

Övningar skidteknik klassiskt

Uppvärmning

Tävling på plats - Samla alla i en ring. Lek att ni åker en riktig skidtävling. Hitta på vad som kommer utefter banan - diagonala på plattan, staka, spring uppför en backe och kämpa hela vägen över krönet, fartställning utför backe, tar en kurva i fartställning, trampar runt en kurva, det kommer ett hopp, kommer mot målet och lägger in spurten, sträcker armarna i luften – i mål! Variera mellan de olika momenten för att verkligen få igång deltagarna.

Aktiv rörlighet/styrka

- Benböj med stav över huvudet
- Huksittningar med fingrarna under hålfoten – böj och sträck på benen.
- Utfallssteg med rotation (James Bond)
 - gör alla övningar i serie på 3* 5 repetitioner.

Allmänna 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 slombana

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

2. Övning: Åk rakt ner utför en backe (gärna utan stavar), vid markering/kon gör stoppsladd höger. Försök stanna så fort som möjligt. Gör om övningen och gör stoppsladd vänster. Vilket håll var lättare att stanna åt?

3. Övning: Bygg upp en sväng med hjälp av koner längst ner i en lagom utförsbacke. Åk rakt ner för backen (gärna utan stavar) och träna på att göra trampsväng höger. Gör om övningen och gör trampsväng vänster. Vilken sväng var lättast att göra?

4. Övning: Enbensövning – ta av en skida och sparka igång fart med den foten. Glid så långt du kan på en skida. För att göra det svårare, pröva övningen utanför spåret.

5. Övning: Enbensövning – två och två i par, varje tar av sig en skida. Håll varandra om axlarna, skidan i spåret och sparka upp fart med foten utan skida. Vid kon/markering – glid så långt ni kan utan att sätta ner foten.

6. Övning: Trampsväng – lägg ut en rockring eller gör en ring av små koner. Träna på att trampa runt cirkeln och skjuta ifrån med skidorna. Åk åt både höger och vänster och gör olika stora cirklar.

7. Lek: Skidbandy – avgränsa ett område med koner, markera två mål och dela in i två lag. Var och en har en innebandyklubba och skidor på fötterna. Spela bandy på skidor en viss tid eller tills ett antal mål har uppnåtts.

8. Lek: Skidfotboll – samma som ovan fast med fotboll och då sparkar man bollen med skidan på foten.

9. Lek: Snipp-snapp – Ställ barnen med ryggen mot varandra men inte så att de kan ta på varandra. En i paret är snipp och den andre snapp. När ledaren ropar "snipp" ska

"snipp" försöka ta sig till sitt bo utan att bli fångad av "snapp" som vänt sig om och jagar "snipp". Ropar ledaren "snapp" gör ni tvärtom. Variera med att starta: stående, stående på huk, sittande, liggande, med stavar och utan stavar.

10. 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. 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 kon och tillbaka för växling. Sträcka 2 åker iväg och rundar då SIN kon. Variera aktivitet, åka utan stavar, staka mm.

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>

Övningar växlar

Växel 1 - saxning

Övningar:

1. Testa att åka med stort V och sen med litet V
2. Testa att saxa utan stavar och få fast skidorna utan glidsteg, prova sen att saxa och ta i ordentligt med armarna – känn skillnaden.
3. Tajma växlingen – träna på att få med dig farten in i saxbacken. Om du vet att du kommer behöva saxa, kliv ur spåret och börja saxa innan det första "tjuvsläppet" och medan du fortfarande har farten med dig.



Växel 2 - diagonal

Övningar:

1. Åk diagonal utan stavar på platten - träna på tyngdöverföring så att skidorna fäster mot underlaget – balans på en skida. Tänk att du har en rak linje från näsan, ner över knäet och sist tån på samma sida. Åk med ståttlig /hög position i höften.
2. Åk diagonal utan stavar med lätt vikt eller sten i händerna och träna på tyngdöverföring – jämför med övning 1, vilket kändes bäst?
3. Armarna styr – diagonala utan stavar och fokusera på armpendeln. Åk med 3 snabba respektive 3 långsamma armpendlingar. Känn hur armarna styr benen.
4. Smirre-drag – stå i spåret med benen parallella. Åk diagonal med armarna medans benen inte rör sig – bra styrkeövning!
5. Åk diagonal och lyssna på hur skidorna låter mot snön när du för fram foten. Klapprar de mycket? Försök att åka diagonal **utan** att skidorna låter något alls mot snön.



Växel 3 – stakning med frånskjut

Övningar:

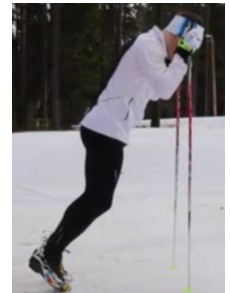
1. Åk i tåg, två och två med stavar mellan er – stakning med frånskjut.
Syfte: Koordinationsövning
2. Åk stakning med frånskjut utan stavar och träna på att få till frånskjutet precis när handen passerar benet på väg fram i pendeln – tajming!
3. Träna övergångar till stakning med frånskjut genom att diagonala ett tag, ett tag stakning med frånskjut, diagonala, ett tag stakning med frånskjut.



Växel 4 - stakning

Övningar:

1. Stakfall: Stå på marken utan skidor på fötterna men med stavarna på. Aktivera bålen och "fall" framåt samtidigt som du sätter i stavarna som en påbörjad stakrörelse. Stanna upp precis när du satt i stavarna och håll emot i bålen för att stanna rörelsen. Underben och överkropp ska vara parallella. Känn på vikten av att hålla bålspänningen för att inte hamna i svank. Gå tillbaka och gör om igen.
Övningen kan även göras mot vägg men ställer större krav på bålstabiliteten med stavar.
Syfte: Styrkeövning för att känna på vilka muskler som är viktiga i stakarbetet och förståelse för tyngdöverföring framåt.



2. "Trestegsraketen":

Börja att staka enbart med hjälp av magen, lås armarna längs kroppen och fall framåt över stavarna, dra igenom stavtaget endast med hjälp av magen. Armarna ska vara låsta. Du ska bara ta dig framåt med hjälp av tyngdkraften ned i stavarna. Gör "magdragen" i lätt uppförsläge och jobba lugnt och metodiskt. Efter ett tag - lägg på kraft från ryggmuskulaturen ("latsen") genom att dra armbågarna neråt/bakåt i stavtaget. Behåll dock armarna böjda i armbågsleden. I ett sista skede lägger vi till triceps/baksidan av armmuskulaturen när vi sträcker ut armarna – här kan vi staka på plattan. Känn på skillnader och vilka muskler vi kopplar på.



3. Känn på skillnaden mellan att sätta stavspetsarna långt framför kroppen eller väldigt nära kroppen. När är du starkast?
4. Styrkestaksdueller / parstafett: Staka det fortaste du kan ca.10-15 sek. Variera mellan vanlig stakning, Smirre-drag eller stakning enbart med hjälp av triceps (lås armbågarna mot kroppen).

Huvudsponsor

Utmana för att utveckla:

1. Träna ytterligheter / växla frekvens och överdriv tekniken – exempelvis genom att åka med så långa glid som möjligt i diagonal – hur få resp. hur många glidsteg kan du ta inom mellan 2 koner?
2. Växla hastighet – åk med hög hastighet resp. åk i "slow motion". Gör dessa impulser i olika tekniker och terräng, både uppför, på platten och utför.
3. Växla teknik – träna på bytet mellan teknikerna, exempelvis 3 stakningar, 3 stakning med frånskjut, 3 diagonalglidsteg.
4. Åk med 1 stav i taget i alla växlar. Utmanar balans och stabilitet!
5. Härmåka – Följ John. Åk två och två, låt den ena åka först och nummer två ska åka så likt den förste som möjligt. Växla efter en stund och gör om övningen.
6. Hur långt upp i backen kan du staka? Testa att staka så långt ni kan i en lång uppførsbacke – är det någon som kan staka hela vägen upp?
7. Åk med olika tekniker i "fel" terrängtyper – diagonala utför (balansträning) och staka uppför (styrketräning).
9. Bogsering – Åk två och två. Den förste har ett hopprep runt midjan och drar den andra i stakning / stakning med frånskjut. När den förste har fått upp lite fart släpper nummer 2 hopprevet och den förste ska försöka behålla tekniken i "överfart" en viss sträcka. Växla och gör om övningen.



Förslag på del av pass:

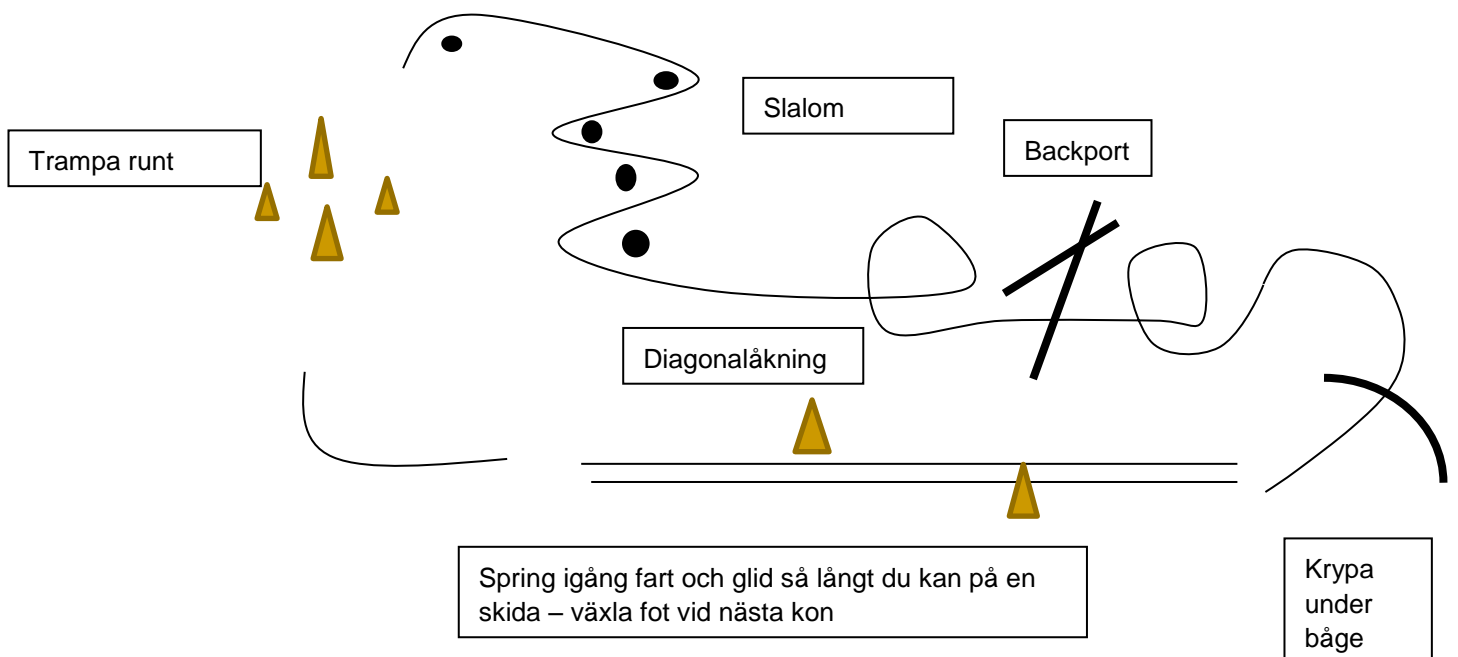
1. Kör samma slinga men med olika teknikutmaningar / varv, (ledare: skriv gärna upp på tavla)
Varv 1: Det fortaste man kan
Varv 2: Åk i "slow motion" med så bra balans och teknik du kan.
Varv 2: Åk med bara höger stav
Varv 3: Åk utan stavar
Varv 4: Åk med vänster stav.
2. Kör stafett med olika tekniksträckor, t.ex. sträcka 1 - diagonal utan stavar, sträcka 2 – enbensskidåkning, sträcka 3 – smirredrag, sträcka 4 – stakning. Växla person på sträckorna och kör igen.
3. Gör en fyrklöver med olika tekniker (kör varje slinga för sig och växla eller hela rundan i ett svep). Upplägget passar även om man är många eller flera grupper vill träna tillsammans.



Klassisk teknik

1. Diagonalåkning utan stavar
2. Stakspurt med snygg målgång
3. Saxning i backe och åka på en skida utför
4. Stakning med fränskjut

4. Teknikbana med olika balansövningar, utan stavar.



Huvudsponsor