

BLÅGULA VÄGEN

VINTER 2019



LÄNGDKONSULENTERNA

- VI FINNS FÖR ER

- Länk mellan SSF – distrikt – förening.
- Inspirationsträffar med olika teman
- Utbildning
- Samarbete med SISU
- Sommarläger barn & ungdom



KVÄLLENS INNEHÅLL & MÅL

- Kännedom om skidteknikens 4 grunder.
- Skidaktivitetsområdets betydelse.
- Teknikfrämjande övningar kopplade till grunderna.
- Hög rörelsenivå och aktivitet vid träningstillfället.

UTVECKLINGSTADIERNA

Lekstadiet

- 9 år



SKIDLEK

Grundstadiet

9-12 år



SKIDLÄRA

Uppbyggnads-
stadiet

12-16 år



Förprestations-
stadiet

16-19 år



SKIDTRÄNA

Prestations-
stadiet

> 20 år



LEKSTADIET - UPP TILL 9 ÅR

Träning

- Lek och upplevelse
- Rörelseglädje
- Motorik
- Koordination
- Grundläggande styrkeövningar

Verksamhetens inriktning

- Rekrytering
- Barnledarutbildning
- Bavis skidskola
- Skidlekplatser
- Träna tillsammans
- Klubb- och kretstävlingar



Rörelseglädje!

SKIDLEK BAUIS SKIDSKOLA

- Skidskolepaket
- Prova-på event
- Möjlighet att låna skidutrustning



GRUNDSTADIET 9-12 ÅR

Träningen

- Aktiveras!
- Allsidigt idrottande – gärna flera idrotter!
- Teknikinläring
- Allmän styrka
- Bålstabilitet
- Snabbhet – gärna stafetter
- Lära sig vara ute...

Verksamhetens inriktning

- Livslångt skidintresse
- Utbyte med andra idrotter, klubbar
- Barnledarutbildning
- Bli en stjärna på skidor
- Rekrytering
- Klubb- och distriktstävlingar



**Teknik i
utmanande
miljöer!**

UPPBYGGNADSSTADIET 13-16 ÅR

Träningen

- Träning före/under/efter pubertet/tillväxt
- Uthållighet – aerob kapacitet
- Styrka – funktionsträning
- Skidträning året runt
- Teknikutveckling

Verksamhetens inriktning

- Lagg grunden för livslångt idrottande/ elit
- Skidträning, intro rullskidor
- Ungdomstränarutbildning
- Klubb- och distriktstävlingar
- ICA cup
- Folksam cup
- USM
- Sommarskidskolor, söka skidgymnasium



**Fysisk
kapacitet**

RÖRELSEFÖRSTÅELSE



<https://youtu.be/aHL-LLDSbd4>

SKAPA FÖRUTSÄTTNING FÖR...



GRUNDER SKIDTEKNIK

Position



Tyngdöverföring

Frekvens

Tajming

GOD TEKNIK BYGGER PÅ GRUNDFÄRDIGHETER

- Balans
- Styrka /stabilitet
- Rörlighet
- Koordination

God allsidig funktion ett måste för god skidteknik!



GRUNDER SKIDTEKNIK

GRUNDER – POSITION

© SISU IDROTTSBÖCKER



<https://youtu.be/mVG-RdCyvMM>



DELTEKNIKER SKEJT

	Kallas också	Terräng
Växel 1	Diagonalskejt	Brant uppförsbacke och när du har låg fart
Växel 2	Paddling - uppförsskejt	Uppförsbackar
Växel 3	Raketen - stakning på varje frånskjut	Platt terräng och lätt uppför
Växel 4	Flytskejt - tvåtakt	Platt terräng och lätt utför
Växel 5	Benskejt	Utförsbackar



LÄRANDE MILJÖER

Upptäcka

Stimulera

Utvecklas



SKIDAKTIVITETSOMRÅDE

- Tipshäfte
 - <https://www.skidor.com/Grenar/langdakning/barnungdom/skidaktivitetsomrade/>
- Bygg din egen skidlekplats
 - Beställs hos SISU Idrottsböcker:
<https://www.sisuidrottsbocker.se/produkt/bygg-din-egen-skidlekplats/>



INTERVJU TRÄNARE – MATTIAS NILSSON

- Vikten av skidträning i skidaktivitetsområde
- <https://youtu.be/-rhi8SVsVY>

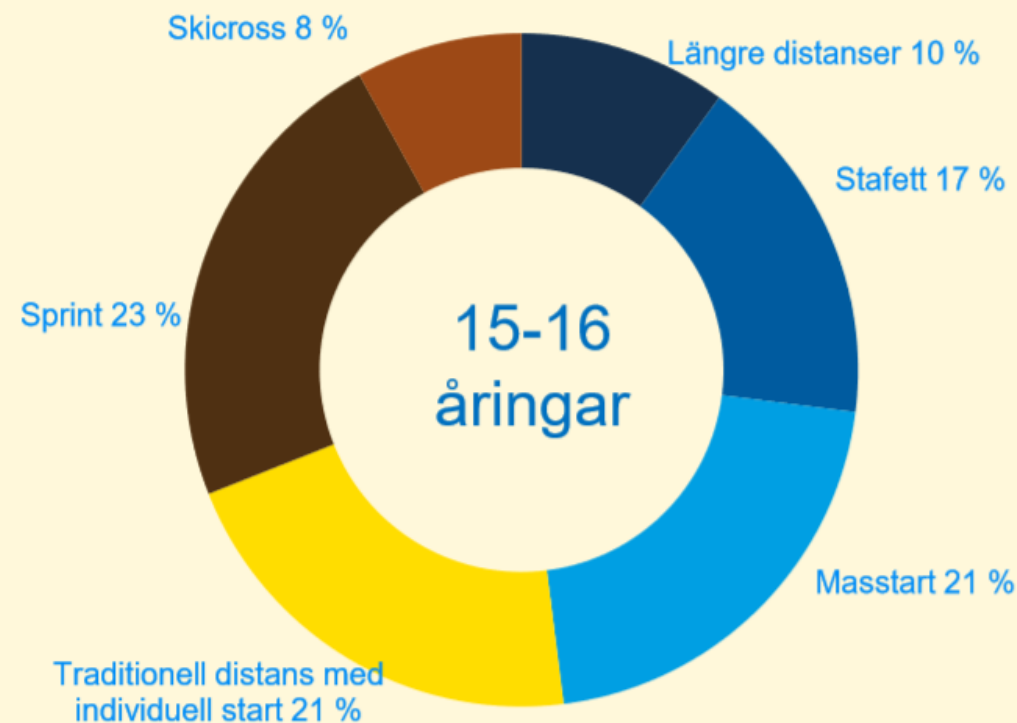
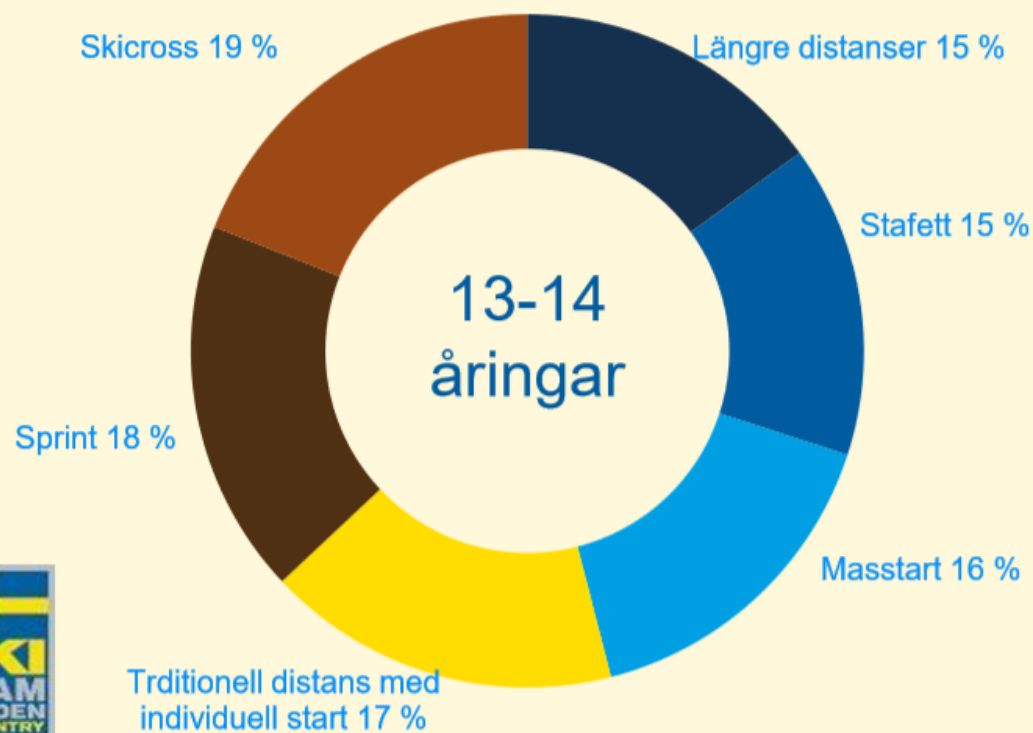


INTE BARA TRÄNING...HUR TÄVLAR VI?

- Stor variation i moment och längd:
 - Sprint, stafett, skicross, supersprint, längre distans, mm.
- Mycket skidåkning!
- Våga prova och tänka nytt!



VILKEN TYP AV TÄVLING TYCKER DU ÄR ROLIGAST?



SKIEQUALITY



JÄMSTÄLLDHET DRIVER PRESTATION OCH SKAPAR RESULTAT



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET®**
SWEDISH SKI ASSOCIATION

SKIEQUALITY – VARFÖR?

- Utveckla Svenska Skidförbundets verksamhet utifrån jämställdhet och genuskunskap
- Målsättningar
 - Tillväxt av ledare och aktiva
 - Utveckla antalet flickor, tjejer kvinnor som ledare
 - Öka förbundets legitimitet

Hur får vi fler tjejer att bli elit-/landslagstränare?



AKTUELL INFORMATION SSF

- BAUI'S skidskola
 - <https://www.skidor.com/Grenar/langdakning/barnungdom/material2/>



FÖLJ OSS!

- <http://www.skidor.com/Grenar/langdakning/foljoss/>
- Svenska skidförbundet längd
 - utbildningar
 - ledarskap & föreningsliv
 - barn & ungdom, junior & senior
 - nationella tävlingar
 - Skidor hela livet



TACK FÖR ATT NI LYSSNADE!

