veszünk, törekedjünk a hasonlóságra



Pászkázási technikák, alul el lehet kezdeni, előről és hátulról is, figyeljünk a gyűrődésmentesítésre, mert a gyűrött hamarabb lejön. Ha letekertük az ütőt, akkor koronggal húzzuk végig, majd melegítsük rá a pászkát, utána viaszt vigyünk rá fel (gyertyát húzzunk rajta végig) és melegítsük rá azt. Célszerű hőlégfúvót használni, így a pászka ellenállóbb lesz és nem jön le könnyen az ütőnkől.

