



Blågula vägen Skidteknik skejt

Huvudsponsor





Blågula vägen - en sammanlänkad kedja

Blågula vägen

Skidkul

-9år

Skidlära

10-12 år

Skidträna

13-16 år

Huvudsponsor

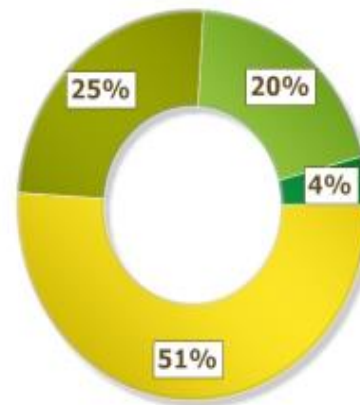
Varför är inte tävling roligt?



Fråga

Hur stor del av barn/ungdomar i era träningsgrupper väljer att tävla?

Ca 25%	114
Ca 50%	55
Ca 75%	45
Ca 100%	10
Total	224



Tävlingar

- Hur får vi fler att uppleva tävlingsglädje?
 - Varierade tävlingsformer, stafetter, sprint
 - Prisutdelning – lika till alla eller lottade priser.
 - Speaker – se alla!
 - Träna med nummerlapp och klocka på roliga sätt?
- Hur betar vi oss på tävlingsarenan som ledare och förälder?
 - Vad fokuserar vi våra åsikter/kommentarer på?
 - Vad berömmar vi? Resultat eller insats?
 - Hur agerar vi mot åkare från andra klubbar?





Skidteknik skejt



Huvudsponsor





Teknikutveckling

Innan pubertet / tillväxt

Efter pubertet

- Grovmotoriska moment
- Grundfärdigheter på skidor
- Helhet
- Rörelsebibliotek alla rr-plan
- Balans och koordination

Finslipning av rörelser

Automatisering

Våga utmana!

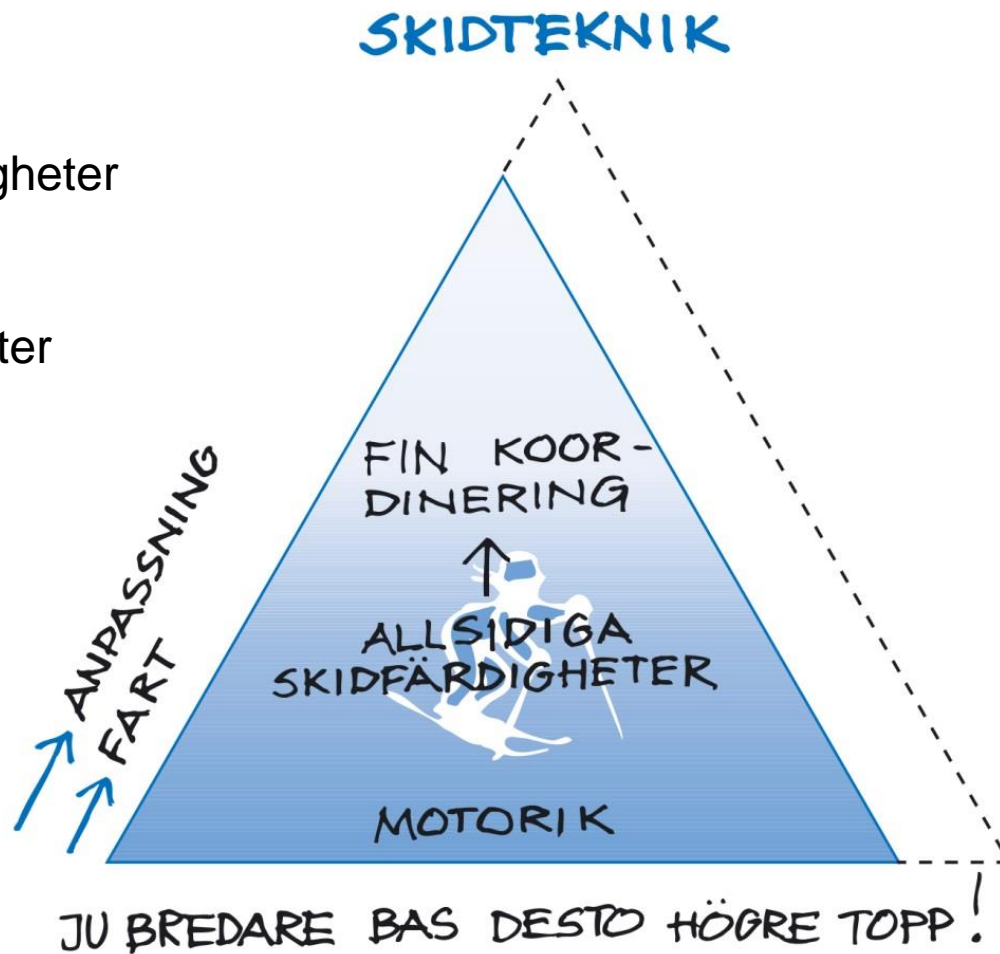
Balans & koordination

Styrkeutveckling

Huvudsponsor

Teknikutveckling

- Motoriska grundfärdigheter
- Allsidiga skidfärdigheter
- Finkoordinering – automatisering



Nycklar till en bra skidteknik

- Skidbalans och tyngdöverföring
- Position
- Tajming och samspel



Huvudsponsor



Skidbalans och tyngdöverföring

- Förflyttning av **kroppstyngden** och **tyngdpunkten**
- Mellan höger - vänster sida och mellan stav - skida
- God tyngdöverföring skapar kraft och tryck mot underlaget.

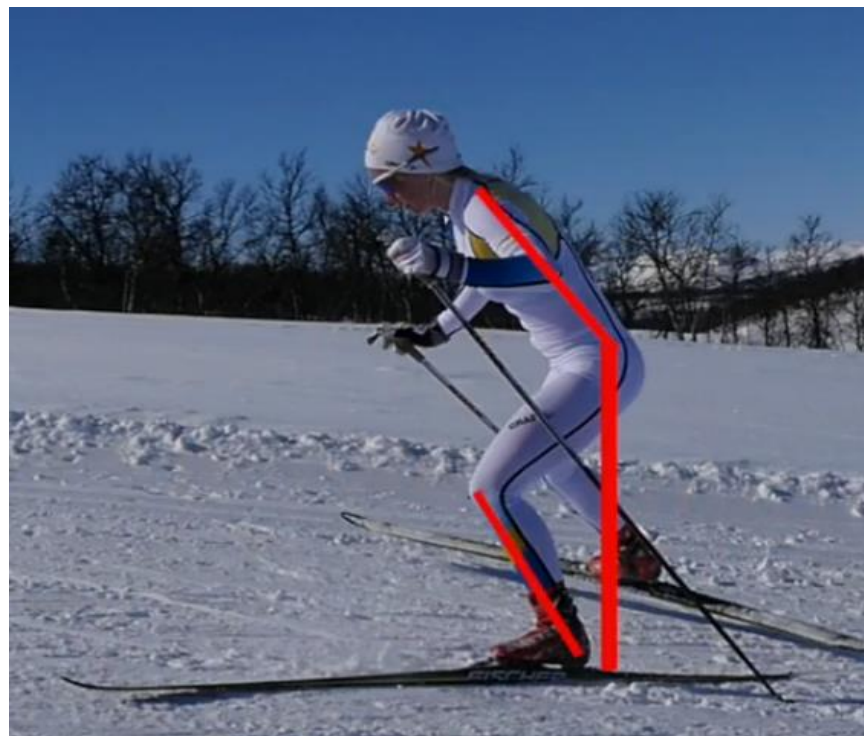


Huvudsponsor



Position

- Gynnsam position "stå rätt" på skidorna för att kunna skapa stor kraft.
- Parallella U/Ö- linjer.
- Komma ner i vinklar



Huvudsponsor

Vad möjliggör goda positioner (god teknik)?

- Balans
- Rörlighet
- Styrka



Huvudsponsor

Tajming och samspel

- Rätt sak vid rätt tillfälle
- Samspel mellan armar och ben
- Armarna taktpinnar





Begrepp skejt



Huvudsponsor



VÄXELLÅDAN – SKEJT

- 1 Växel 1**
Används vid mycket branta uppførsbackar och låg fart.
- 2 Växel 2**
Används i synnerhet uppför, i slakmota och i något brantare backar.
- 3 Växel 3**
Används på platten och lätt uppför.
- 4 Växel 4**
Används på platten och lätt utför.
- 5 Växel 5**
Används lätt utför.

Växel 5

Växel 4

Växel 3

Växel 2

Huvudsponsor





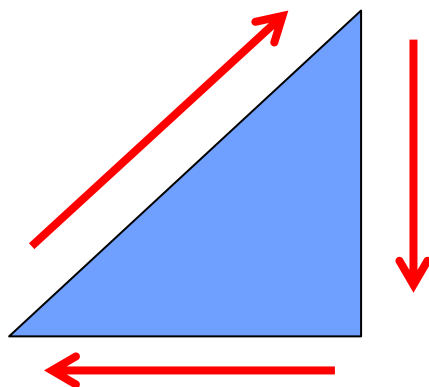
Introduktionsfilm skejt – ”Bättre skidteknik”



Huvudsponsor



Växel 2



Höger hängsida

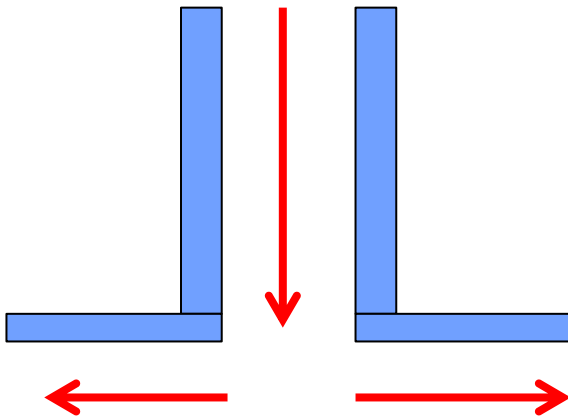
(som på bilden)

- Hängsidans stav och skida sätts ner samtidigt
- Arbeta i **triangel**:
 - Skapa tryck rakt ner (armbåge mot knä)
 - Skapa tryck åt sidan
 - Skapa tryck snett upp tillbaka till utgångsposition



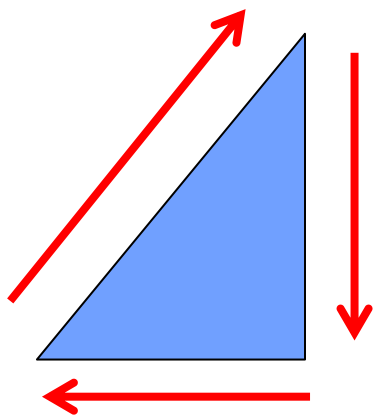
Växel 3

- ett kort stavtag på varje benfrånskjut
- Arbeta i **L**:
 - skapa tryck rakt ner genom stavarna
 - skapa tryck ut åt sidan



Växel 4

- Glid på hängskidan efterföljs av stavtag
 - Aktiv och följsam armpendel
 - Full tyngdöverföring och stora rörelser
- Arbeta i **triangel**



Vänster hängsida

skapa tryck rakt ner
skapa tryck åt sidan
skapa tryck snett uppåt



Huvudsponsor

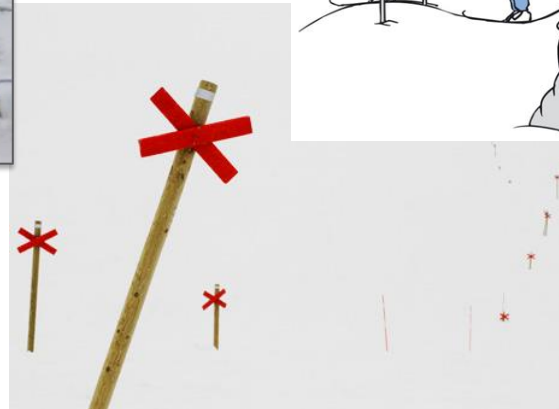
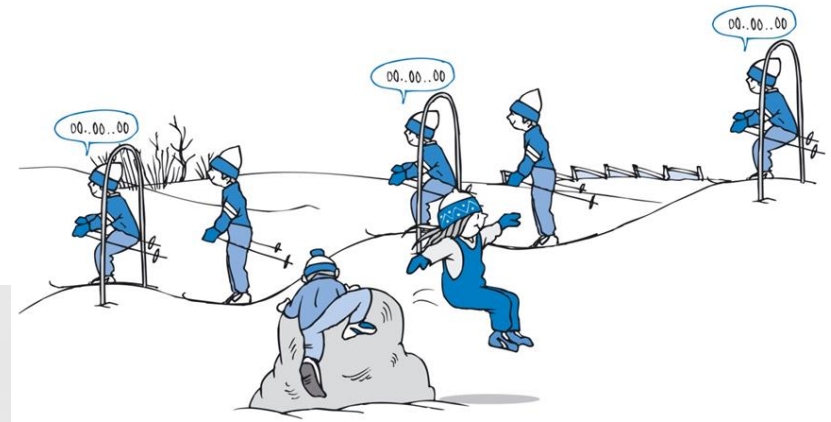
Utveckling av skidteknik

- Frekvens
- Anpassa växel utifrån terräng
- Byta hängsida
- Impulser



Lärande miljöer

- Utvecklar skidbalans
- Stimulerar nyfikenhet och upptäckarlust



Huvudsponsor



Väl förberedd inför junioråldern?

Skejta utan
stavar



staka



Diagonal utan
stavar

Huvudsponsor

Det stillasittande samhället...

forskning.se



Bara 10-15 minuter fysisk aktivitet på idrottslektionerna



20 september, 2016 Artikel från Göteborgs universitet Ämne: Utbildning & skola

Huvudsponsor



Planering träningspass

- Planering – kvalitetstänk!
- **Undvik stillastående, väntan och kö**
- Teknik – kondition – utmanande – roligt!
- Dela upp i block
 - Uppvärmning
 - Teknik
 - Koncentration
 - Avslutning



Huvudsponsor

Exempelpass

- Uppvärmning:
 - Benböj med stav över huvudet
 - Utfallssteg med stav
 - Stjärnan
 - Skejthopp med stabilisering
 - Doppboll eller annan lek



- Huvudblock:

Åk en slinga på ca 500 m. i varierad terräng som man åker på olika sätt:

 - Utan stavar
 - Med en stav
 - Med lätta vikter i händerna
 - Härmåkning
 - Parstafett



Huvudsponsor

- Avslutning:
 - Stafett på roligt sätt + rörlighet



Info SSF

- **Utbildningshelg** 29 sept -1 okt 2017 Umeå
 - Barnledarutbildning + fördjupning
 - Ungdomstränare + fördjupning
 - Skidor hela livet

Avtal med BRA för billigare resor till utbildningshelgen i Umeå

- **Utbildningar:**
 - Barnledarutbildning lokalt
 - Ungdomsledarutbildning i SSF regi



Huvudsponsor



Barn- och ungdomsläger

- Göteborg 15 – 18 juni
- Orsa 19 – 22 juni (fullt!)
- Lycksele 17 – 20 augusti
- 9-13 år
- Anmälan öppnar 1 feb



Huvudsponsor

Stavlängd – vad gäller?

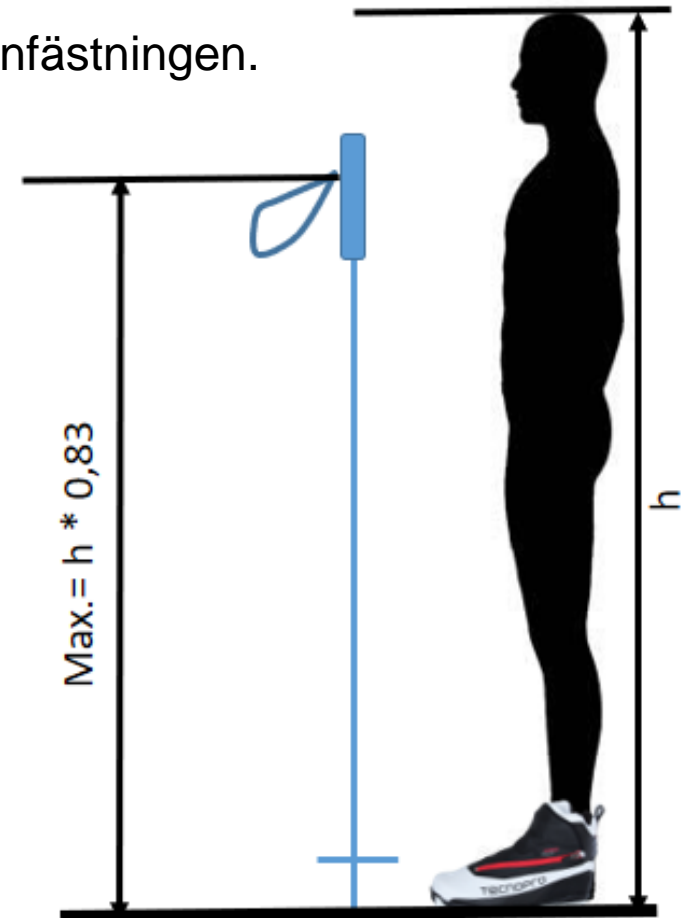
Klassiska stavar – 83 % av kroppslängden med pjäxor på fötterna.

Staven mäts till handremsfästningen.

Skejtstavar – 100 % av kroppslängden är tillåten.

Rekommendation ca

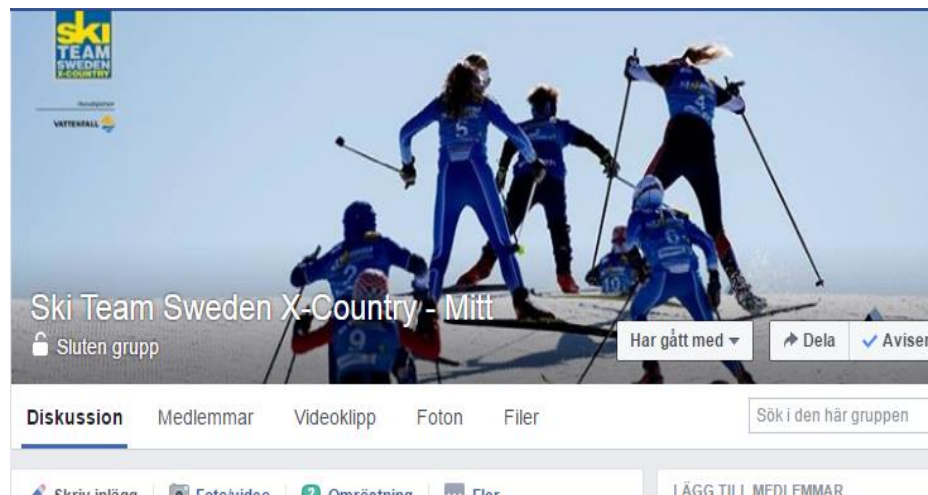
90 % av kroppslängden.





Följ oss!

- Nyhetsbrevet med längdnyheter, prenumerera:
<http://www.skidor.com/Grenar/langdakning/foljoss/>
- Facebook – Ski Team Sweden X-Country - Mitt



Huvudsponsor





Tack för att ni lyssnat!



Huvudsponsor

