

LÄRGRUPPSPLAN

BÄTTRE SKIDTEKNIK

LÄNGDSKIDÅKNING



SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET®
SWEDISH SKI ASSOCIATION





Den här lärgruppsplanen är en guide som vänder sig till dig i en förening som ska arrangera eller delta i en lärgrupp (utbildning i förening) om **Bättre skidteknik**.

Om materialet

Bättre skidteknik – längdskidåkning – är ett utbildningsmaterial som syftar till att utveckla din skidteknik eller hjälpa andra att utvecklas. Deltagarna kan vara vuxna nybörjare, nyfikna föräldrar och motionärer, skidungdomar eller ledare/tränare/skidcoacher.

Bättre skidteknik kan användas som kunskapsbibliotek, inspiration och samtalsunderlag i föreningens verksamhet. Materialet kan exempelvis användas vid teknikkurser för motionärer, utbildning för ledarteamet eller som inslag i den äldre ungdomsgruppens åkarutveckling.

Här finns förslag hur ni i föreningen kan använda materialet och förslag på träffar och innehåll. Här finns också reflektionsfrågor att samtala kring under träffarna. Guiden kan skrivas ut eller användas digitalt, det går bra att skriva i anteckningsfälten även digitalt.

Det digitala utbildningsmaterialet finns på kunskapsarenan:
<https://kunskapsarenan.se/skidor/langdskidor-battre-skidteknik>



Tips till lärgruppsledaren

Lärgruppsledare kan vara en ledare eller annan person i föreningen, gärna med erfarenhet och kunskap om skidteknik.

Lärgruppsledarens uppgift är att planera, vara samtalsledare, skapa intresse och engagemang i gruppen. Kom ihåg att låta alla få komma till tals och se till att hålla tiden som ni kommit överens om.

Förslag på träffar och innehåll

Här följer ett förslag på upplägg av lärgruppen och antal träffar och innehåll. Se detta förslag som en introduktion till skidteknik och ett sätt att koppla ihop teori och praktik.

Ni avgör själva hur många gånger ni vill träffas och hur länge ni ses varje gång. Erfarenhetsmässigt fungerar en lärgrupp som bäst med 5–8 deltagare (minst 3) och att varje träff är mellan 1–3 timmar lång.

Att ta er tid att samtala med andra deltagare ger möjlighet att dela erfarenheter och lära av varandra. Det ger också kraft i ett gemensamt arbete där fler har kunskap och kan vara med och bidra framåt i arbetet.

TRÄFF 1 Uppstart och teknikgrunderna

TRÄFF 2 Klassisk teknik

TRÄFF 3 Skejt

TRÄFF 4 Avslutning

”Träffarna bör innehålla både teoretiska och praktiska moment varvat med gemensamma diskussioner.”

TRÄFF 1

Uppstart och teknikgrunderna

FÖRBEREDANDE UPPGIFT

Innan ni ses bör deltagarna ha genomfört avsnittet **"Grunder"** i den första delen av webbutbildningen **Bättre skidteknik "Grunder och deltekniker"** samt **"Utförsåkning"**.

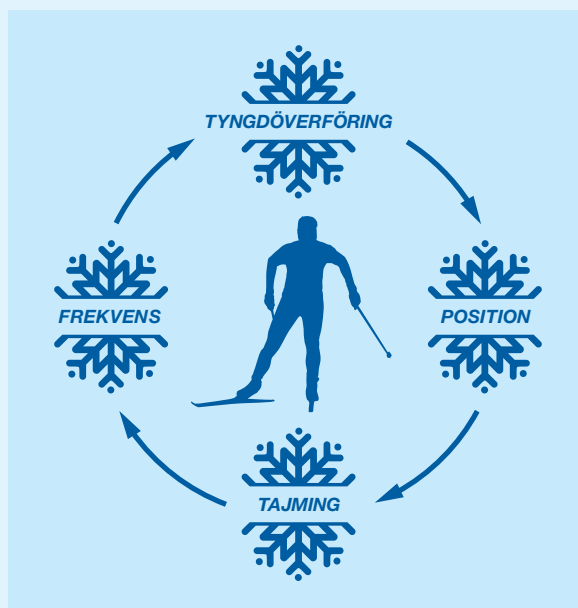
Första träffen kan gärna genomföras inomhus med samling och återkoppling till webbutbildningen (grunderna). Utgå gärna från presentationsstödet och varva teori med praktik.

PRAKTISKA ÖVNINGAR

Alla övningar finns som filmer på [Bättre skidtekniks Övningsbank](#). Övningarna kan göras inomhus eller ute med skidor. Syftet är att känna på teknikgrunderna i praktiken:

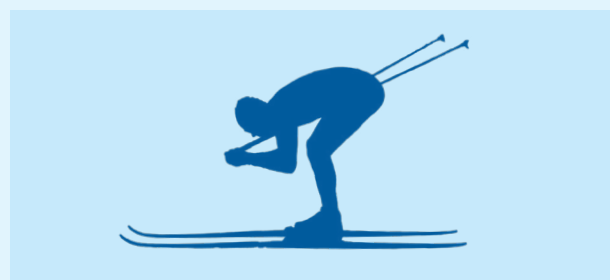
TYNGDÖVERFÖRING

- Sidohopp.
- Stakfall mot vägg eller med stavar.



POSITION

- Optimal utförsposition (se bilden).
- Hög och låg position.



TAJMING

- Jämfotahopp med och utan armpendel.
- Enbenshopp med diagonal armpendel.

FREKvens

- Hög och låg frekvens. "Diagonala" på golvet. Öka frekvensen och växla mellan lugna drag och snabbare – känn hur armarna styr benarbetet.

TRÄFF 1

REFLEKTERA (SJÄLV OCH I GRUPP)

❄ Vad är mitt nuläge? Vilken erfarenhet eller kunskap har jag om skidteknik?

❄ Vad är mina mål med denna utbildning?

❄ Vilka tankar väcks kring teknikgrunderna och de filmer jag tagit del av?

ANTECKNINGAR & MEDSKICK TILL MIG SJÄLV

TRÄFF 2

Klassisk teknik

FÖRBEREDANDE UPPGIFT

Innan ni ses bör deltagarna ha genomfört avsnittet **"Klassisk teknik"** i den första delen av webbutbildningen **Bättre skidteknik "Grunder och deltekniker"**.

Inled gärna träffen med praktiska övningar på skidor för att därefter samlas inomhus för reflektion och samtal – och fika såklart. 😊



PRAKTISKA ÖVNINGAR PÅ SKIDOR

Träna delteknikerna (växlarna) i klassiskt och den teknikgrund som har störst betydelse i deltekniken.

Tips på metodik! Inför varje delteknik med att "torrträna" utan skidor och stavar för att tydliggöra det viktiga i tekniken.

1. DIAGONAL

- Åk diagonal utan stavar på en plan yta/ svagt utför. Våga stå länge på en skida. (tyngdöverföring)
- Diagonala med lättare vikter i händerna – "tung" hand, lugn/stor armpendel (tajming).
- Växla frekvens: långa och lugna drag vs snabbare och kortare drag (frekvens).

3. STAKNING

- Stakfall med stavar men utan skidor (tyngdöverföring skida till stav)
- **Magdrag** – staka i uppförsbacke och försök att använda enbart bålen och "fallet framåt" (tyngdöverföring framåt/bakåt).
- **Stavisättningen** – växla mellan att sätta i stavarna långt fram vs närmare fötterna. När är du starkast?
- **Kraft vs frekvens** – växla mellan att staka stort och kraftfullt och snabbare (frekvens).

2. STAKNING MED FRÅNSKJUT

- Torrträna för att hitta tajming mellan armar och ben.
- Åk utan stavar i lätt terräng – känn på kraften från armpendeln (tajming).

4. SAXNING

- Träna i brant uppförsbacke – res överkroppen och korta ner armdraget (position)
- Jobba med skidornas "V" – mindre V blir mer vägvinnande.
- Tajma växlingen och få med dig farten (tajming).

TRÄFF 2

REFLEKTERA (SJÄLV OCH I GRUPP)

❄ Vad tar jag främst med mig från det klassiska passet?

❄ Upplevdes något som speciellt utmanande?

ANTECKNINGAR & MEDSKICK TILL MIG SJÄLV

TRÄFF 3

Skejt

FÖRBEREDANDE UPPGIFT

Innan ni ses bör deltagarna ha genomfört avsnittet ”Skejt” i den första delen av webbutbildningen **Bättre skidteknik** ”Grunder och deltekniker”.

PRAKTISKA ÖVNINGAR PÅ SKIDOR

Träna växlarna i skejt och den teknikgrund som har störst betydelse i deltekniken.

Tips på metodik! Inför varje delteknik med att ”torrträna” utan skidor och stavar för att tydliggöra det viktiga i tekniken. Alla övningar finns i Bättre skidtekniks Övningsbank.

VÄXEL 2

- Torrträna samtidig isättning av hängsidans stav och skida (tajming).
- Positionsövning – glid framåt genom att böja i fotleden.
- Träna på jämn fördelning mellan hängsida/retursida och ett aktivt returben genom att åka uppför utan stavar eller med en stav (position / tajming).
- Träna på att byta hängsida i växel 2 – torrträna gärna först (tajming).

VÄXEL 4

- Åk i lätt terräng utan stavar och känn på armpendelns betydelse för att kunna glida länge. Vad händer med glidet om armpendeln stannar vid höften? (tyngdöverföring / tajming).
- Åk med vikter i händerna – vad händer med armpendeln och glidet på skidan? (tajming).
- Öva på att byta hängsida i växel 4 – torrträna gärna (tajming).

VÄXEL 3

- Träna balansen på en skida genom att stå kvar på en skida och staka 3 gånger (tyngdöverföring)
- Åk växel 3 utan stavar men rör armarna som om du hade stavar i händerna (tajming och tyngdöverföring).

VÄXEL 5

- Benskejta utan stavar i lätt terräng och flytta kroppstygden sida till sida (tyngdöverföring).
- Skejta utför och åk som en skridskoåkare – med och utan armpendel/kryp ihop (tajming/ position).

TRÄFF 3

REFLEKTERA (SJÄLV OCH I GRUPP)

❄ Vad tar jag främst med mig från passet i skejt?

❄ Har jag några tips eller idéer att dela med andra?

❄ Upplevdes något som speciellt utmanande?

ANTECKNINGAR & MEDSKICK TILL MIG SJÄLV

TRÄFF 4

Avslutning

FÖRBEREDANDE UPPGIFT

Innan ni ses bör deltagarna ha genomfört avsnittet ”**Utveckla din skidteknik**” i den första delen av webbutbildningen **Bättre skidteknik** ”**Grunder och deltekniker**”.



PRAKTISKA ÖVNINGAR PÅ SKIDOR (VALFRI TEKNIK)

Prova de olika modellerna för teknikutveckling:

- **Trial and error** (åk i en slalombana/teknikbana eller annan lekfull utmaning)
- **Imitation** – ”Följ John” på skidor
- **Impulser** – korta arbeten på 10–30 stavtag med maximal insats.
- Hög och låg frekvens
- **Hel och delmetoden** – exempelvis åka utan stavar / med vikter i händerna.
- **Träna ytterligheter** – exempelvis åka med långa glid vs korta glid.
- **”Fel teknik”** i annan terräng – exempelvis diagonal utför eller stakning uppför.



TRÄFF 4

REFLEKTERA (SJÄLV OCH I GRUPP)

❄ Vad tar jag med mig från denna utbildning?

❄ Hur vill jag ta min skidåkning och teknikutveckling vidare?

ANTECKNINGAR & MEDSKICK TILL MIG SJÄLV

LÄR DIG MER

På Bättre skidtekniks [webb](#) finns fler lärande material att ta del av:

- **Teknikanalys** (del 2 av webbutbildningen)
- **Övningsbank** (del 3 av webbutbildningen)
- [Kunskapstest](#)



Samverka med RF-SISU

Kom ihåg att anmäla er lärgrupp i Idrotts-arenan och till ert lokala RF-SISU distrikt!

RF-SISU ger stöd och kraft till utvecklingsarbetet i just din förening. Ett samarbete som ni har både nytta och glädje av. För genomförandet av en lärgrupp kan till exempel RF-SISU distriktet genom folkbildningsanslaget bidra med visst stöd. Det kan handla om att ta kostnader för material, hyrd lokal, studiebesök, expertmedverkan med mera.

Kontakta gärna ditt distrikt så berättar vi mer om hur ett samarbete kan gå till!

rfsisu.se





SVENSKA SKIDFÖRBUNDET®
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Riksskidstadion, SE-791 19 Falun, Sweden

TELEFON +46 (0)10-708 69 00

FAX +46 (0)10-708 69 01

E-POST info@skidor.com

www.skidor.com