



Inspirationsträff

Huvudsponsor





Träffens innehåll

- Utvecklingsarbete föreningar
- Blågula vägen/skidor vill
- Grunder klassiskt och skejt
- Vad innebär en god teknik?
- Nycklar diagonal och stakning
- Åldersanpassad teknikträning
- Praktiska övningar

Huvudsponsor

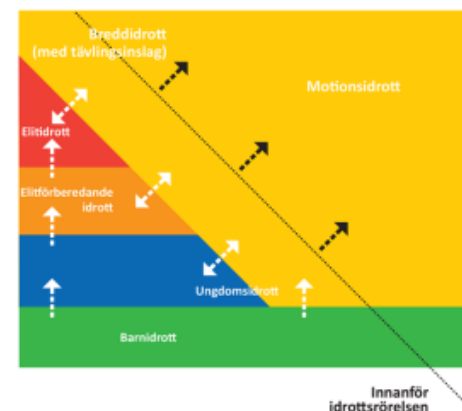


Utveckla barn- och ungdomsträningen

Mål – att få fler barn och ungdomar att åka skidor och att de vill åka skidor för lång tid framåt
Så många som möjligt – så länge som möjligt!

- Vad kan vi göra i vår förening för att fler ska tycka det är roligt att träna skidor?
- Hur ska vi få barnen/ungdomarna att fortsätta träna skidor för lång tid framåt?

Kontakta oss för utbildning/inspiration/motivation.



Huvudsponsor



Vi finns som hjälp och stöd i er utveckling!!



Skidor vill/Blågula vägen

- Skidor vill – material till stöd för föreningens utvecklingsarbete – kontakta SISU
- Blågula vägen – Svenska Skidförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsträning
 - Yngre 9-12år
 - Äldre 13-16 år



Huvudsponsor



Skidteknik

Huvudsponsor





Rätt utrustning – A och O för rätt inläring

Skidlängd

- Klassiskt: Kroppslängd + 20-30 cm.
- Skejt: Kroppslängd + 10-15 cm.

Stavar

- Klassiskt: Handremsinfästningen till armhålan.
- Skejt: till hakspetsen.

Huvudsponsor



Valla – tänk fäste!

- Lägg ordentligt med fäste –
Viktigt vid teknikinlärning!

Huvudsponsor



Introduktion

Klassiskt

Skejt

Vilka åksätt /växlar har vi?

<http://iof4.idrottonline.se/SISUIdrottsbocker/Produktwebbar/Battreskidteknik/Klassiskt/>

<http://iof4.idrottonline.se/SISUIdrottsbocker/Produktwebbar/Battreskidteknik/Skejt/>

Huvudsponsor



Faktorer för en god teknik?

- Tyngdöverföring/ balans på skidan
- Position
- Tajming
- Frekvens

Huvudsponsor



Tyngdöverföring

- Skapar tryck och möjlighet att glida
 - **kroppstyngd** + muskelkraft = framdrift
- **Balansen** på skidan
 - viktigaste faktor för tyngdöverföring
 - **Längdskidor är en enbensidrott**
 - balans är specifikt
- Skida till skida och skida till stav

<http://iof4.idrottonline.se/SISUIdrottsbocker/Produktwebbar/Battreskidteknik/Grunder/>

Huvudsponsor



Huvudsponsor





Position – viktiga leder

- Fotled
- Knäled
- Höftled



Huvudsponsor



Position

- Parallela
U/ Ö-linjer



Huvudsponsor





Position - linjestabilitet



<http://iof4.idrottonline.se/SISUI/drottsbocker/Produktwebbar/Battreskidteknik/Grunder/>

Huvudsponsor





Position

- Vad möjliggör goda positioner
(god skidteknik?)

Huvudsponsor



Balans

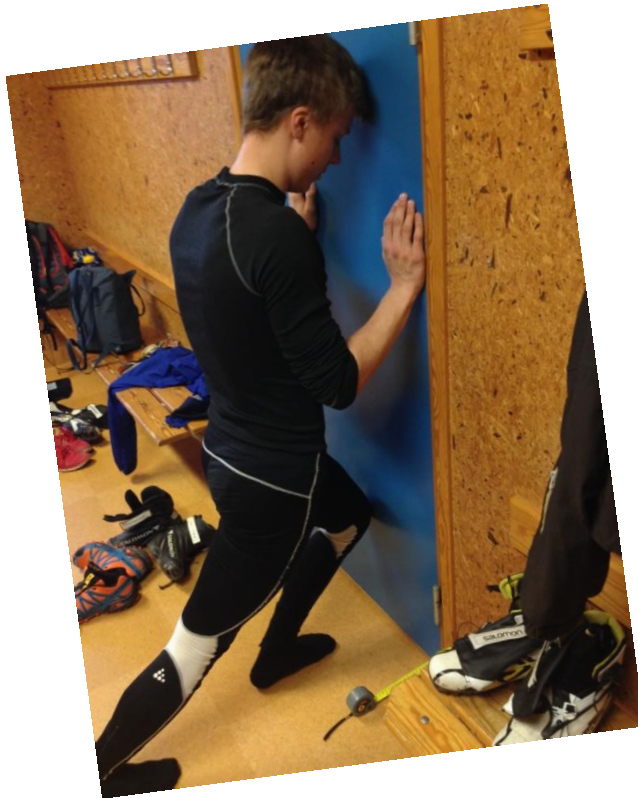


Huvudsponsor





Rörlighet



Huvudsponsor



Styrka



Huvudsponsor



Tajming

- Koordination / samspel
- Förmågan att göra rätt saker vid rätt tidpunkt
- Samspelet mellan armar och ben
- samspel frånskjut ben och armpendel

<http://iof4.idrottonline.se/SISUIdrottsbocker/Produktwebbar/Battreskidteknik/Grunder/>

Huvudsponsor



Frekvens

- Armarna skidåkarens **taktpinnar**
 - styr benarbete, följsamhet och frekvens.
- Lära sig växla mellan **deltekniker**
 - växla beroende på terräng
 - ta med farten till nästa delteknik
- En unik idrott
 - längdskidor ett **motoriskt eldorado!**

Huvudsponsor



Utförsåkning

- Stor stödyta + låg tyngdpunkt = Bra stabilitet
 - axelbrett, sänk tyngdpunkten
- Fartställning
 - frontalyta, justera ben för återhämtning
- Svängtekniker
 - plogsväng, sladdsväng, trampsväng
- **Mental** aspekt
 - våga utmana!

Huvudsponsor



Diagonal - nycklar

- Tyngdöverföring / balans
- Följsam armpendel – ”tung hand”
- Tidigt, distinkt frånskjut

- Börja träna i lätt terräng!

<http://iof4.idrottonline.se/SISUIdrottsbocker/Produktwebbar/Battreskidteknik/Klassiskt/>

Huvudsponsor



Stakning - nycklar

- Helkroppsteknik
- Fram med stavspetsarna
- Höft ovan fot vid stavisättning
- Fallet över stavarna

<http://iof4.idrottonline.se/SISUIdrottsbocker/Produktwebbar/Battreskidteknik/Klassiskt/>

Huvudsponsor



Skidteknikens uttryck – en utmaning!





Teknikinläring barn (upp till ca 8 år)

- Skidlek!
- Träna grundfärdigheter:
 - Ramla och resa sig upp
 - Ta sig uppför och nerför en backe
 - Balansträning
- Lekfulla miljöer!

Huvudsponsor



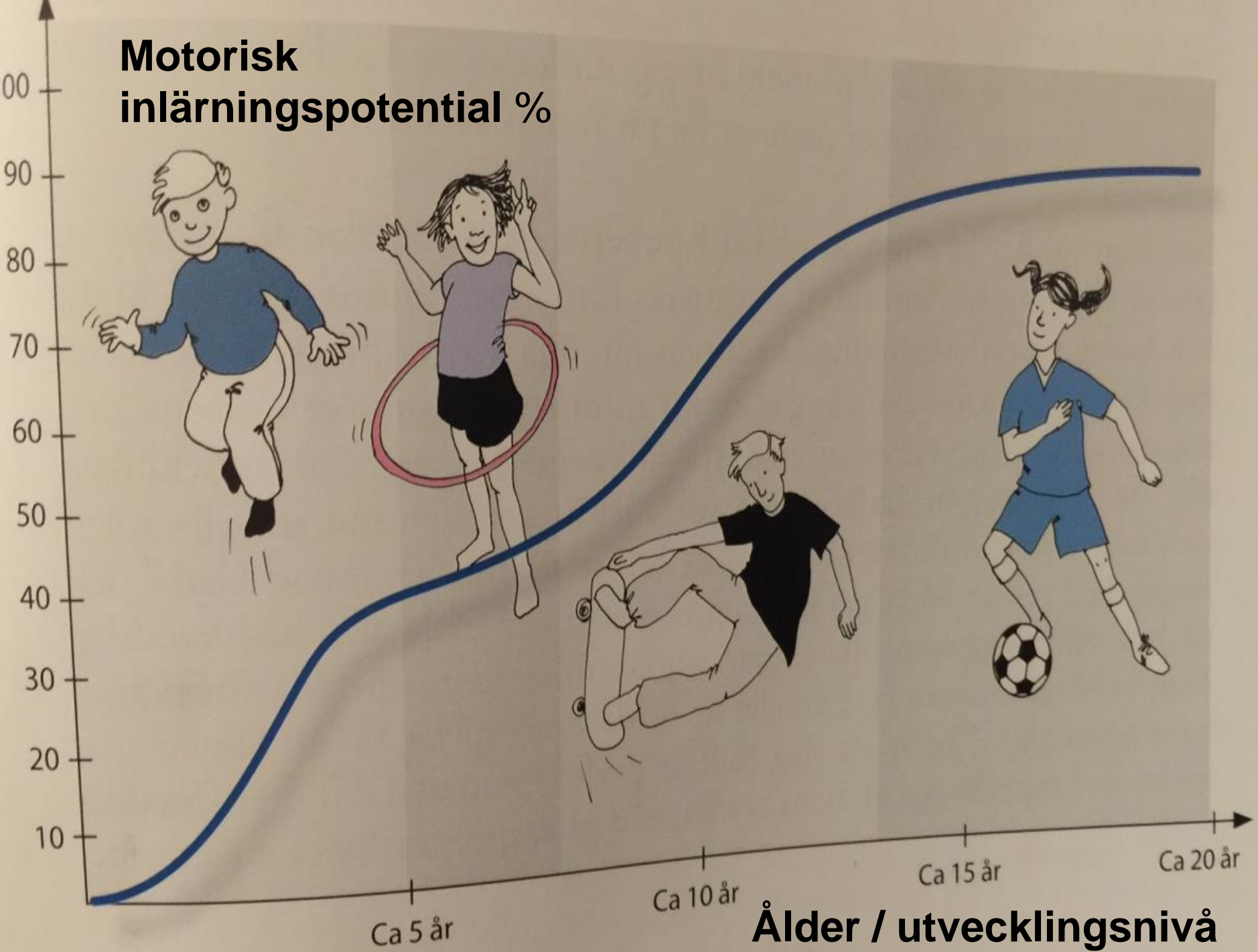
Teknikstimulerande miljöer

- Skidlekplatser
- Skicross
- Slingor med olika deltekniker (skyltar)



Huvudsponsor

Motorisk inlärningspotential %



Ca 5 år

Ca 10 år

Ca 15 år

Ca 20 år

Ålder / utvecklingsnivå



Teknikinläring – 9-10 år

Allsidig träning skapar brett **rörelse**register!

- Testa både skejt och klassiskt
- Teknikslingor, stafetter
- Åk utan stavar, enbens-övningar
- Bollekar stimulerar balans
- Prova rullskidor (skydd!)

Huvudsponsor




Teknikinläring 11-12 år

- Träna balans, rytm, snabbhet, rörlighet, grundstyrka!
- Lära sig växlar klassiskt och skejt
- Se helheten – ej detaljer!
- Teoripass – medvetenhet teknik
- Parövningar, reaktion, stafetter
- Prova rullskidor under barmarkssäsong

Huvudsponsor



Teknikinläring pubertal ålder (12-16 år)

- Fokus teknik + träning central kapacitet 
- Balans, bålstyrka, rörlighet
- Grenspecifikt: rullskidor, stavgång
- Automatisera rörelseregistret /teknikmål:
 - behärska växlarna
 - byta hängsida
 - utan stavar minst 5 km.

Huvudsponsor



Planera träningspasset – kvalitetstänk!

- Teknikträning både barmark och snö
- Flöde – undvik väntetid.
- Planera i block/ teman.
- Teknik- kondition - utmanande: jobbigt är inte farligt!

Huvudsponsor



Utveckla skidteknik

- Motsatsen till att lyckas är inte att misslyckas....
- *Nej, motsatsen till att lyckas är att inte försöka!*
- ***Belöna insats före resultat!!***

Huvudsponsor



Tips på litteratur

- Bli en stjärna på skidor – övningar/ tester för barn
- Bättre skidteknik – bok + web övningar
- Biomekanik för längdskidåkning
- www.skideoteket.com
- www.skidor.com

Huvudsponsor



Tack för att ni lyssnat!

Huvudsponsor

