

AKO OBLIEČŤ ZAČÍNAJÚCEHO HOKEJISTU NA TRÉNING?

Na to, aby sa vaše dieťa naučilo korčuľovať, nepotrebuje mať na sebe od začiatku celý hokejový výstroj. Úplne mu pre prvé krôčky po ľade postačia korčule, prilba, rukavice a malé chrániče lakťov a kolien. Ostatné časti výstroja ako sú holenné chrániče, hokejová vesta alebo nohavice v začiatkoch dieťa obmedzujú a nedovolia mu správny pohyb, čím získava zlé návyky v korčuľovaní. Na hokejový tréning je však už vhodné obliecť mu celý výstroj z dôvodu jeho väčšej ochrany.

Pri nákupe hokejového výstroja je dôležité sústrediť sa hlavne na správny výber korčúl, prilby a hokejky.

Hokejka:

Nech dieťa samé rozhodne, na ktorú stranu bude držať hokejku. Pre začiatok kupujte mäkkú detskú hokejku alebo hokejku drevenú. Tvrdá hokejka vedie k nesprávnej technike strelby. Optimálna dĺžka hokejky je, keď dieťaťu siaha po špičku nosa, zatiaľ čo ono stojí bez korčúl na zemi.

Iné:

Veľmi dôležitou súčasťou výstroja je chránič krku, ktorý chráni zraniteľné miesta pred ostrými hranami korčúl.



Prilba:

Detská hokejová prilba musí byť vybavená tvárovým chráničom a chráničom uší. Hokejová helma musí po zapnutí držať na hlave ale nesmie pritom dieťa tlačiť.

Korčule:

Korčule by mali nohu spevniť v členku a držať ju rovno. Mali byť len také veľké, aby sa chodidlo v ich vnútri nepohybovalo. Hokejové korčule sa zaväzujú výhradne šnúrkami, neodporúča sa kupovať korčule s klipsovým alebo iným viazaním.