

BALANS OCH POSITIONSÖVNINGAR

<u>ÖVNING</u>	<u>KOMMENTAR</u>
1 Åka blindbock.	Kan också utföras i parallellslalom
* 2 3 kortsvängar och snurr	Ha en riktig grundposition. Passar ej D som kör i plog. Variant är Girlang. Sväng upp och backa tillbaka.
3 Åkning rakt utför i backens fallinje, tvärställ och hasa.	Vid lång backe, variera och tvärställ och olika håll
4 VAGGAN. Hasning med lutning fram och tillbaka	Är en stegring av föregående övning.
5 Åk och släng ärtpåsar mellan varandra.	Motorisk riktig övning. Passar alla åldrar. Bra uppvärmningsövning.
6 Åka på en skida.	Tycker barn om. Tänk hundpinkarsväng. Böj på knäna.
7 Åka baklänges. Både plog och parallellsväng.	Plog lättare, parallell svårare. Parallell ger bredare skidor. Viktigt att jobba vertikalt. Viktigt att vara tuff och våga.
8 Skridskoskär i falllinjen.	Positionsövning. Våga vara tuff. Kräver slätt underlag. Starta ej för brant.
9 Stavarna i armhålan pekande framåt, kör kortsväng	Motverkar medvidning. Prova gärna i plogsväng.
10 Åk med uppkäpta pjäxor.	Kan köras i många olika övningar. Var uppmärksam på skaderisken vid vissa underlag. Knäpp också upp pjäxorna i liften.
11 Åk med framvikt, bakvikt och mittposition.	Passar alla åldrar. Körs löpande i samma åk för att märka skillnader. Kan också köras med uppkäpta pjäxor.
* 12 Hoppövningar.	Hoppövningar av alla de slag är nyttiga. Barn letar alltid efter hopp själva. Tränar bl.a. timing, balans o koordination.
13 Åkarna står på plan mark och blundar. Tränaren petar på åkarna	Tränar balans.
14 Ballong mellan knäna, fastsatt med snöre.	Ger rätt bredd mellan skidor och knän. Ger bra snökontakt för båda skidorna.
15 Hoppkortsväng med spetsar i, bakändan i och skidorna parallella med underlaget.	Bra för stela, orörliga åkare. Kan även utföras på plan mark. Bra skidvaneövning.
16 Vindrutetorkarna, sväng med plana skidor.	Kräver bra pistning och svag lutning.
17 Vindrutetorkarna, Twistvariant av föregående övning.	Görs med böjda knän. Variant av denna och föregående övning är att åka rakt utför i flack terräng och låta skidorna "simma".

KANTNINGSÖVNINGAR

ÖVNING

KOMMENTAR

- | | | |
|----|--|--|
| 1 | Plana skidor. In med knät | Flack terräng att föredra. Riktningförändringar kan ske från mycket små rörelser (fot?) till stora rörelser (höft). Sväng åt samma håll som du trycker på stortån. |
| 2 | Metkroken eller U:et. Åk rakt utför och sväng tills du stannar. | Lär dig att så kvar på kantad skida. |
| 3 | "Häst och släde". En rakt utför, den bakom kantar i kortsvängar och håller ned farten. | Kan även utföras med has och kant. |
| 4 | Girfanger, Hasa - kanta på skrå. | Upptäcka skillnaden mellan plan och kantad skida. |
| 5 | Visa belagen för publiken. | Typ Carvingsväng, gärna utan stavar. |
| 6 | Trycka skuldra mot skuldra. | Bör utföras på plan mark alt. flack terräng. |
| 7 | Dragkamp i fallinjen. Åkarna håller stavar mellan sig och åker i fallinjen, dragande åt sidan. | Tränar kant, mod och samarbete. |
| 8 | Kanta med fot?, knä och höft. | Knäkantningen viktig på dagens carvingskidor. |
| 9 | Flytta ytterskidan bakåt. | Skapar underlag för höft som ger kant ? |
| 10 | Smörklicker. Riktningförändring i sidled genom kant på ena skidan och den andra plan. | Bra skidvaneövning. |
| 11 | Hockeystopp. | Skall stanna utan sväng. |
| 12 | Hoppkortsväng. | Tränar förutom kant, timing, stavarbete, koordination och spänst. |
| 13 | Klivsväng. | Tränar kant och koordination. |
| 14 | Tusensteg. | Snabb klivsväng. Bra uppvärmning. |
| 15 | Långben och Kortben. | Plogsväng med höftarbete. |
| 16 | Olika plogsvängar. | Kör olika bredder, lutningar och radier. Gå mellan glidplog och bromsplog och åter. |

KANTNINGSÖVNINGAR

ÖVNING

KOMMENTAR

- | | |
|---|--|
| 17 Hoppa utför i fallinjen med näsan åt samma håll. | I brant terräng. |
| 18 Crabbwalk. | Starta i plogställning. Hugg i innerskidans innerkant, rulla över o.s.v. |
| 19 Kortsvängar i olika brant terräng. | Ej för brant för de yngre. |
| <input type="radio"/> 20 Stanna på signal. | Också en bra reaktionsövning. |
| 21 Olika avlastningar. | Sök upp ojämnheter i terrängen. |
| <input type="radio"/> 22 Javelin Turn. | Lyft innerskidan över ytterskidan. Kräver jämnt underlag. |
| 23 Åk kobent - hjulbent. | Rolig övning. Flack terräng. Visa vad skidans form kan göra. |
| 24 Hej å hå, tryck på tå. | Hjälper till att få in knät ? |
| 25 Paddla kanot i skrååkning. | Drar in höften. |

Gruppmål

Gemensamma mål som hela gruppen skall sträva mot att uppnå under säsongen.

Exempel:

- Snurra runt med parallella skidor
- Åka på en skida
- Klara staket med stavar framåt, rakt i fallinjen
- Parallellitet med skidor, pjäxor, knän och höft, brickan, händerna på knäna och händerna på höfterna

Grundstruktur för träning

Viktigt att barnen är i tid på träningen. Barnen skall alltid värma upp före träningen.

Barnen bör inte påbörja åkningen före uppvärmningen

Upprop

Under fiket

Uppvärmning

Lära känna varandra, skapa gruppsamhörighet, lära sig varandras namn.

Säkerställ att barnen är varma och mjuka.

Balans position i uppvärmningen, hjälptränare ansvarar för uppvärmningen.

Specifikt uppvärmningsprogram, "olika barn" leder detta varje gång. Kompletteras med roliga lekar som uppvärmning.

Enkel uppvärmning

- Springa slalom i ring
- Knäuppdragningar in i ringen
- Spänst hopp, armarna utåt sidorna
- Veva bollar med armarna, från stora bollar till små och tillbaka

Lekar

- Stafett – runt stavar
- Springa runt käpparna i målet på banan
- Djuphopp
- Fotboll

Träning på skidor

Skidvaneövningar – varje träningsdag inleds med skidvaneövningar.

Gemensam avslutning

Samla hela gruppen vid träningens slut för att få en bra avslutning på åkningen.

Baskoncept

Grundposition

- Stå mitt på foten
- Skidorna höftbredd
- Är lätt böjd i vrister knän och höft
- Lätt krummad rygg
- Armarna framför kroppen
- Blicken framåt
- Stavarbete

Kantningsövningar

- Kanta med inåtlutning
- Kanta med höften
- Kanta med knäet
- Kanta med fotleden/underbenet

Banåkning

- Korrekta starter, nedräkning i starten
- Stavar på rätt sätt – klart när de kommer fram till starten
- Korrekt position i starten
- Full fart hela vägen in i mål
- Koncentration genom hela banan, hela vägen in i mål
- Korrekt lagda banor, flaggor på storslalombanor. Dubbelstakade kombinationer i slalombanor. Barnen skall lära sig att känna igen bantyper och kombinationer.

Övningsbank

Övningsbank för friåkning

- Polisen – dirigerar åkaren genom att stå nedanför och peka åt olika håll
- Superman – diagonal hand och skida, handen längst in i svängen skall vara framåt
- Brickan – händerna under respektive över stavarna
- Stavar bakom nacken – får upp ryggen
- Snaken – stavarna rakt upp från hjälmen
- Stavisättning – kortsvängar
- Uppknäppta pjäxor
- Ytterlighets övningar – framåt, bakåt, upprätt, hopkrupen
- Snören runt kroppen – få snöret spänt och hålla i stavar
- Rockringar eller böjda VP rör för att få rätt stavposition
- Hålla i slalomkäpp för att få rätt position på axlar, kan inte luta för mycket för då går käppen i.

Kantningsövningar

- Fiskekrok
- Crabwalk
- Händerna på knäna för att trycka in knäna, krummar ryggen rätt också.

Övningsbank för banträning

- Softkäpp med vissa käppar utbytta

Grovplanering fördelat på träningstillfällena

Träningen anpassas för att förbereda barnen inför tävlingarna. Träningen alterneras mellan banåkning och skidvaneövningar utanför bana.

Träningstillfälle 1-5

Positions och balansträning.

Lära sig ha koll på skidorna.

Övningar

Åka med fram respektive bakvikt, se hur skidan uppträder

Åka med öppna pjäxor

Snurra åt båda hållen

Brickan framför kroppen – motverka medvridning

Banövningar

Bantyp: Storslalom med softkäpp som svängkäpp

Syfte: Ta bort rädsla för kätten. Få närhet mot kätten

Bantyp: Storslalom med vikkäpp, lutande käpp över svängkätten

Syfte: Sänka tyngdpunkten, få ner åkpositionen

Bantyp: Jämn storslalomkana, uppknäppta pjäxor

Syfte: Få balans i åkningen

Bantyp: Slalom

Syfte: Få balans i åkningen

6-10

Positions och balansträning. Nyttja skidan. Parallella skidor. Arbeta med underbenen för att få sväng på skidan.

Motverka medvridning.

Fokus måndagar – storslalom, onsdagar – slalom.

Övningar

Driven plogsväng i hög fart, crab walk

Öka kantningen genom svängen, stora runda svängar.

Hålla stavar framför kroppen (brickliknande), stavarna parallellt med backen.

Lära sig att avsluta svängarna i tid

Skråa i backen och vrid in knät för att få skidan att skära upp i backen.

Bantyp: Jämn storslalomkana, olika kätptyper

Syfte: Få ner positionen

Bantyp: Jämn storslalomkana – kortkäpp – störtloppsposition genom hela åkningen

Syfte: Få driv och position genom hela svängen

Bantyp: Krympande storslalomkana – börja med stora svängar och gå mot tätare svängar

Syfte: Behålla kant på skidan mot tätare sväng, carving svängar hela vägen

Bantyp: Storslalomkana med styrkäpp ovanför svängen

Syfte: Komma rätt i svängen

Bantyp: Storslombana med styrkäpp efter svängen

Syfte: Komma rätt i svängen – svänga i tid

11-15

Vrida kanta, kombinera med att behålla grundposition. Mer stavarbete, intro till fällning av käpp.

Fokus måndagar – storslalom, onsdagar – slalom.

Övningar

Dragövning med två personer för att hålla i kanten, stå två personer och dra i stavarna och håll emot med kanten.

Underbensövningar

Pendelövning – i friåkning

Bantyp: Slalombana med kortkäpp -

Syfte: Komma nära käppen

Bantyp: Slalombana staket kortkäpp -

Syfte: Jobba med underbenen

Bantyp: Småskog – kortkäpp utspridda

Syfte: Välja bana själv – tvingas välja väg – svänga där man vill

16-20

Addera på krafit och fartkontroll. Arbeta med sidledskontroll. Inte arbeta med vertikalarbete. Kompensera över kullen

Fokus måndagar – storslalom, onsdagar – slalom.

Övningar

Fartåkning, rakt utför, fåtal svängar.

Bantyp: Super G bana

Syfte: Få bort farträdsla