

## Teknikfrämjande grundövningar på skidor

### Uppvärmning

**Spegelkull:** Märk upp en yta i form av en kvadrat med 4 koner. En eller flera personer är "tagare" och gruppen åker inom kvadraten. När man blir tagen stannar man på stället och utför en valfri rörelse (OBS, som ledare kan man också styra vilken typ av rörelse man bör utföra, exempelvis styrkeövning, helkroppsörelse eller benövning). För att bli befriad ska kompisen ställa sig mittemot (som en spegel) och utföra samma övning, räkna till 5 och därefter är man fri att åka.

**Snorkull:** Samma förutsättningar som ovan, fast med en eller flera rockringar (utifrån storlek på gruppen) utlagda utanför lekområdet. Tagarna ska kulla/ snora ner deltagarna genom att nudda dem på kroppen med handen eller ett tygband. När man blivit nersnorad åker man till närmaste rockring och "duschar", genom att dra rockringen upp ovanför huvudet och ner över kroppen 2 ggr. Därefter är man fri igen.

**Evighetsstafett:** Utgå från samma kvadrat som ovan. Dela in gruppen i 2-4 lag beroende på antal i gruppen (rekommenderat 2-4 personer/lag). Lagen startar vid varsin kona, startpersonen åker runt kvadraten på given signal och försöker jaga ikapp laget framför. Varje lagmedlem åker ett varv var, och växlar sedan över till nästa lagmedlem. Lagmedlemmarna som väntar på sin tur befinner sig innanför kvadraten. Som ledare kan du styra övningen när du märker att något lag håller på att bli "infångat", genom att ropa "byt håll!". Då får de aktiva även öva att trampa åt båda håll.

### Funktionella övningar – rörlighet, styrka & balans

- Utfallssteg i James Bond-stil: Kliv ett stort steg framåt (lägg gärna till vridmoment som progression)
- Benböj med raka armar ovanför huvudet (håll gärna stavar i händerna)
- Benböj med vridningar i brösttryggen (staven på axlarna).

Gör alla övningar 2\*10 reps.

### Övningar kopplade till teknikgrunderna

#### Position

- Grodan – stå stabilt på skidorna utan stavar, böj lätt i fot, knä och -höftled och skidorna hålls i ett lätt V. Tryck skidorna ut åt sidan och avsluta med ett hopp tillbaka in mot mitten. Genom att komma ner i djupare vinkel i fot- och knäled så skapas tryck mot underlaget och vi glider framåt. Stå på helfot genom hela rörelsen.

### Tyngdöverföring och skidbalans

- Benskejt: åk utan stavar och pendla stort med armarna. Våga glida med långa skär och med god kontroll, stå med hela kroppstyngden på en skida i taget.
- Stakning på 1 skida – försök att staka flera gånger på 1 skida. (I växel 3 är tyngdöverföring och balansen på 1 skida central.)

### Tajming

- Åk utan stavar och känn på armpendelns effekt på helkroppsarbetet. Testa att åka och jämför skillnaden att pendla med armarna enbart fram till höften jämfört med att pendla framåt förbi höften. Försök att ha en följsam armpendel utan "stopp".
- Testa samma övning som ovan men med lättare vikter/ ärtpåsar i händerna.
- (I växel 4 är tajming mellan arm- och benarbete central.)

### Frekvens

- Växla hastighet och frekvens genom att åka i "slowmotion" och det snabbaste du kan, exempelvis mellan olika koner eller stolpar. Känn hur armarna styr benen och är "taktpinnar". Testa att åka både med och utan stavar. Åk med olika deltekniker/ växlar och variera fart och frekvens efter terräng.

*I alla grundmoment kan du utmana dig i att öva ytterligheter: exempelvis, hur långt kan du glida på en skida? Växla mellan att åka med helt raka ben eller böjda. Överdriv en rörelse och våga utmana dig själv i många moment!*

### Träningsupplägg

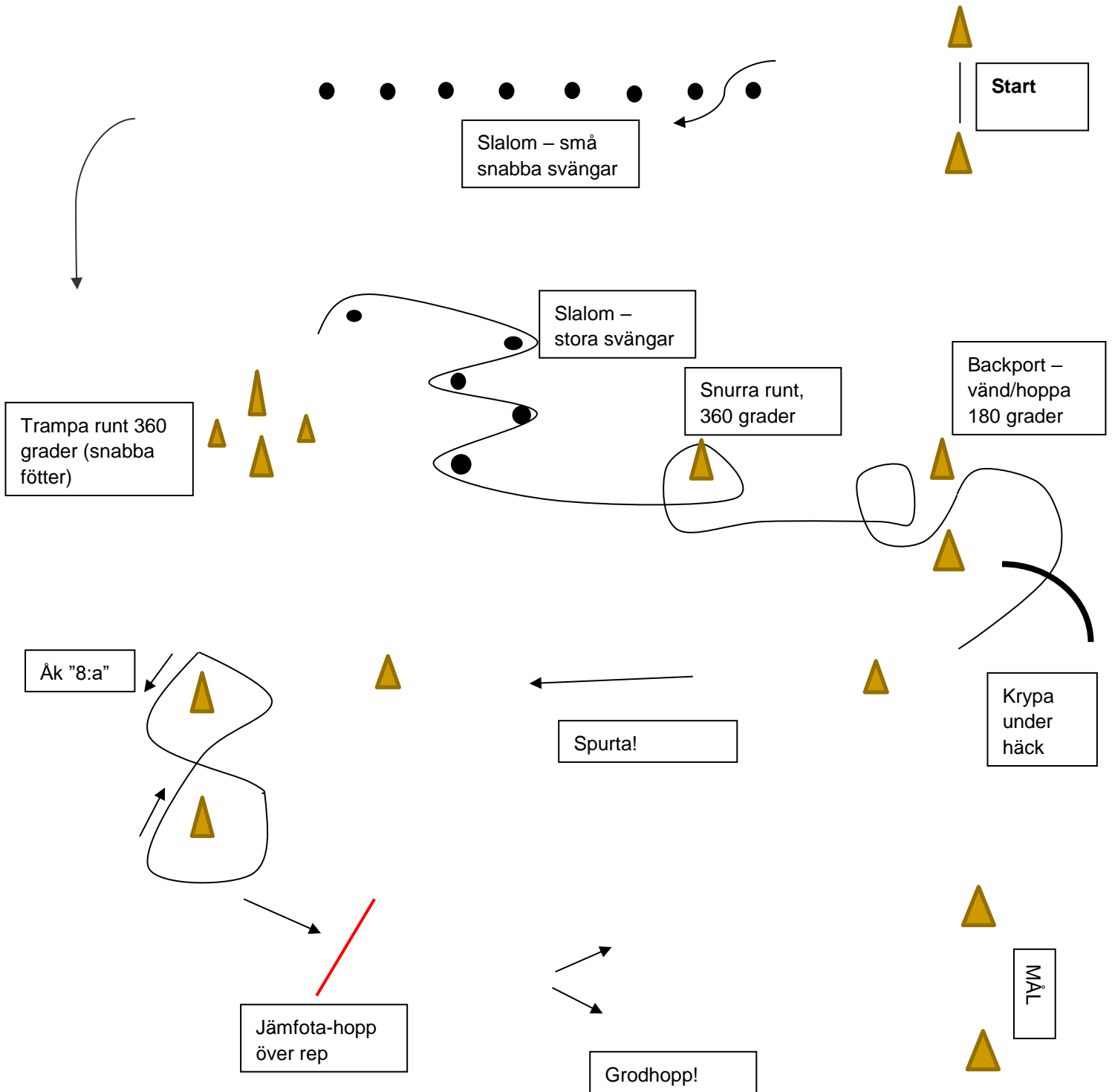


#### Fyrklövern

- 1 - Grodhopp (position)
- 2 - Åk i växel 2 i olika hastigheter – växla mellan sakta och snabbt (frekvens)
- 3 - Åk i växel 3 – växla mellan att åka på 1 skida med 1 - 3 stavtag per ben.
- 4 - Åk i växel 4 och överdriv armpendeln – tänk att armarna är vingar som får dig att "flyga".

*Fyrklövern kan åkas med eller utan stavar, i olika hastigheter eller som parstafett. Upplägget kan även utökas med 2 slingor och därmed kunna användas i en form av en sol – du slår då tärningar som visar vilken slinga du ska genomföra. Varje slinga symboliserar en solstråle.*

Förslag teknikbana





### Åk banan på olika sätt för att träna grundteknikerna och utmana tyngdkraften:

- Med eller utan stavar, åka med en stav: växla mellan höger/ vänster sida.
- Stavarna ovanför huvudet, framför eller bakom kroppen
- Tyngder i händerna, händerna på ryggen/ på huvet/ en arm på huvudet.
- På ett ben
- Baklänges
- Överdriv hastigheten/ frekvensen: växla mellan slowmotion-åkning och så snabbt du kan.
- Åk banan i intervallform eller som stafett. För äldre ungdomar: lägg till en längre åkslinga/ backe i samband med banan för ökad belastning.

*Som ledare kan du ställa öppna frågor – vad händer när du gör si eller så? Hur är känslan?*

Huvudsponsor

**VATTENFALL** 