

Övningar skidteknik skejt

Uppvärmning

- Benböj med stav över huvudet
- Huksittningar med fingrarna under hålfoten
- Utfallssteg med stav
- Skejthopp – hitta balans
- Doppboll, tunnelkull eller annan lek

Gemensamma övningar:

1. Övning: Åk på en skida utför så långt som möjligt

- för att försvåra kan man ta av en skida i farten
- ta av skidan och snurra skidan ett varv runt kroppen
- åk på en skida i en slalombana

Åk utför med utfallssteg – utan stavar (armarna korsade över bröstet) eller stavarna framför kroppen

Syfte: balans i utmanande lägen

2. Övning: Åk i tåg två och två med stavar

Syfte: Koordinationsövning

3. Övning: Åk med ena benet i ett spår och gör benfrånskjut med den andra

1:a gången med tyngden på stödjebenet, 2:a gången med tyngden på frånskjutsbenet – känn skillnad i tryck på skidan och fart.

Kör 3 skär med höger ben, 3 st skär med vänster ben osv.

Syfte: Skapa tryck med hela foten och övning på 3:ans växel

4. Övning: Hoppa 90 grader. Gör ett sidohopp på skidor rakt åt vänster eller höger, landa på ett ben och försök hitta balans

Syfte: Balans och koordination

5. Övning: Åk två och två, personen bakom bromsar personen framför med ett rep. Personen som åker längst fram skall försöka ta i så mycket som möjligt. Efter några meter släpps repet och personen längst fram ska fortsätta åka några meter så fort som möjligt.

Syfte: Personen längst fram får träna på att åka med överfart samt att hitta balans efter att repet släppts

6. Övning: Grodhopp – starta med raka ben och litet V på skidorna. Böj mer och mer på benen så att trycket på skidorna ökar och mer och mer rör sig utåt i ett större V, hoppa tillbaka och upprepa

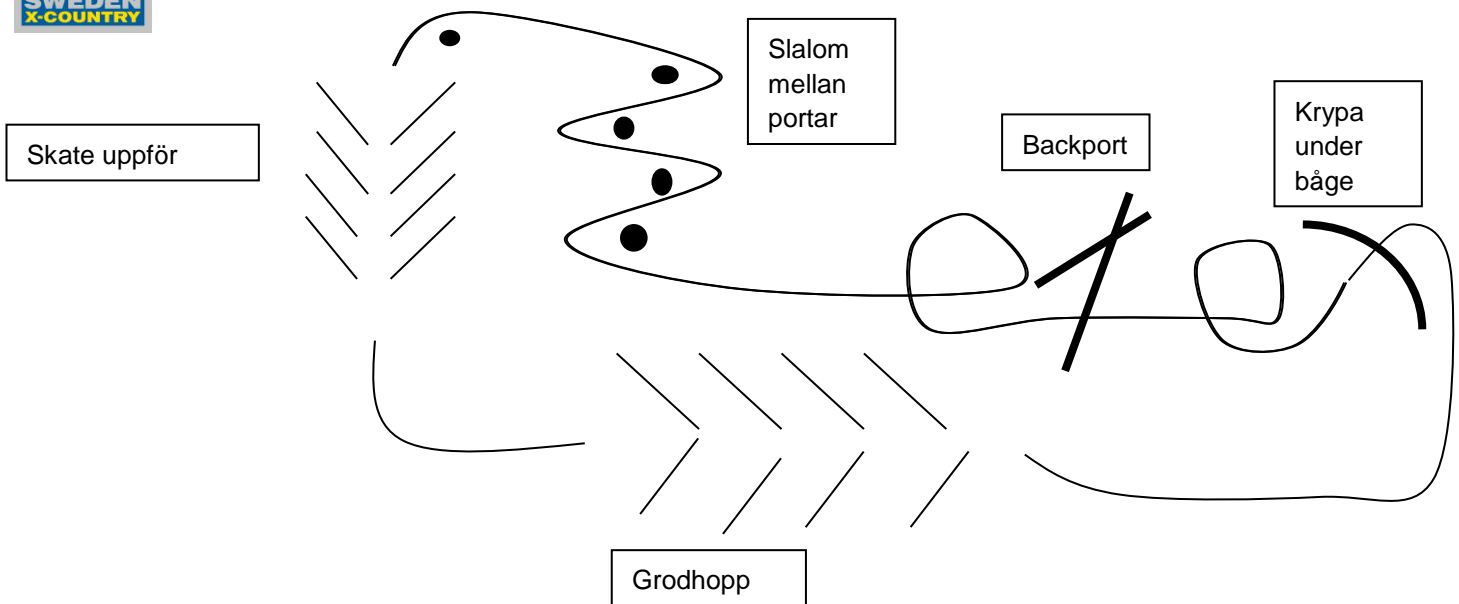
Syfte: Att få förståelse för att vi behöver komma ner i djupare position för att skapa tryck i frånskjutet/skåret.



Huvudsponsor

VATTENFALL 

7. Övning: Teknikbana med olika balansövningar, utan stavar



8. Övning: Benskite utan stavar – träna på tajming i frånskjutet när handen passerar benet. Tips! Vinkla in tummarna mot benen så känner man när tummen passerar benet och får frånskjutet precis då.

9. Lek: Tunnelkull – utan stavar på ett avgränsat område (20 * 20 m)
En är tagare och jagar de andra. När någon blir tagen ställer man sig bredbent med armarna rakt upp i luften. Någon kompis friar denne genom att krypa genom benen på den tagne.

10. Lek: Doppboll – Utan stavar på ett avgränsat område (20 * 20 m) med två mål på varje sida. Dela in i två lag. Laget passar bollen till varandra men när någon har bollen måste man stå stilla, doppa bollen i marken och passa vidare till en lagkamrat. För att få mål måste bollen läggas innanför mållinjen.

11. Stafett: Stjärnstafett – gruppen delas in i 2-4 lag beroende på antalet barn. Märk ut en bana med 4 koner. Lagen placerar sig i mitten vid varsin kona. På given signal åker in i varje lag ut i banan, kör ett varv och återvänder till mitten för att växla. OBS! Runda lagets "startkona" både på vägen ut och på vägen tillbaka till växlingen.

12. Stafett: Södergrens stafett – dela in barnen i lag om två stycken i varje lag. Alla åker sitt fortaste från startlinjen och framåt (utan stavar) tills ledaren visslar/blåser i visselpipa/ropar stopp (beroende på yta man har att leka på men ca 5-10 sek). Alla stannar blickstill. Ledaren lägger ut en kona vid varje person som får komma ihåg vart SIN kona är någonstans. Alla förste sträcksdeltagare startar samtidigt, åker sitt fortaste, rundar SIN kona och tillbaka för växling. Sträcka 2 gör likadant men rundar då SIN kona. Ledaren väljer hur många gånger varje person ska åka i stafetten innan den är klar.

Mer lekar och idéer på övningar hittar ni här:

<http://www.skidor.com/Grenar/langdakning/Barnungdom/Traningstips/lekarochovningar/>

<http://www.skidor.com/globalassets/langdakning/dokument/utbildning/tipshafte.pdf>

Huvudsponsor

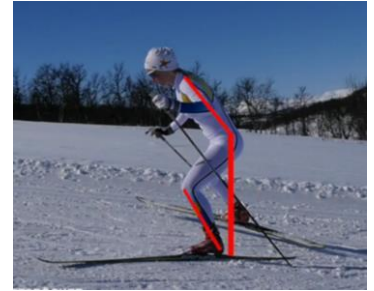
Övningar växlar

Växel 2



Förklaring växel:

- Det finns en hängsida och retursida
- Stav och skida på hängsida sätts i snön samtidigt
- Jobba i en triangel – skapa tryck nedåt, skapa tryck åt sidan, skapa tryck snett uppåt tillbaka



Övningar:

- åk utan stavar och med returarm fast bakom ryggen
- åk utan stavar och pendla med båda armarna – känn skillnaden mot övningen innan
- Sätt starten med en stav och skida i snön samtidigt – pang! (gå gärna igång)
- åk med en stav med returarmen bakom ryggen – fokusera på isättningen av stav och skida i snön, att det sker samtidigt. Skapa tryck genom staven nedåt i snön därefter tryck från foten i sidled.
- byt hängsida och gör om övningarna



Växel 3

Förklaring växel:

- Stavarna sätts i parallellt i snön i startläget
- Stavtag på varje bentag
- Armpendeln hinner inte komma längre än till höften, pendla fort fram med armarna till startläge för nästa bentag
- Jobba i L formation – 1) Skapa tryck rakt ner i stavarna likt ett stavtag. 2) Fullfölj med benfrånskjut och skapa tryck genom fot rakt i sida
- Linjestabilitet – eftersträva rak linje tå knä och höft (höften inte utanför foten i sidled), raka horisontella linjer i axlar och höft.



Övningar:

På treans växel är balansen extremt viktig eftersom vi åker på en skida merparten av tiden.

- åk med en skida i det yttre klassiska spåret och gör bentag med det andra benet utanför – först utan stavar och sen med stavar
- Börja med parallella skidor och staka 3 tag på ett ben, staka 3 tag på andra benet. Minska ner till 2 stavtag på varje ben och vinkla ut skidorna mer och mer för varje benbyte. Därefter 1 stavtag på varje ben och vinkeln på skidorna är som ett V.
- åk 3:ans växel utan stavar, stanna med armrörelsen vid höften och pendla fort fram till utgångsläge igen.
- Frekvensbyte: åk utan stavar så långsamt (glid ut) som möjligt 4–6 cykler (2 bentag =1 cykel), åk därefter så snabbt som möjligt 4–6 cykler (2 bentag =1 cykel), tillbaka igen till så långa bentag som möjligt.

Huvudsponsor



Växel 4

Förklaring växel:

- Två bentag ett stavtag, här finns både en hängsida och en retursida precis som i 2:ans växel.

Skillnad vx2 – vx4: I vx. 2 sätter man i stavar och skida i snön samtidigt på hängsidan medan i vx 4 glider man först på hängskidan innan stavarna sätts i och benfrånskjutet påbörjas

- Stavarna sätts i parallellt i snön på hängsidan
- Sträva efter horisontella linjer i höft och axlar
- Tänk på att ha en aktiv armpendel
- Försök komma upp så långt som möjligt för att sträcka ut dig innan du sätter ner stavarna i snön
- Jobba i en triangel – skapa tryck nedåt, skapa tryck åt sidan, skapa tryck snett uppåt



Övningar:

- Åk utan stavar med händerna på ryggen
- Åk utan stavar med en hand på ryggen
- Åk utan stavar med full armpendling
- Åk utan stavar med hantlar i händerna

Känn skillnaden från ingen armpendel till full armpendel med vikt!

Växel 5

Förklaring växel:

- Kura ihop dig i fartställning, jobba med benen i kraftiga benfrånskjut
- Man kan också använda armarna för att skapa ytterligare kraft i frånskjutet, tänk på att jobba mycket framåt med armarna för att inte skicka kraften i sidled och tappa balansen



Övningar:

- åk mycket utför och arbeta med benen och armarna, vi blir ofta bekväma och ställer oss i spåret.
- Lägg stavarna på axlarna och försök behålla dem vågrätt genom hela rörelsen. Känn skillnaden i att stå med raka ben i rörelsen jämfört med mycket böjda ben.

Huvudsponsor

