

1. Riktningssposition

(bild 1)

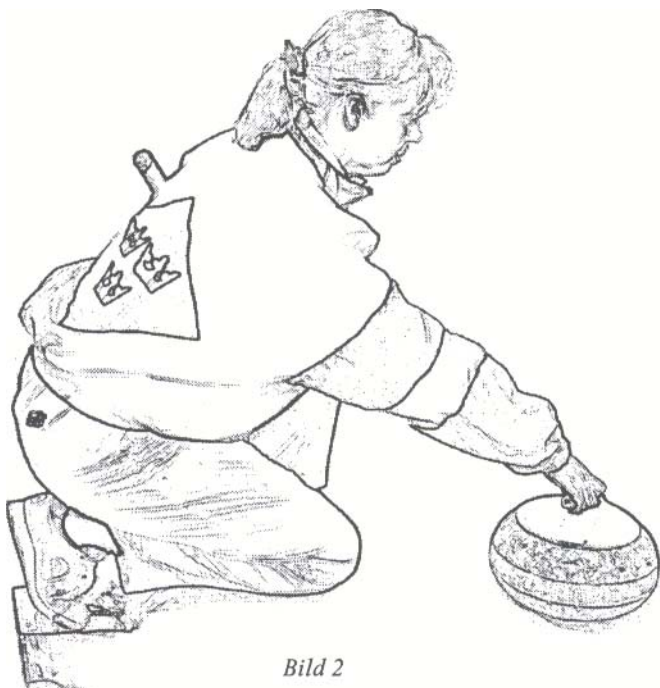
- Ställ dig bakom hacket och rikta in dig mot skipperns kvast. Var noga med att hela kroppen är inställd för att spela i den tänkta riktningen. Det är viktigt att du har riktningen helt klar för dig innan du fortsätter.
- Kliv in i hacket bakifrån. Hackfoten placeras så att hackets högsta punkt befinner sig under området mellan hälen och fotbladets trampdynor (gäller Marco-hack).
- Hackfoten riktas i den tänkta spellinjen mot skipperns sop. Slajdfotens häl placeras i jämn höjd med hackfotens tår. Slajdfoten hålls i en svag utåtvinkel (klockan 11 för högerhänta och klockan 1 för vänsterhänta).



2. Hackposition

(bild 2)

- Sätt dig ner i en bekväm, avslappnad och upprätt sittställning. Ryggraden skall vara (om du böjer dig framåt) riktad mot skipperns kvast. Axlarna skall vara parallella mot isen och i rät vinkel mot skipperns sop.
- Kvasten hålls med kvasthuvudet upp och ned. Kvastskftet vilar mot ryggen så att kvastens huvud pekar mot klockan 10 (högerhänta). Handen hålls på c:a 1/3 avstånd från kvasthuvudet.



Om du får en ny uppgift eller ny is, res dig upp och börja om från början.

3. Grepp

(bild 3.1, 3:2)

- Greppa stenen längst in i handtaget och som om du stod upp och tänkte lyfta den. Du skall hålla i stenen med tummen på motsatta sidan så att du kan nudda pekfingeret.
- Stenen placeras framför hackfoten i spellinjen mot skipperns kvast med handtaget i klockan 10 eller klockan 2 läge.
- Från och med nu skall blicken hela tiden vara riktad mot skipperns kvast.



Bild 3:1 Handtaget klockan 10



Bild 3:2 Handtaget klockan 2

4. Förrörelse

- När det är dags att sätta stenen (bild 4:1) skjuts stenen något framåt i spellinjen.
- Res på kroppen (bild 4:2) till ett läge så att höften ej är högre än axlarna.
- Ryggraden skall peka mot skipperns kvast och axlarna och höft skall vara parallella mot is och vinkelräta mot skipperns kvast.
- Slajdfotens hela sula skall vara i isen.

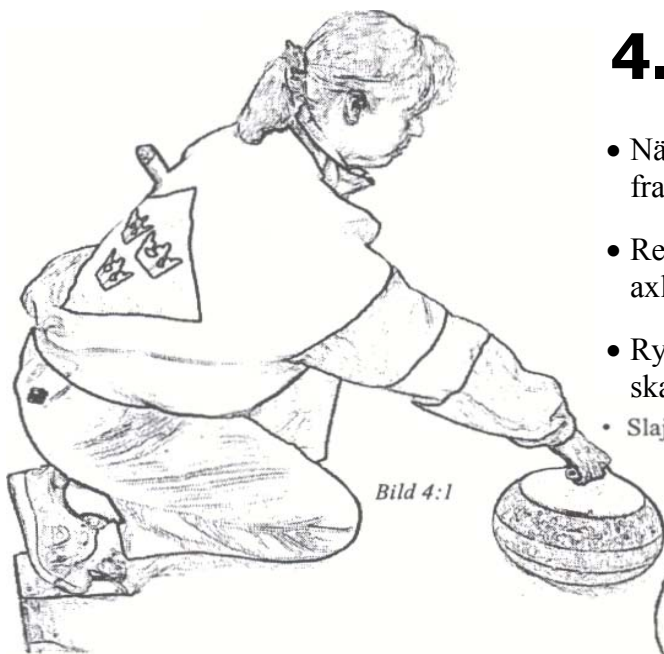


Bild 4:1

Egna anteckningar:

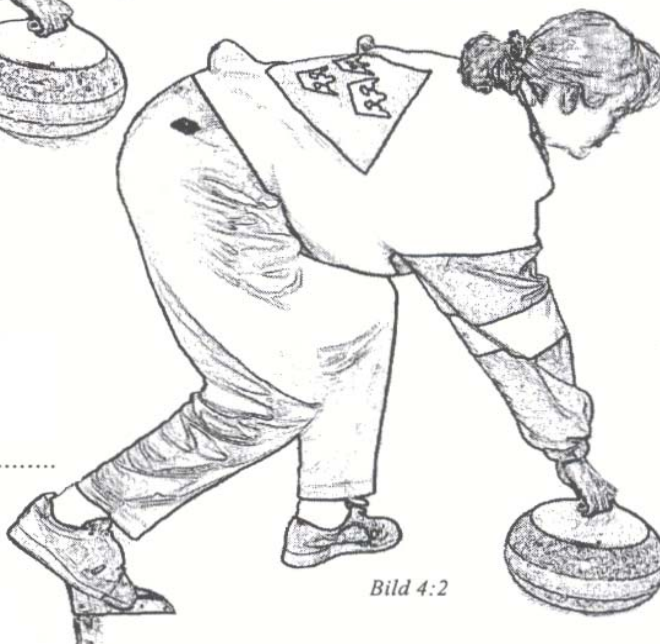
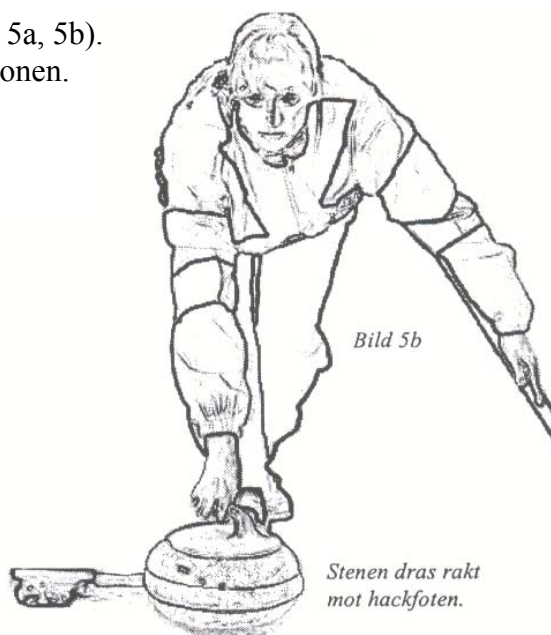


Bild 4:2

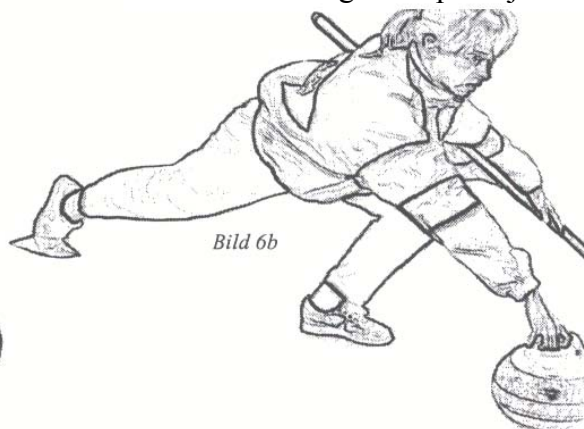
5. Satstagning

- Dra höften bakåt utan att höja axlar eller höften.
- Dra slajdfoten bakåt i isen så pass långt bakåt att tyngdpunkten precis förflyttas till slajdfoten (bild 5a, 5b). Kvasten hålls kvar i samma läge som i hackpositionen.
- Stenen dras i samma stund helt i spellinjen mot hackfoten, fortfarande med samma grepp och i klockan 10 eller klockan 2 läge.



6. Frånspark

- Framåtrörelsen startar med att stenen skjuts framåt (bild 6a), därefter följer kroppen och till sist slajdfoten.
- Stenen hålls hela tiden långt fram utan att axlarna tappar sitt parallella läge.
- Höfterna och tyngdpunkten sänks succesivt under rörelsen.
- Avstampet (bild 6b) med hackfoten kommer först sedan tyngdpunkten har sänkts. Alla rörelser sker i samma riktning som spellinjen



7. Utglid

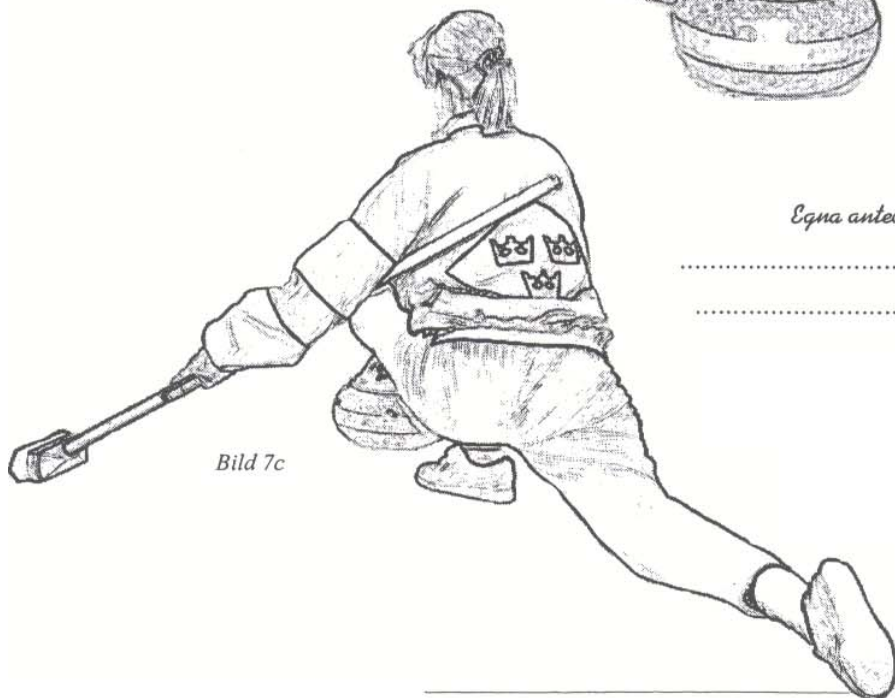
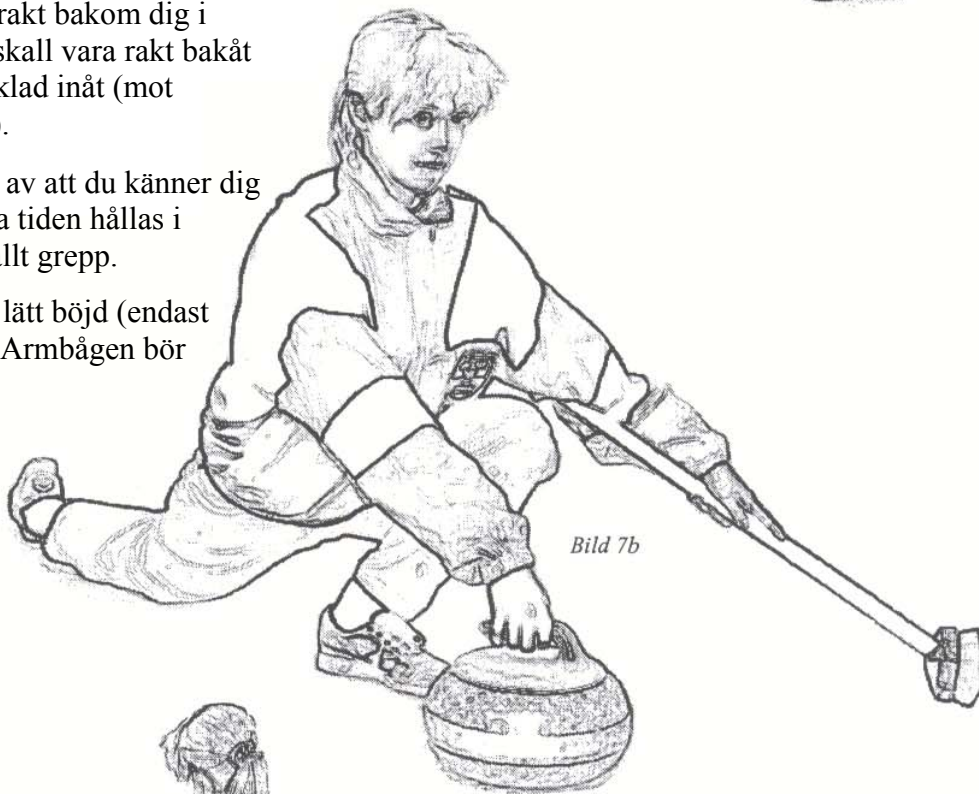
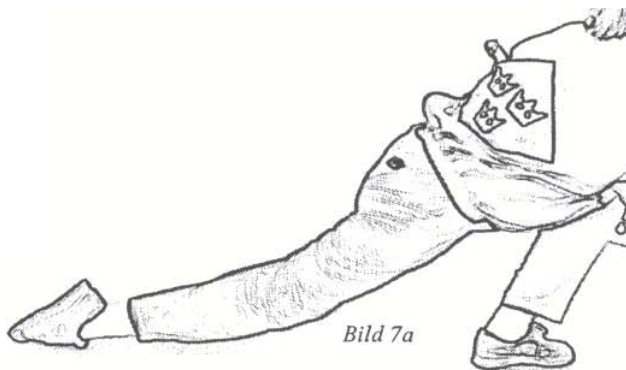
- Släpffoten placeras under kroppens tyngdpunkt för att få bra balans (bild 7a).

- Axlarnas relativt höga höjd bibehålls under hela utglidet (bild 7b). Höft och axlar skall under hela rörelsen vara parallella mot isen och vinkelräta mot skipperns kvast.

- Släpbenet skall ligga rakt bakom dig i spellinjen. Släpffoten skall vara rakt bakåt (bild 7c) eller lite vinklad inåt (mot kroppens centrallinje).

- Ha hela tiden känslan av att du känner dig lång. Stenen skall hela tiden hållas i spellinjen med bibehållt grepp.

- Stenarmen skall vara lätt böjd (endast slackad) i armbågen. Armbågen bör hållas riktad nedåt.



Egna anteckningar:

.....
.....

8. Curl och släpp

- När du helt kommit i utglidsställning vrider du stenen med bibehållet grepp till klockan 12 och släpper stenen (bild 8).
- Vridningen skall göras utan att flytta stenen ur spellinjen. Det gäller att ha timing i rörelserna så att du i god tid släppt stenen innan närmaste hogglinje.
- Det är viktigt att du sätter curl och släpper stenen utan att påverka spellinjen. Själva släpprörelsen sker med en liten rörelse framåt i spellinjen.
- Curlen på stenen skall vara så att stenen roterar c:a 2 varv tills den stannar (vid en dragning).



9. Efter släpp

När du släppt stenen gör du en liten rörelse uppåt med handen i klockan 12 läge. Ligg kvar någon sekund.

Ord- förklaringar:

Hackfot/ben =

foten/benet som du har placerad i hacket

Slajdfot/ben =

foten/benet som du glider på i slajden.

Släppfot/ben =

foten/benet som släpar efter dig i slajden.

Kvasthand/arm =

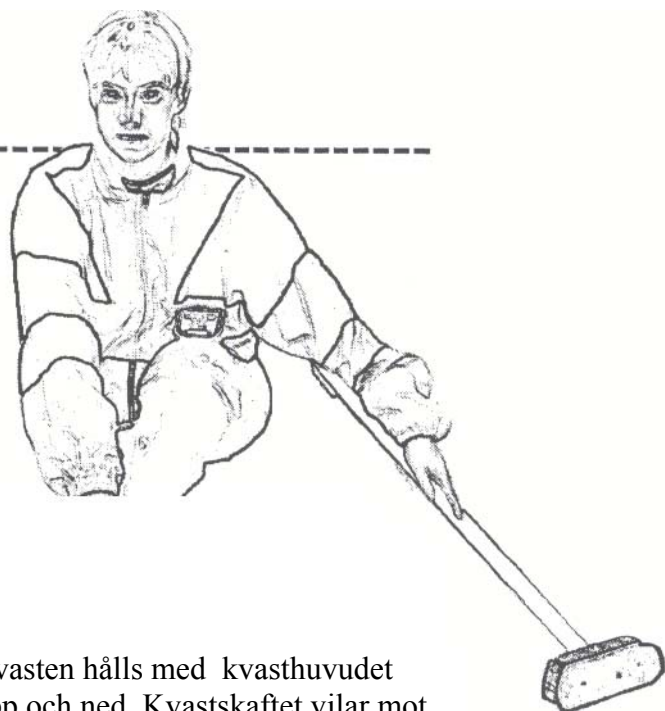
handen/armen du håller kvasten med.

Stenhand/arm =

handen/armen du håller stenen med.

**Några
viktiga
saker
att
tänka på...**

**Axlarna skall
vara parallella
mot både
isen och
skippers
kvast.**



Kvasten hålls med kvasthuvudet upp och ned. Kvastskaftet vilar mot ryggen så att kvastens huvud pekar mot klockan 10 (högerhänta).

**Axlar i samma höjd som höft.
Ryggraden pekar mot skippers
sop. Blicken hela tiden riktad
framåt.**



**Dra slajdfoten
bakåt i isen så pass långt bakåt att tyngdpunkten
precis förflyttas till slajdfoten.**



Framåtrörelsen **startar med att stenen skjuts framåt**, därefter följer kroppen och till sist slajdfoten.



Sopning

Att effektivisera sopningen är inte bara att byta material i sin sop. Andra viktiga faktorer påverkar sopningens effekt.

Kondition / Uthållighet

Att sopning kräver mycket i form av kondition och uthållighet visade sig vid ett test som gjordes i Östersund 1995. Vid ett antal maximalt sopade stenar kunde höga halter av mjölksyra uppmätas genom blodprov. Detta yttrar sig genom försämrad finmotorik samt generellt sämre kroppskontroll.

För att orka sopa under ett antal matcher under en tävlingshelg krävs mycket i grundkondition. Med en bra grund kan kroppen på ett bättre sätt ta hand om den bildade mjölksyran. Även när känslan av mjölksyra är borta så finns den kvar och påverkar prestationen. Att komma ordentligt uppvärmd till match är ett bra tips samt att man disponerar sopningen på ett genomtänkt sätt under hela matchen/matcherna. Man bör också försöka hålla kroppen aktiverad under hela matchen och undvika att "sitta och vila".

Frekvens / Tryck mot isen

En hög frekvens kombinerat med ett högt tryck mot isen är grunden för hur mycket stenens färd över isen påverkas. Enligt en GIH-undersökning 1990 kan man med maximal sopning förlänga stenens färd med 3,2 meter (11 %). Hur mycket detta motsvarar med dagens "syntetkvastar" ska vi låta vara osagt och avvaktar pågående forskning. Ett bra sätt att förbättra sopningens effektivitet är att använda de övningar som finns i denna bok under flik 5. Se till att sopträning alltid finns med som ett moment under träningspassen, betydelsen av sopningen får inte underskattas.

Kommunikation

För att kunna använda lagets resurser optimalt krävs att man kan kommunicera inom laget och snabbt fatta beslut på banan, ofta under pressade situationer. Träna alltid sopning med lagets "matchuppställning" och se till att kommunikationsträning också ingår. Till exempel; vem som bestämmer farten på stenen och meddelar skip, tidtagning, förändringar på isen etc. Att hålla koll på farter och förändringar är en av de viktiga uppgifter som soparna har.

Grundteknik sopning

Alla angivelser utgår från grundställningen att du åker parallellt med stenens glidriktning

Främre fot: Skall vara den fot du har glidsula på.

Bakre fot: Bakre fot skall vara den fot du har greppsula på.

Övre hand: Övre hand på kvasten skall vara den hand som hör ihop med främre axel. Handen greppar kvasten högt upp på skaftet.

Nedre hand: Nedre hand på kvasten skall vara den hand som hör ihop med bakre axel. Handen greppar kvasten på den övre delen av den nedre hälften av skaftets längd.

Kroppen: Kroppen skall hållas i en upprätt hållning så att huvudet hålls högt.

Tryck: Du skall försöka hålla ett så stort tryck som möjligt mot isen under hela sopningen. Om du inte är tillräckligt stark är det framförallt viktigt att ha ett stort tryck i slutskedet av sopningen

Frekvens: Du skall sopa diagonalt över stenens glidyta med så hög frekvens som möjligt. Om du inte orkar sopa med maximal frekvens hela vägen är det framförallt viktigt att ha en hög frekvens i början av sopningen.

Fartbedömning: Titta hela tiden på stenen, isen och fram emot boet. Bedöm ej farten utifrån avståndet från den som spelar stenen. Kommunicera hela tiden med varandra om farten på stenen. Meddela hela tiden **skipp**.

Att diskutera...

- Hur kan ni förbättra sopningen inom ert lag?
- Ska man alltid ha två sopare med tanke på dispositionen av kraft och kondition?
- Fungerar kommunikationen? Om inte, vad kan förbättras?
- Ingår sopningen som en del av ert träningsprogram?