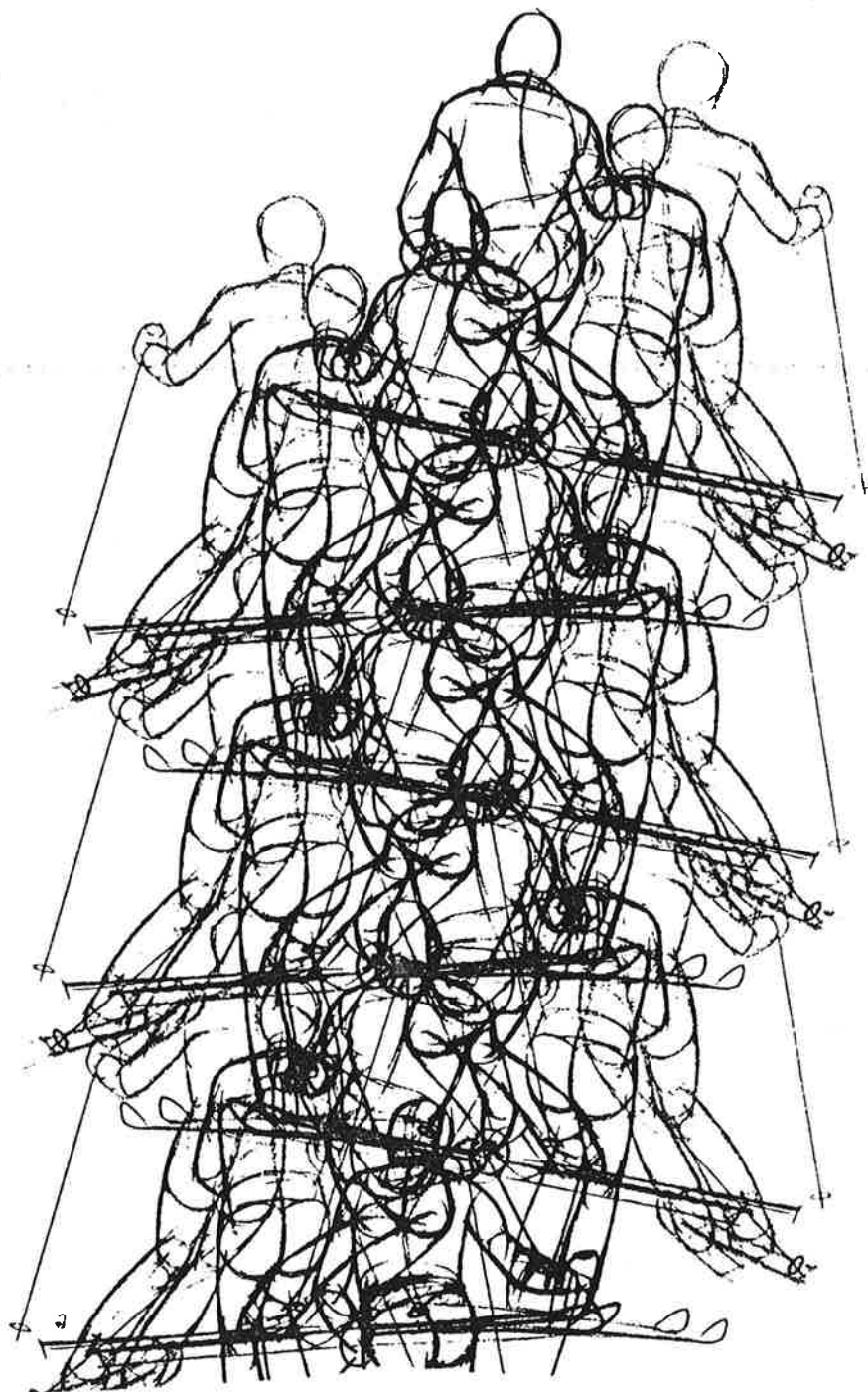


# ØVELSESHEFTE

## ALPINT



**SEMESTEROPPGAVE, TRENERSTUDIET I ALPINT 1996**

**NIH**

**AND OG ØYVIND YTRE-EIDE**

Bert C. Reid  
Iverudåsen 4  
54 Bærums Verk  
Norway  
797 18 45 28  
bert.reid@nih.no

## SAMMENDRAG

Denne oppgaven består av en instruksjonsvideo med øvelser for ulike tekniske element. I tillegg kommer "dette" heftet med en supplering av øvelser.

Øvelsene er forsøkt samlet etter hovedvirkning. I øvelsesheftet er det med navn på øvelser, beskrivelse av hvordan man utfører disse og hvilken virkning øvelsene kan gi.

Heftet er bygd opp slik at de grunnleggende tekniske elementene kommer først, deretter følger påbyggingsselementer. Dette gjelder for den delen av hefte der det er snakk om ulike **tekniske element**.

Før hvert "nytt" avsnitt i heftet er det en kort innledning.

I indexen har vi satt opp de ulike avsnittene med tilhørende underpunkter, disse følger i alfabetisk rekkefølge.

Vi håper at *du* vil kunne få nytte av dette heftet!

Geir Søfteland

Geir Søfteland

Øyvind Ytre-Eide

Øyvind Ytre-Eide

## INDEX

<b>OPPVARMING OG TØYING .....</b>	<b>1</b>
Frem/bak-spark .....	3
Høye kneløft .....	2
Høyt spark .....	3
Motbakkedrag .....	2
Sideveis bevegelse .....	2
Sisten eller lignende leker .....	2
Skøyte, trampe, hoppe .....	2
Slalomjogg .....	2
Spenthopp .....	2
Svinge rundt arm/armer .....	4
Vanlig jogg .....	2
Tråkking .....	2
Tøying - baksida lår .....	4
Tøying - hofte + lår .....	3
Tøying - innsida lår .....	4
Tøying av skuldermuskulatur .....	4
<b>SKILEIK - FLATT TERRENG .....</b>	<b>5</b>
Gå fiskebein .....	6
Gå rett frem .....	7
Leker .....	9
Rundløype med ulike momenter .....	11
Ryggskøyting .....	8
Sirkelhopp .....	7
Skøyte rett frem .....	7
Slalom-skøyting .....	9
Stafetter .....	11
Trække sideveis .....	6
Trække snøstjerne .....	7
Vending .....	9
Åttetall .....	8
<b>SKILEIK - SLAKT TERRENG .....</b>	<b>12</b>
Balansere gjenstand på hode .....	15
Balanse på en ski .....	15
Balanse på ski .....	15
Bøy og strekk .....	14
Eksempel på skileikområde .....	12
Gummi-bein .....	16
Hopp .....	17
Kast og mottak .....	16
Kjøre rett frem .....	13
Kuler og staup .....	17
Orgeltramp .....	18
Sideveis forflytning .....	14
Slalom-løype .....	17
Slengeren .....	16
Små hopp .....	15
Tråkking .....	13
Tunnel .....	16
Ulik bredde .....	15

**NYBEGYNNERE - SVINGTILVENNING.... 19**

Armplog .....	21
Bremseplog .....	20
Fallteknikk .....	25
Fraskyv med nedre ski .....	23
Hvor raskt kan du stoppe? .....	24
Kristiania-stem .....	22
Parallell-plog .....	22
Plog .....	20
Plogsving .....	21
Plogtrykk .....	22
Skøytesving .....	24
Trampsving .....	23

**BALANSE .....** 26

Dobbel omstigning .....	31
Enkel omstigning .....	30
Girlander .....	30
Hopping .....	30
Hoppsving .....	32
Hoppsving med beinvridning .....	32
Løype med hopp .....	29
Kjøre med åpne klemmer .....	29
Kjøre på en ski .....	29
Kontrastøvelser .....	27
Krysse indre over ytre ski .....	31
Kulekjøring .....	29
Mange små hopp i sving .....	30
Modell - løfte innerski .....	27
Piruet .....	29
Stavløs .....	28
Ytre-ytre .....	28

**STØTTE .....** 33

A-form .....	41
Armplog .....	21
Bryst/ rygg mot staur .....	35
Dobbel omstigning .....	31
Dobbelt krysset stavisett .....	37
Dobbelt stavisett .....	36
Enkel omstigning .....	30
Enkelt stavisett .....	36
Girlander .....	30
Hesje-kontroll .....	37
Hesje-stavisett .....	37
Hofta inn i krysset .....	39
Hofteknakk-baning .....	40
Holderen .....	38
Hvor raskt kan du stoppe? .....	24
Kanting fra hofte .....	40
Kanting fra kne .....	40
Kjøring på snerygg .....	37
Korridor .....	38
Kortsving i bratt og hardt terreng .....	40
Kortsving med armer rett ut .....	35
Krysse indre over ytre ski .....	31

Modell-skråstaur . . . . .	39
Omstigning dobbel . . . . .	31
Omstigning enkel . . . . .	30
Staver fremfor kropp . . . . .	34
Staver opp-ned . . . . .	34
Staver rundt hofter, hender på skuldre . . . . .	35
Staur gjennom jakke e.l. . . . .	34
Staur på skuldrene . . . . .	34
Utoverlening . . . . .	41
Ytre-ytre . . . . .	28
<b>DYNAMIKK . . . . .</b>	<b>43</b>
Aktivt opptrekk . . . . .	45
Dobbel omstigning . . . . .	31
Enkel omstigning . . . . .	30
Fremskyv . . . . .	45
Girlander . . . . .	30
Halv stavlengde . . . . .	44
Hoppe over hinder . . . . .	46
Hoppsving . . . . .	46
Hoppsving med beinvidning . . . . .	32
Mange små hopp i sving . . . . .	30
Modell-hoppsving . . . . .	46
Opp/ned-bevegelse på stedet . . . . .	44
Overdrive opp/ned-bevegelse . . . . .	44
<b>UAVHENGIG BEINARBEID . . . . .</b>	<b>48</b>
Beinvidning . . . . .	49
Dobbel omstigning . . . . .	31
Enkel omstigning . . . . .	30
Fraskyv med nedre ski . . . . .	23
Gummi-bein . . . . .	16
Hesje . . . . .	50
Hvor mange svinger klarer du? . . . . .	49
Kulekjøring . . . . .	29
Modell-løfte innerski . . . . .	27
Omstigning direkte inn i sving . . . . .	52
Orgeltramp . . . . .	18
Plogtrykk . . . . .	22
Reipløkke . . . . .	52
Ryggskøyting . . . . .	8
Sideveis forflytning . . . . .	50
Sittekortsving . . . . .	50
Skråkjøring oppover . . . . .	50
Skråkjøring opp og ned . . . . .	51
Skøyting . . . . .	49
Trampsving . . . . .	23
Walker . . . . .	51
<b>FARTSTRENING . . . . .</b>	<b>54</b>
2-staursmodell . . . . .	58
3-staursmodell . . . . .	58
Demping . . . . .	56
Dragere/ langsvinger . . . . .	59
Gliøvelser . . . . .	55
Hopp-forhopp . . . . .	56
Hopp-kjøre rett over . . . . .	57
Hopp med sats . . . . .	57
Hopp-opptrekk . . . . .	56
Hopp-sammenhukning . . . . .	56

Kompresjoner .....	58
Sekvenstrening .....	59
Utførstilling .....	55
<b>TILVENNING LEDDSTAU</b> .....	<b>60</b>
Blanding mellom korte og lange staur .....	61
Indre arm .....	61
Kortstaur .....	61
Skogslålåm .....	61
Skråstilt staur .....	61
<b>START</b> .....	<b>62</b>
Glistart .....	63
Hoppstart .....	63
Konkurranser .....	63
<b>SKIKOORDINASJON</b> .....	<b>64</b>
Armer/ben i ulike posisjoner .....	67
Balanse på en ski .....	15
Balett .....	67
Bikkja .....	65
Charlston .....	65
Hinderløype .....	67
Karusell .....	67
Kjøre i blinde .....	67
Kjøre i formasjoner .....	66
Piruetter .....	29
Reis kjerringa .....	66
Slengeren .....	16
To-spenn .....	66
Ulike hopp .....	65

Vedlegg 1-5 .....

side 68-72

Litteraturliste

**Oppvarming og tøying.**

Oppvarming: Varme opp kroppen for videre aktivitet, og for å unngå skader.

Tøying: Myke opp, gjøre kroppen klar og strekke ut i muskulaturen.

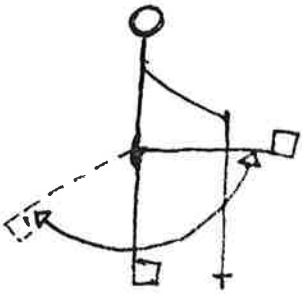
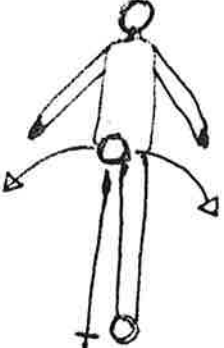

Før man setter i gang for fullt i bakken, er det lurt å starte opp med noen rolige bevegelser uten ski. Før-konkurranser er det vanlig å starte med lett svingkjøring. Deretter varmer man opp i løype hvor man øker intensitet og “ finpusser“ teknikken. Venting på starten før man setter utfor, benyttes til lett oppvarming og tøying.

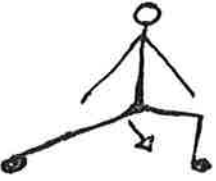
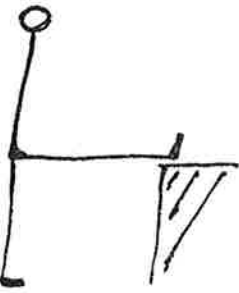

**Oppvarming og tøying.**

ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
1. Vanlig jogg.	Jogge med eller uten staver.	1. Temperaturøkning i kroppen.
2. Motbakke-drag.	Springe med små steg i motbakke.	2. Bli fysisk og psykisk mer forberedt på aktivitet.
3. Slalom-jogg.	Jogger/ springer i svinger. Mellom svingene er man mer utstrekkt og tar lengre steg. Når man går inn i sving krøker man seg mer sammen og stegene kommer tettere/ kjappere.	3. Forebygge skader.
4. Sideveis bevegelse.	Man beveger seg fra side til side med denne stegkombinasjonen:  1. Starter med utgangspunkt i midten, går ut med ytterste fot og setter innerfot ved siden av. Man skyver så i fra med ytterfot.  2. Man kommer tilbake til utgangspunktet/ midten ved at innerfot kommer først og ytterfot kommer etter.  3. Samme som 1. bare til andre siden.	
5. Spensthopp.	a) Rett opp og ned.  b) Fremover.	
6. Høye kneløft.	Man løfter bein ved å bøye i hoftelrådet. Dette kan gjøres med eller uten ski på beina.	
7. Tråkking.	Tråkking ved hjelp av ulike teknikker. Se utførelse, øvelse nr.	
8. Sisten eller lignende leker.		
9. Skøyte, trampe, hoppe.	Man kan skøyte, ta raske tramp og gjøre hopp på stedet med ski på beina.	



## Tøyingsøvelser.

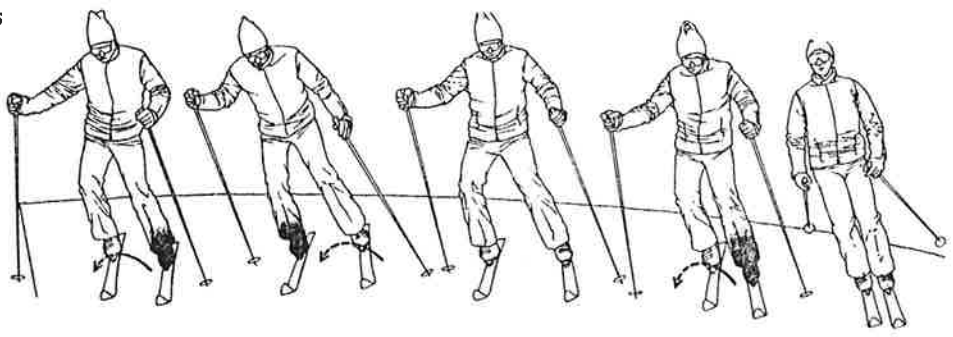

ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
1. Frem/bak spark.	Utøver støtter seg på stavene, og svinger beinet vekselvis frem og tilbake.	1. Oppmykning av muskulatur. 2. Forebygge skader.
Frem/bak spark* 		
2. Høyt spark. a) Vanlig. b) Over stav.	Utøver fører beinet opp og sideveis. Vekselvis innover og utoverføring av beinet.	
Høyt spark 		
3. Tøying - hofte + lår.	Det ene beinet føres bak og opp til rompen, man presser hoften frem. Øvelsen kan gjøres både med og uten ski på beina.	
Tøying - hofte + lår 		



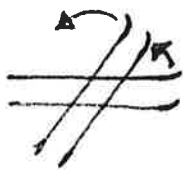
ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
4. Tøying - innside lår.	Støtte på stavene. Den ene foten føres ut til siden. Man presser hofte ned mot bakken mens overkroppen holdes rett.	
Tøying - innside lår 		
5. Tøying - bakside lår.	Støtte på stavene. Man fører den ene foten frem til en stabil posisjon. Man bøyer seg så fremover med overkropp slik at baksiden av låret tøyes.	
Tøying - bakside lår 		
6. Svinge rundt arm/ armer.	a) En armssving. Svinger arm 360 grader rundt. Man kan variere mellom å svinge arm forover og bakover.  b) Begge armer samtidig. Forover eller bakover.	
7. Tøying av skuldermuskulatur.	Holde i staver med begge hender. Føre stavene fra forsiden og bak på ryggen, armene holdes strake hele tiden. Til smalere tak man tar til vanskeligere blir det.	
Tøying av skuldermuskulatur 		



**Skileik.**


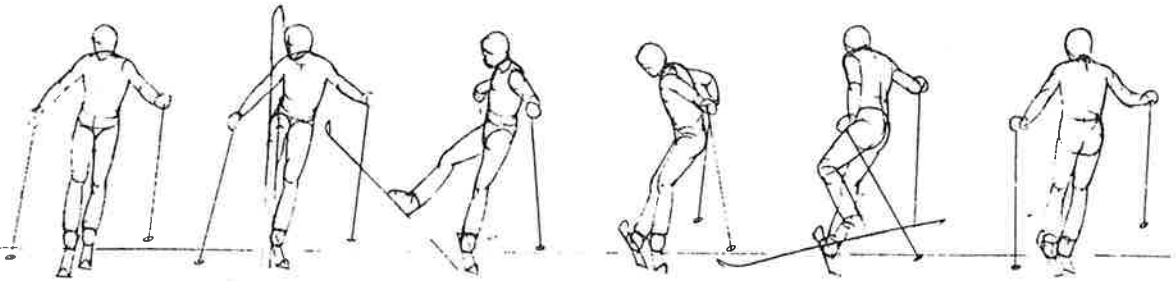
Dette er kort og godt å leke seg på ski. Øvelsesutvalget er uendelig, og det er bare fantasien som kan være en begrensning for muligheter. Gjennom mye skileik i tidlig alder, vil man ha en plattform som man vil ha god nytte av for å utvikle seg videre innen bl.a. alpint. Et teknisk element som man får gratis gjennom skileik er balanse. En generell målsetting med skileik er at barna/ utøverne skal få større motivasjon for å være på ski, samt at de skal komme i kontakt med en del av de sentrale elementene i skiteknikk. Det er mulig å bruke alle typer ski til å leke med, men til og begynne med er det en fordel å ha "vanlige" langrennski. Dette fordi man da får de tekniske element bedre inn. Hvis et skiområde finnes i nærområdet er dette en plass hvor man kan skaffe seg en god skikoordinasjon.

**Skileik - flatt terreng.**

ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
<p><b>1. Tråkke sideveis.</b></p>	<p>Man beveger seg sideveis ved å flytte skiene parallelt.</p>	<p>1. Kontroll over skiene. 2. Balanse. 3. Uavhengig beinarbeid.</p>
<p>Tråkke sideveis</p>  <p>( Holm, 1980 )</p>		
<p><b>2. Gå fiskebein.</b></p>	<p>Gå/ trakke med tuppene ut til siden og bakskiene "samlet".</p>	<p>1. Kontroll over skiene. 2. Uavhengig beinarbeid. 3. Balanse.</p>
<p>Gå fiskebein</p>  <p>( Holm, 1980 )</p>		

ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
<p><b>3. Tråkke snøstjerne.</b></p> <p>a) Med tuppene som sentrum i sirkel.</p> <p>b) Med bakskiene som sentrum i sirkel.</p>	<p>Passe på at man ikke krysser skiene.</p> <p>a) Man tråkker seg rundt i sirkelen. Tuppene holdes i midten, man må dermed flytte bakskiene mye mens tuppene flyttes lite.</p> <p>b) Som a), forskjellen er at bakskiene og tuppene har byttet plass.</p>	<p>1. Kontroll over skiene i ulike tråkkebevegelser.</p> <p>2. Uavhengig beinarbeid.</p> <p>3. Balanse.</p>
<p>Tråkke snøstjerne</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>a)</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>b)</p>  </div> </div>		
<p><b>4. Gå rett frem.</b></p> <p>a) Med staver.</p> <p>b) Uten staver.</p>	<p>a) Diagonalgang.</p> <p>b) Armene brukes som ved diagonalgang.</p>	<p>1. Følelse med underlaget. Hvordan få feste?</p> <p>2. Balanse.</p>
<p><b>5. Skøyte rett frem.</b></p>	<p>a) Med staver.</p> <p>b) Uten staver.</p>	<p>1. Uavhengig beinarbeid.</p> <p>2. Trykkfordeling, veksling mellom høyre og venstre ski.</p> <p>3. Balanse.</p>
<p><b>6. Sirkelhopp.</b></p>	<p>Mange små hopp, føttene hele tiden i sentrum av sirkel.</p>	<p>1. Balanse.</p> <p>2. Dynamikk.</p>
<p>Sirkelhopp</p> <div style="text-align: center;">  </div>		

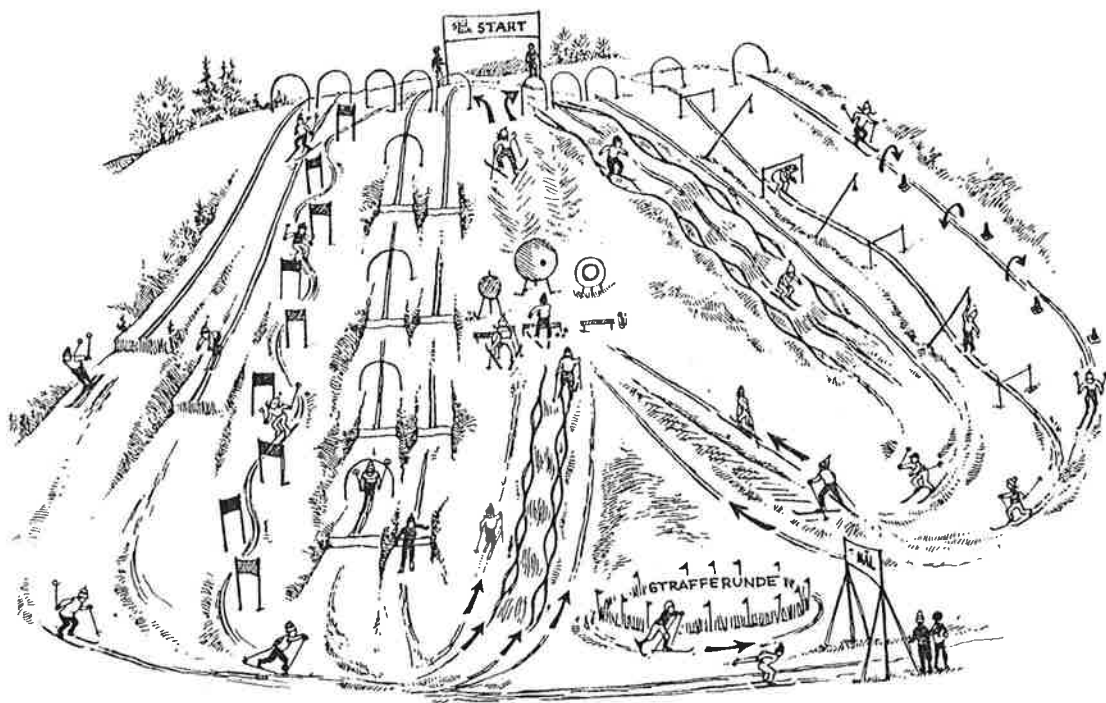
ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
7. Ryggskøyting.	Man beveger seg langs toppen av en rygg (heller ned til begge sider), ved hjelp av skøytetak.	1. Kanting av skiene. 2. Uavhengig beinarbeid.
<p>Ryggskøyting</p>  <p>(Fleischer 1934)</p>		
8. Åttetall.	Man skøyter i et åttetallsmønster. Man skyver i fra med foten som er ytterst i sporet/ mønsteret. Når man beveger seg med solen blir venstre fot ytterst, når man beveger seg mot solen blir høyre fot ytterst.	1. Uavhengig beinarbeid. 2. Trykkfordeling. Trykk på ytre ski når man skyver i fra.
<p>Åttetall</p>  <p>(Fleischer 1934)</p>		

ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
<b>9. Slalom-skøyting.</b>	Markeringer på linje. Man skøyter seg gjennom "løypen" vekselvis på høyre og venstre side av markering.	1. Uavhengig beinarbeid. 2. Trykkfordeling. Trykk på ytre ski når man skyver i fra.
<p><b>Slalom-skøyting</b></p>  <p style="text-align: center;">(Fløyen, 1987)</p>		
<b>10. Vending.</b>	180 graders vendinger. Løfter den ene skien og setter den med tuppen motsatt vei av den andre, man legger så tyngden på denne skien og løfter den andre skien rundt til den nye retningen.	1. Lære vending. 2. Balanse.
<p><b>Vending</b></p>  <p style="text-align: center;">(Fløyen, 1987)</p>		
<b>11. Leker.</b>  <b>a) Sisten.</b>  <b>b) Stiv heks.</b>	<b>a)</b> Vanlig sisten. NB! Sisten bør overleveres vha. ball, lue, vott, e.l gjenstand, for å unngå kollisjoner.  <b>b)</b> Her er det en eller opptil flere utøvere som er hekses, avhengig av antall utøvere. Heksene stivner de andre utøverne, målet til heksene er	1. Kontroll over skiene. 2. Raske retningsforandringer. 3. Bruk av ulike teknikker i forskjellig tempo.

<p><b>c) Snipp og snapp.</b></p>	<p>å stivne alle sammen. Heksene stivner en utøver ved berørelse, utøvere som har blitt stivnet kan bli fri igjen ved at en fri utøver kryper mellom bena på denne.</p>	
<p><b>Bilde/utførelse se vedlegg nr. 1.</b></p>	<p>c) 2 og 2 er sammen. Den ene er snipp og den andre er snapp. Man stiller alle snippene på ene siden av midtstrek og alle snappene på den andre siden. Når "leder/ instruktør" roper snipp skal disse forsøke å komme seg over sin strek, 10-15 meter borte, mens snappene skal forsøke å fange snippene før de kommer over sin strek. Instruktør varierer utropene slik at utøverne ikke er sikre på om de skal flykte eller fange.</p>	
<p><b>d) Hauk og due.</b></p>	<p>d) En utøver utnevnes til hauk. Denne stiller seg midt mellom to streker, avstand ca. 30 meter. "Duene" skal forsøke å komme seg over til andre siden uten å bli tatt av hauken. De som blir tatt blir hauker. Leken fortsetter til alle er tatt.</p>	
<p><b>e) 10-trekk med ball.</b></p>	<p>e) Deler utøverne i lag. 5-6 utøvere per lag er passe. To lag per ball. Målet er å få til 10 passninger innenfor laget uten at ballen kommer i bakken eller er borti en fra det andre laget. Klarer man dette får man ett poeng. Oppnår man et poeng skal det andre laget få begynne med ballen. Er ballen i bakken eller borti en fra det andre laget må man begynne å telle passninger fra 1 igjen.</p>	
<p><b>f) Ulvering.</b></p> <p><b>Bilde/ utførelse se vedlegg nr. 2.</b></p>	<p>f) Utøverne får kunn lov til å svinge en vei, enten mot høyre eller mot venstre. Svingretning bestemmes før leken starter. Man har 4 mulige inn/ utganger, inn- og utgangene markeres også før leken starter, slik at man får 2 innganger og 2 utganger. Svingretning og inn-/utganger bestemmes slik at alle utøverne beveger seg samme vei. Ved lekens start har man en ulv, som skal forsøke å fange de andre. Ved berøring er man tatt og går over til å vere ulv, sammen med de andre ulvene. Leken fortsetter til alle deltakerne er tatt. Man har lov</p>	


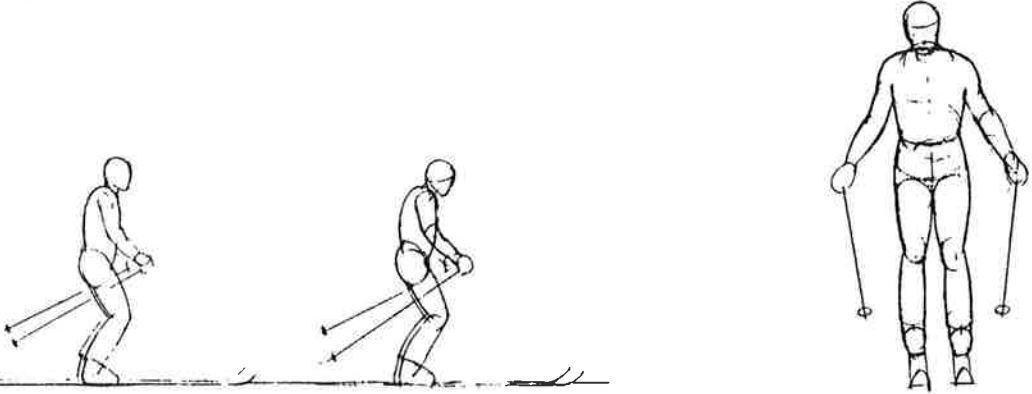


<p><b>NB!</b> Ved gjennomføring av de ulike lekene kan man benytte ulike "handicap". F.eks. en ski, uten staver, m.m. For flere ideer se under stafetter, kommer som neste punkt.</p>	<p>til å stoppe opp, men man har ikke lov til å snu, fordi man hele tiden må bevege seg i den bestemte retningen.</p>	
<p><b>12. Stafetter.</b></p> <p><b>a) Enkeltetapper.</b> Man kan bruke kombinasjoner av de ulike formene.</p> <p><b>b) 2 og 2, eller flere.</b></p>	<p>a)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gå vanlig rett frem, med eller uten staver.</li> <li>- Skøyte, med eller uten staver.</li> <li>- Gå baklengs, med eller uten staver.</li> <li>- Gå med en ski, med eller uten staver, der man bruker foten uten ski til å sparke i fra med.</li> </ul> <p>Bilde/ utførelse se vedlegg nr. 3.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gå med en ski, med eller uten staver, der foten uten ski ikke får vere i bakken.</li> </ul> <p>b)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Holde hverandre i hendene, med en stav hver eller uten staver.</li> <li>- Binde sammen innerste fot, med en stav hver eller uten staver.</li> <li>- Ski på en fot, binde sammen bena uten ski. Dvs. at en må stå på høyre ski mens den andre må stå på venstre. Med eller uten staver.</li> </ul> <p>Bilde/ utførelse se vedlegg nr. 4.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Balanse.</li> <li>2. Uavhengig beinarbeid.</li> <li>3. Trykkfordeling - fraskyv.</li> </ol>
<p><b>13. Rundløype med ulike momenter.</b></p>	<p>Eksempel på momenter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stå på en ski mens man staker seg x-antall meter.</li> <li>- 180 graders vending.</li> <li>- Gå baklengs.</li> <li>- Mange små hopp, som til slutt gjør at man kommer 360 grader rundt.</li> <li>- Gå/ skøyte i en sirkel eller åttetall.</li> <li>- Dukke under hinder.</li> <li>- Hoppe over hinder.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bruk av ulike teknikker.</li> <li>2. Balanse.</li> </ol>



(Flemming, 1953)

**Skileik - slakt terreng.**

ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
<p><b>1. Tråkking.</b></p> <p>a) Sideveis.</p> <p>b) Fiskebein.</p> <p>c) Skrågang.</p>	<p>a) Øvelse 1, s. 6.</p> <p>b) Øvelse 2, s. 6.</p> <p>c) Man beveger seg på skrått oppover en helling. Dette gjøres ved at man trekker skrått forover. Stiger opp og fram med den øverste foten og flytter den andre etter, kanskje litt forbi.</p>	<p>Se øvelse 1 og 2, s. 1.</p>
<p>Skrågang</p> 		
<p><b>2. Kjøre rett frem.</b></p> <p>a) Alene.</p> <p>b) 2 og 2.</p> <p>c) Flere sammen.</p>	<p>Prøver å finne balansen, stå i nøytralposisjon.</p> <p>Progresjon: Flere og flere kjører sammen.</p>	<p>1. Balanse.</p> <p>2. Stabil posisjon.</p>
<p>Nøytralposisjon</p>  <p>(Sjamma, 1981)</p>		

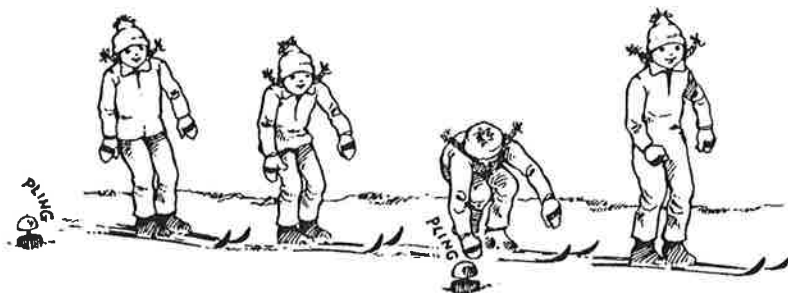
ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
3. Sideveis forflytning.	Bevege seg sideveis ved å stige til siden, vekselvis mot høyre og venstre.	1. Uavhengig beinarbeid. 2. Balanse.

## Sideveis forflytning

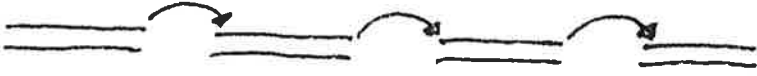


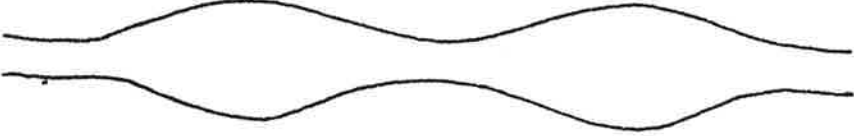
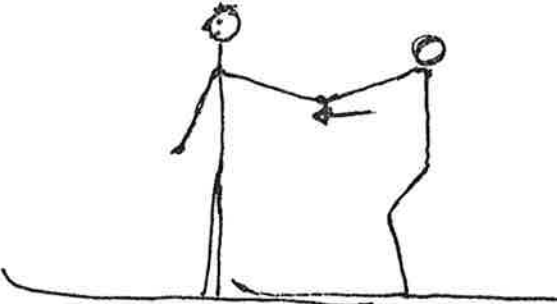
4. Bøy og strekk.	a) Bevege seg opp og ned ved å bøye i kneleddet. b) Legge ned gjenstander man skal plukke opp. c) En framfor som slipper fra seg gjenstander den som kommer bak forsøker å plukke opp. d) Porter.	1. Dynamikk. 2. Balanse.
-------------------	--	-----------------------------

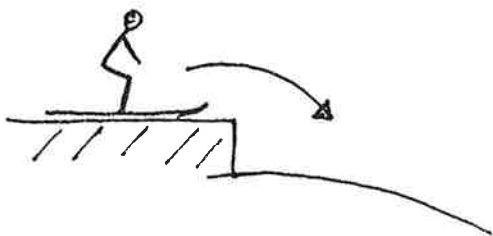
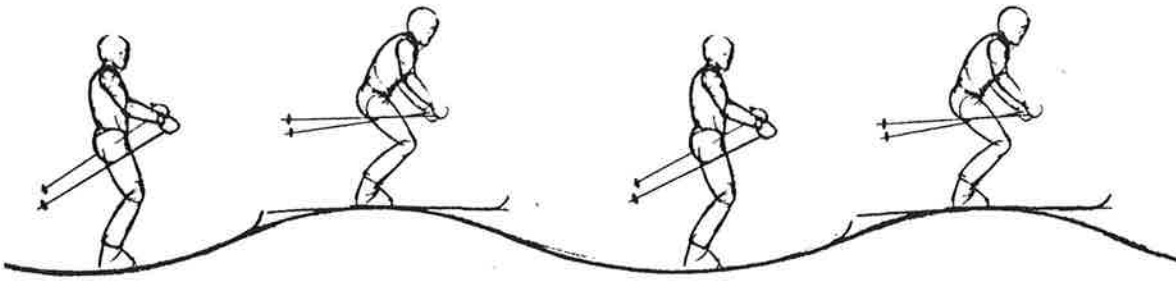
## Bøy og strekk

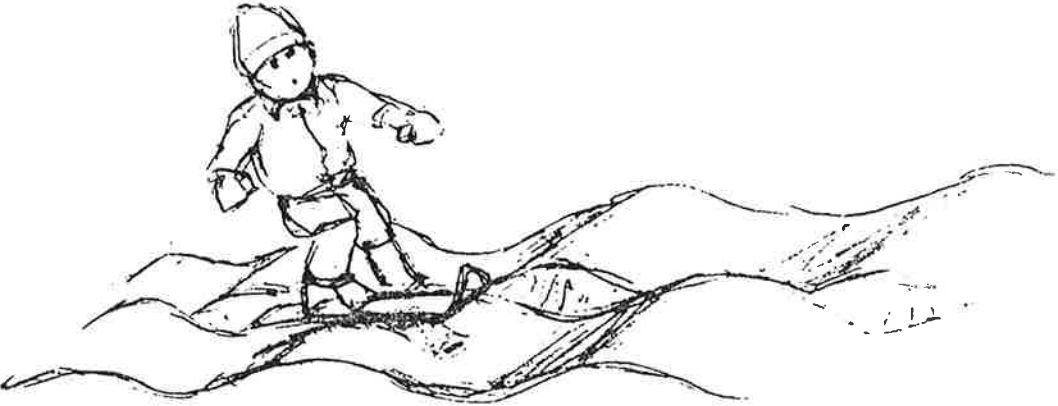


- Flemmest, 1993)

ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
5. Små hopp.	Man tar sats og hopper, dette gjentas flere ganger etter hverandre. Dette gjøres med minst mulig pause/ glistrekning mellom hvert hopp.	1. Dynamikk. 2. Balanse.
<p>Små hopp</p> 		
6. Balansere gjenstand på hodet.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kjører rett frem, nøytralposisjon.</li> <li>- Progresjon ved å sette på bevegelser, først vertikale- deretter horisontale bevegelser.</li> <li>- Progresjon ved å kjøre flere i en rekke (tog).</li> </ul>	1. Balanse. 2. Rolig overkropp. 3. Uavhengighet mellom overkropp og bein.
7. Balanse på ski.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Berøre skiene framme/ tuppene.</li> <li>b) Berøre skiene bak.</li> <li>c) Legge seg ned på bakskia, komme seg opp igjen.</li> <li>d) Kjøre med armene på framskia.</li> </ul>	1. Balanse. 2. Mot.
8. Balanse på en ski.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Overkropp forover og ben strakt ut bakover.</li> <li>b) Fot fram, bøye ned og strekke opp igjen på en fot.</li> <li>c) Plukke opp gjenstander.</li> <li>d) Små hopp.</li> </ul>	1. Balanse. 2. Mot.
9. Ulik bredde.	<p>Kjøre rett ned med ulik bredde mellom skiene.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Smal skiføring.</li> <li>b) Skulderbredde mellom skiene.</li> <li>c) Bred skiføring.</li> </ul>	1. Opplevelse av ulik skiføring.

ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
10. Gummi-ben.	Inn og ut med skia, med eller uten hinder. Flate ski.	1. Opplevelse av ulik skiføring.
<p>Gummi-ben</p> 		
11. Slengeren.	2 og 2, holde hverandre i hendene dra hverandre frem og tilbake, dette skjer i fart.	1. Balanse. 2. Fiksering i rygg- og buk-muskulatur.
<p>Slengeren</p> 		
12. Kast og mottak.	Man lager to parallelle spor (ikke nødvendig). 2 og 2 kjører rett frem, forsøker å få flest mulig pasninger med ball e.l. Man har ikke lov til å bremse.	1. Balanse. 2. Sensomotorisk trening.
13. Tunnel.	2 og 2. Bakerste kjører mellom bena på den framfor.	1. Balanse. 2. Mot.
14. Bob-bane.	Terrenget underviser. Progresjon gjennom fartsøkning.	1. Balanse. 2. Mot.

ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
<p><b>15. Hopp.</b></p> <p>a) Lite hopp.</p> <p>b) Seriehopp.</p> <p>c) Stort hopp/ hoppbakke.</p> <p>d) Spretthopp.</p>	<p>- Først dempe hopp.</p> <p>- Kjøre rett over hopp.</p> <p>- Satse på hopp.</p>	<p>1. Balanse.</p> <p>2. Mot.</p>
<p><b>Hopp</b></p> 		
<p><b>16. Kuler og staup.</b></p>	<p>Terrenget underviser. Progresjon gjennom å øke farten etterhvert.</p>	<p>1. Dynamikk.</p> <p>2. Balanse.</p> <p>3. Mot.</p>
<p><b>Kuler og staup</b></p>  <p><i>(Grunnlag, 1985)</i></p>		
<p><b>17. Slalomløype.</b></p> <p>a) Med staur.</p> <p>b) Skogslalom.</p> <p>c) Stavskog.</p>	<p>Utøverne forsøker å komme gjennom løype slik utøver selv ønsker.</p>	<p>1. Kanting.</p> <p>2. Regulering av fart.</p> <p>3. Taktikk - utøverne lærer etterhvert hvordan de bør inrette seg for å kunne følge et bedre spor.</p>

ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
18. Orgeltramp.	a) I slak motbakke/ flatt. b) I nedoverbakke.	1. Uavhengig beinarbeid. 2. Gli - utnyttelse av mulighetene til fremdrift. 3. Balanse.
<p>Orgeltramp</p>  <p>(Foranvisning av Røed, 1983)</p>		

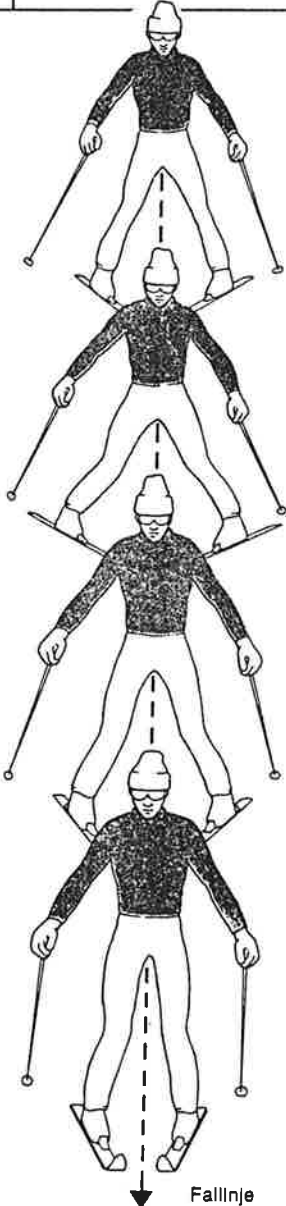


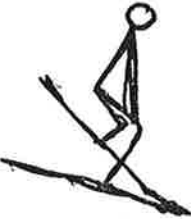
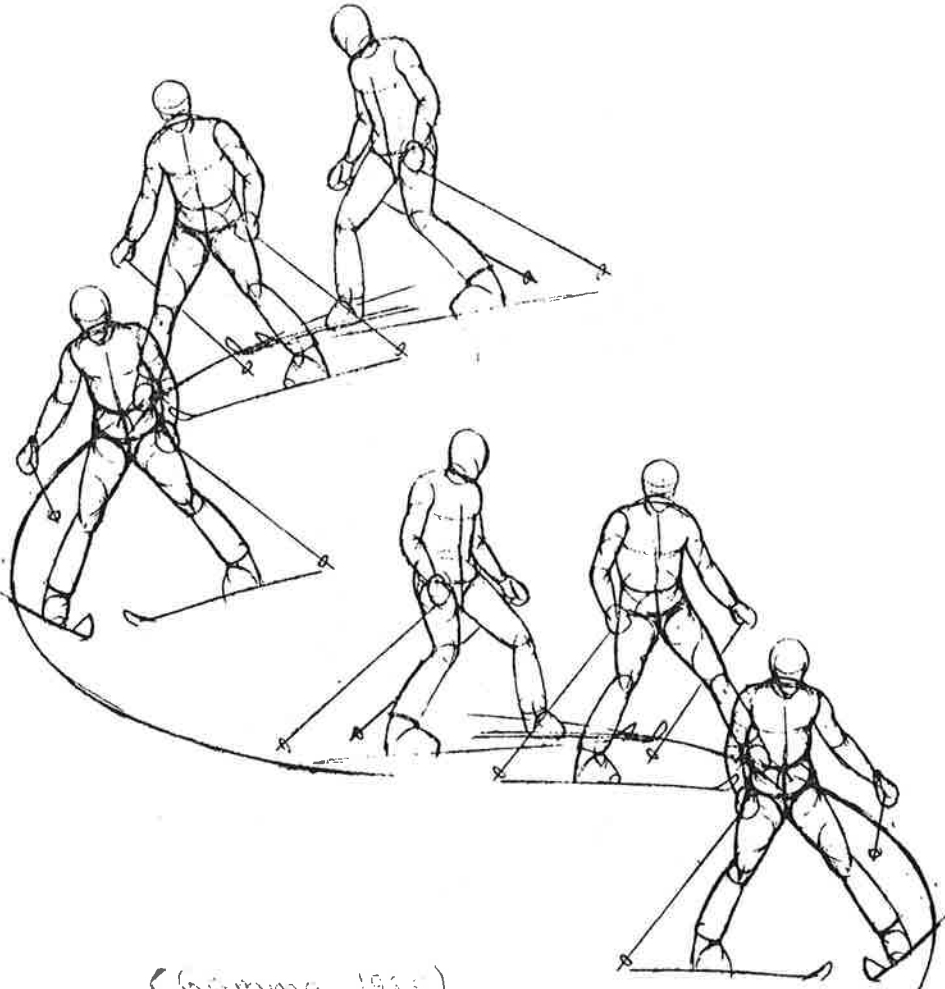
Nybegynnere - svingtilvenning.

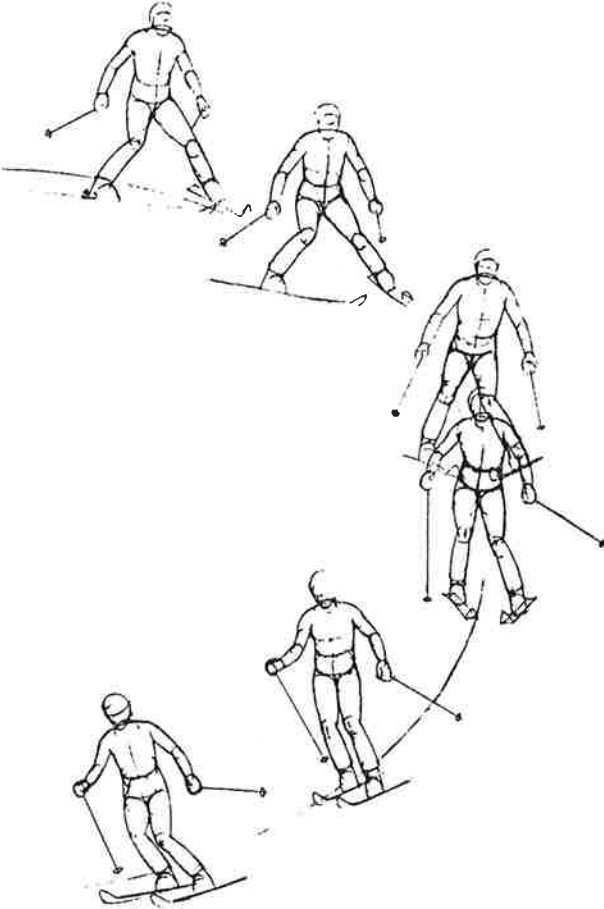
For å kunne lære seg å kjøre godt i bakken, og for å ha det gøy der, er det nødvendig med en viss struktur/ progresjon. Har man drevet med skileik før man begynner med læring av alpint, får man naturlig med seg en del faktorer som er viktig å ha i alpint. Dette er f.eks. balanse og mot. Enkelte øvelser som er under skileikdelen er for mange den rette måten å starte sin alpinkarriere på. Å ha erfaring med skileik før man begynner med alpint er selvsagt en stor fordel, da man får mye "gratis".

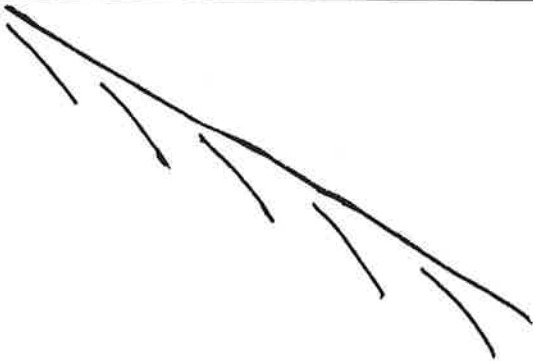
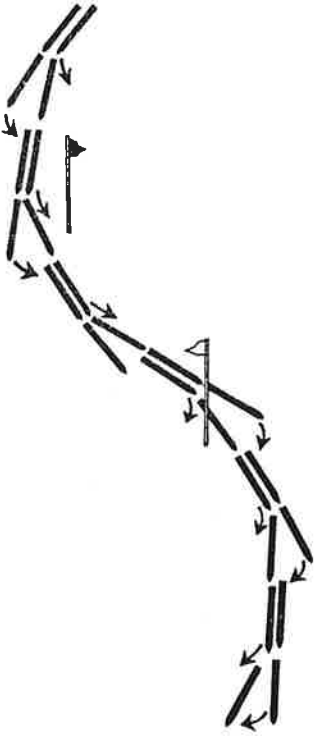
Øvelsene utføres først i slakt terreng, progresjon mot større fart og brattere terreng.



Nybegynnere - svingtilvenning.


ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
<p>1. Plog.</p> <p>a) Liten plog/ skliplog.</p> <p>b) Stor plog/ bremseplog.</p> <p>c) Veksling mellom skli- og bremseplog.</p>	<p>Plog: Skituppene mot hverandre/ samlet, og bakskiene ut til siden. Skiene danner da en omvendt-V-form (sett fra utøverens perspektiv). Forsøke å variere kanten av skiene ved hjelp av knærne.</p>	<p>1. Fartskontroll.</p> <p>2. Kanting - knebruk.</p>
<p><b>Plog</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bremseplog på det bredeste</li> <li>- Skliplog på det smaleste.</li> </ul> <p><b>Parallele ski</b></p> <p><b>Øking av plogstørrelsen</b></p> <p><b>Minskning av plogstørrelse</b></p> <p style="text-align: center;"><i>(Gamma, 1986)</i></p>		
<p>2. Bremseplog.</p>	<p>Ved kjøring rett utfor.</p> <p>a) Rolig oppbremsing.</p> <p>b) Rask oppbremsing.</p>	<p>1. Fartskontroll.</p> <p>2. Kanting - knebruk.</p>

ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
<p><b>3. Armplog.</b></p>	<p>Kjører plogsvinger. Man trykker med armene på den skien som er nederst/ ytterst i svingen.</p>	<p>1. Kanting. 2. Trykkfordeling - mellom inner og ytterski.</p>
<p>Armplog</p> 		
<p><b>4. Plogsving.</b></p>	<p>Mellomstore svinger. Utøver forsøker å holde overkroppen "dalvendt" og armer frem og ut.</p>	<p>1. Kanting. 2. Trykkfordeling. 3. Posisjon - dalvendt overkropp.</p>
<p>Plogsving</p>  <p style="text-align: center;">(Gammal, 1985)</p>		

ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
<b>5. Kristiania-stem.</b>	Førøvelse til "vanlig" svingteknikk. Starter sving med å gå ut i plogstilling, ploger i begynnelsen av svingen (første halvdel) og setter innerskien inntil ytterskien i utgangen (siste halvdel) av svingen, kjører med parallelle ski mellom svingene.	1. Trykkfordeling - mellom inner og ytterski. 2. Forberedelse til "vanlig" sving.
<p><b>Kristinia-stem</b></p>  <p>(Gammal, 1985)</p>		
<b>6. Plogtrykk.</b>	Kjører rett frem i plog. Veksle mellom å trykke med venstre og høyre ski. Trykkene skal komme forholdsvis raskt etter hverandre og de skal være bestemte.	1. Kanting. 2. Uavhengig beinarbeid.
<b>7. Parallell - plog.</b>	Veksling mellom parallelle ski og plog, ved kjøring rett frem.	1. Fartskontroll. 2. Kanting - knebruk.

ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
8. Fraskyv med nedre ski.	Øvre ski glir rett frem. Man skyver i fra med nedre ski. Legger tyngden/kroppen litt over nedre ski i det man skal til å skyve i fra.	1. Uavhengig beinarbeid. 2. Fraskyv med ytre ski.
<p>Fraskyv med nedre ski</p> 		
9. Trampsving.	Man tramper seg rundt i svingen, ved at man splitter skiene (tuppene fra hverandre, bakskiene samlet) og setter dem parallellt igjen i rask takt.	1. Uavhengig beinarbeid. 2. Balanse.
<p>Trampsving</p>  <p>(Flemmen, 1983)</p>		

ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
10. Skøytesving.	Man svinger ved hjelp av flere skøytetak/ fraskyv med ytterski. I det man skyver i fra med ytterski flytter man innerski "mer i sving". Ytterskien flyttes så parallellt med innerski, osv.	1. Uavhengig beinarbeid. 2. Fraskyv med ytre ski.
Skøytesving - 		
11 10. Hvor raskt kan du stoppe?	Man lager til "ovarenn" med ulik lengde. Når utøveren kommer til markering skal han forsøke å stoppe så raskt han kan.	1. Kanting. 2. Raskt trykk.
Hvor raskt kan du stoppe?  <p data-bbox="542 1915 877 1971">(Flemmen, 1987)</p>		

ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
<b>11. Fallteknikk.</b>	Mange har problem med å falle, spesielt når farten blir "stor". Det er viktig å lære seg hvordan man kan falle, for å unngå ulykker der utøver ikke klarer å stoppe seg. Innlæring bør først skje med mykt underlag og liten fart for å unngå at utøver slår seg.	1. Trygghet. 2. Skadeforebyggende.
<b>Fallteknikk</b> 		

**Teknisk element -BALANSE**

Balanse: *Evnen til å opprettholde den opprinnelige likevekten når bevegelsesforløp eller situasjon endres ( Gjerset, s. 181 ).*

Balanse er ikke en statisk tilstand, man pendler kontinuerlig inn og ut av balanse. For å opprettholde balansen må summen av de ytre kreftene virke gjennom tyngdepunktet over tid.

Fire punkter er med å påvirke balansen på ski:

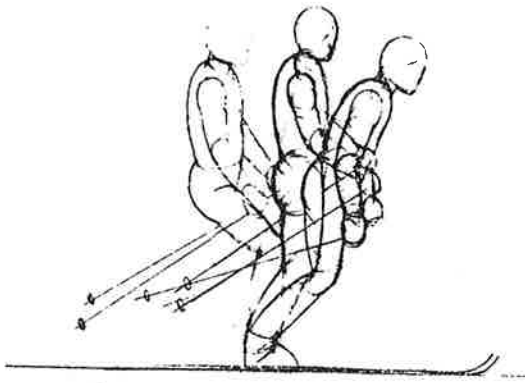

1. Forandring av støtteflaten.
2. Tyngdepunktets høyde.
3. Hensiktsmessig armføring.
4. God " nøytralposisjon " .

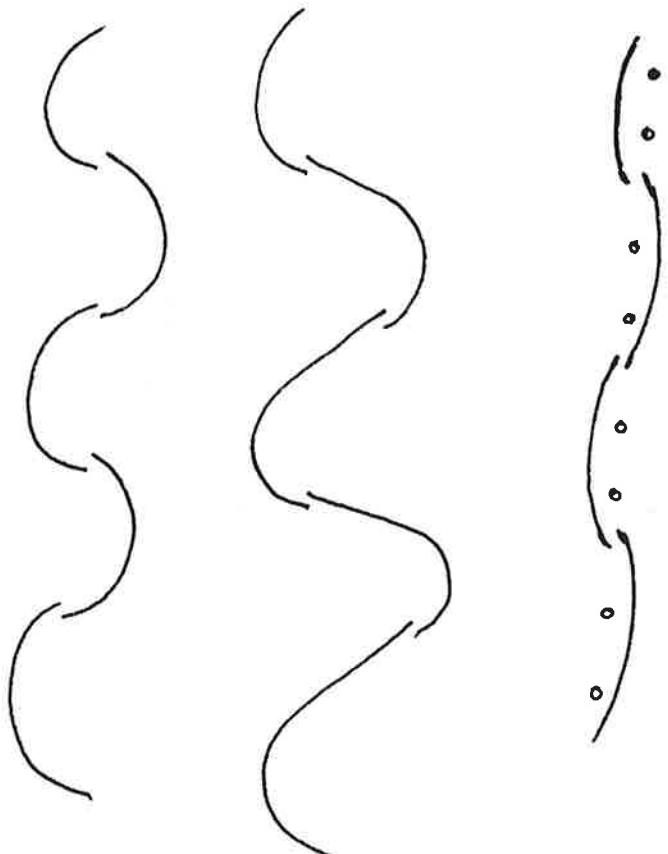
Balanse ( Camby, 1985 ): Utøveren må hele tiden tilpasse sin kroppsstilling ut i fra ytre faktorer som svingradius, hastighet og bakkens helling. Gjøres ikke dette er risikoen for at utøveren ramler eller må gjøre kompensatoriske bevegelser store, noe som hindrer en effektiv skikjøring. All skikjøring har utgangspunkt i en velbalansert grunnstilling.


Dette er det tekniske elementet som vi mener er det mest elementære for å kunne beherske skikjøring. Mangler man balanse vil bevegelsene man gjør bli langt mindre hensiktsmessige enn ved en god balanse. Er man ikke i balanse vil man rett og slett bli hindret i å gjennomføre enkelte bevegelsesløsninger.

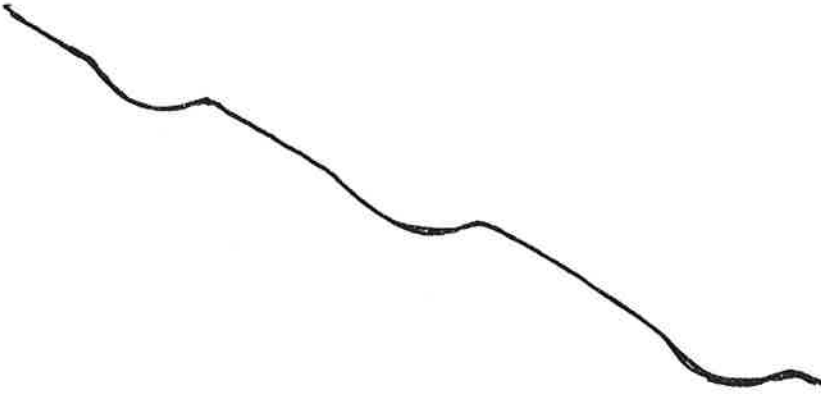



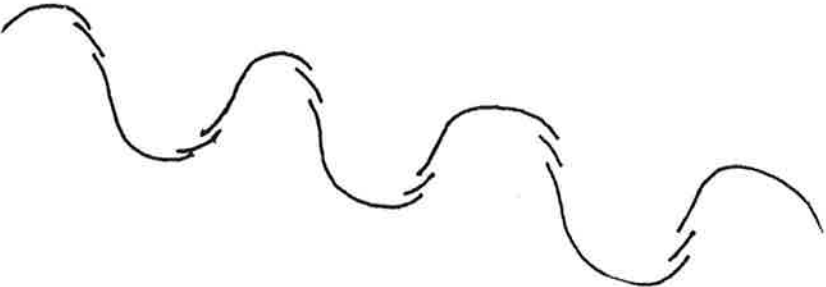
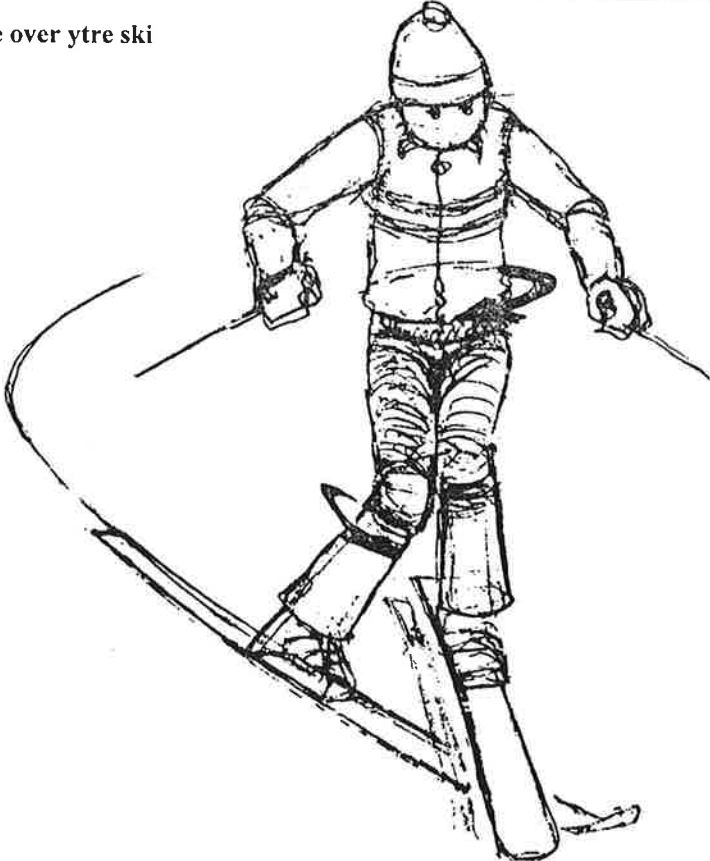
**Teknisk element -BALANSE**

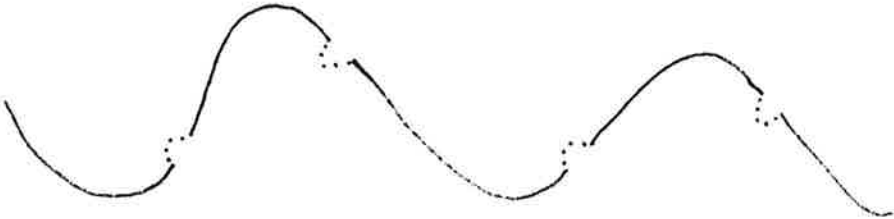
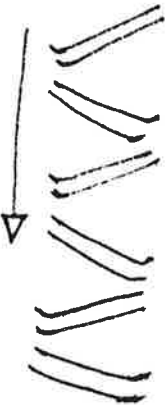
ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
<b>1. Kontrastøvelser.</b> <b>a) Overdrive framvekt.</b>  <b>b) Overdrive bakvekt.</b>  <b>c) Overdrive framvekt i inngang og bakvekt i utgang.</b>	a) Utøver lener seg godt forover og kjører i denne posisjonen.  b) Utøver lener seg godt bakover/ "henger i støvlene" og kjører i denne posisjonen.  c) Utøver lener seg forover i første del av svingen og bakover i siste del av svingen. Prøver å gå fra framvekt til bakvekt i en jamn bevegelse.	1. Trykkfordeling - frem/ bak.  2. Trykkforandring.
<b>Kontrastøvelser</b>  <b>Frampå/ bakpå</b>  		
<b>2. Modell - løfte innerski.</b>	Man løfter innerski i svingen.	1. Balanse over ytre ski.  2. Frem/bak-balanse.
<b>Modell - løfte innerski</b>  		

ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
<p><b>3. Ytre-ytre.</b></p> <p>a) Direkte fra sving til sving.</p> <p>b) Tidlig over på ny ytre ski og starte/ innlede sving fra denne.</p> <p>c) Modell.</p>	<p>a) Man står på ytterskien og løfter innerskien markert. Ved denne øvelsen går man direkte fra sving til sving. Dvs. at man går rett i sving når man går over på den nye ytterskien.</p> <p>b) Her går utøveren over på ny ytterski i det svingen er avsluttet, men ny sving kommer ikke direkte. Utøveren står/ glir et stykke på den nye ytterskien før han starter svingen.</p> <p>c) Staur/ markeringer på linje. Man går fra ytre til ytre.</p>	<p>1. Balanse over ytre ski.</p> <p>2. Frem/ bak-balanse.</p>
<p>Ytre-ytre</p> 		
<p><b>4. Stavløs.</b></p>	<p>Kjøre "vanlig" uten staver.</p>	<p>1. Balanse - uten staver vil man få dårligere sideveis balanse, p.g.a. mindre treghetsmoment.</p>

ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
5. Løype med hopp.	Man lager et lite hopp mellom hver sving. Man kjører løype med "vanlig" utførelse. Forsøker å vere i nøytralposisjon mellom svingene. Er man ikke i nøytralposisjon får man raskt "svar" i det man passerer hopp.	1. Nøytralposisjon - frem/bak- og sideveis balanse.
6. Kjøre med åpne klemmer.	Kjøre "vanlig". Når klemmene er åpne vil ikke utøver kunne henge forover i støvlene.	1. Balanse - motvirker fremvekt.
7. Kulekjøring.	Terrenget underviser.	1. Balanse - frem/bak. 2. Dynamikk.
8. Piruett.	Man snurrer 360 grader rundt sin egen lengdeakse. Man varierer trykket gjennom piruetten slik at kantene ikke tar "tak" i underlaget.	1. Trykkfordeling.
<p>Piruett</p>  <p style="text-align: center;">C. Hennings 1987</p>		
9. Kjøre på ei ski.	Kjøre "vanlig". Først kan man ha begge skiene på og løfte den ene skien. Progresjon: Ta av den ene skien. Gjøre ulike øvelser på en ski.	1. Balanse - frem/bak og sideveis. 2. Mot.
10. Indre-indre.	Man kjører kun på indre ski, løfter ytterskien.	1. Balanse.

ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
<p><b>11. Hopping.</b> Utførelse og virkning, se øvelse nr. s. .</p>		
<p><b>*12. Mange små hopp i sving.</b></p>	<p>Man hopper fortløpende. Mens man hopper dreier man skiene slik at man beveger seg i mellomstore svinger.</p>	<p>1. Dynamikk. 2. Balanse - frem/bak og sideveis. 3. Fiksering mage og rygg.</p>
<p><b>*13. Girlander.</b></p>	<p>a) Man kjører på skrått og tar svinger oppover i bakken. Etter en sving eller et trykk slipper man opp igjen og fortsetter skråkjøringen, man forsøker å unngå at man stopper opp (kontinuerlig bevegelse mellom ski og snø).</p> <p>b) Man kjører mellomstore svinger. I løpet av en sving svinger/ trykker man ekstra 3 ganger og slipper opp igjen.</p>	<p>1. Dynamikk. 2. Kanting - hofte-/ knebruk. 3. Balanse.</p>
<p><b>Girlander</b></p> 		
<p><b>*14. Enkel omstigning.</b></p>	<p>Man stiger til siden på slutten av svingen/ svingavslutningen. Det er viktig at man ikke "faller" inn på innerski, men står godt over ytre ski i det man tar steget til siden.</p>	<p>1. Dynamikk. 2. Balanse over ytre ski. 3. Uavhengig beinarbeid.</p>
<p><b>Enkel omstigning</b></p> 		

ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
<p><b>*15. Dobbel omstigning.</b></p>	<p>Som enkel omstigning, bare med to omstigninger i stedet for en. Man må begynne med første omstigning litt tidligere enn ved enkel, slik at man rekker å bli ferdig med begge omstigninger før svingavslutning.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dynamikk.</li> <li>2. Uavhengig beinarbeid.</li> <li>3. Balanse over ytre ski.</li> </ol>
<p><b>Dobbel omstigning</b></p> 		
<p><b>*16. Krysse indre over ytre ski.</b></p>	<p>Man står på ytre ski og krysser den indre skien over ytterskien. Man forsøker å holde innerskien mest mulig i fallretningen. Forsøker også å ha dalvendt overkropp.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posisjon - dalvendt overkropp, hofte- og knebruk.</li> <li>2. Balanse over ytre ski.</li> </ol>
<p><b>Krysse indre over ytre ski</b></p>  <p style="text-align: center;"><i>(Forsmonde av Jørgen, 1985)</i></p>		

ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
*17. Hoppsving.	Man tar et hopp på slutten av svingen/ svingavslutningen. I det man er på det laveste i svingen og begynner oppbevegelsen sparker man kraftig i fra slik at man gjør et hopp.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dynamikk.</li> <li>2. Balanse - frem/bak og sideveis.</li> <li>3. Fiksering mage og rygg.</li> </ol>
<p>Hoppsving</p> 		
*18. Hoppsving med bein- vridning.	Man hopper og vrir samtidig skiene/ bena. Dette blir en form for kortsving der skiene skal gli minst mulig mot underlaget. Man skal hoppe fra sving til sving.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dynamikk.</li> <li>2. Beinridning.</li> <li>3. Balanse - frem/bak og sideveis.</li> </ol>
<p>Hoppsving med beinridning</p> 		

**Teknisk element - STØTTE**

Loland + +  



Grunnleggende krav for å skape støtte:

- Innlede med avlastning.; fordi lite trykk mot underlaget dreies skiene lettest.
- Balanse over kantet ski ( ytre ski ). Man må ha balanse over katet ski for åog ikke falle innover eller utover.
- Belastning av kantet ski. Svingens inngang begynnes som oftest med framtrykk ( “Trykk på tåballene” ).Gjøres dette vil skiene ta bedre mot underlaget; skape bøy på skien, og dermed svinges den. I svingens midtfase er trykket jevnt fordelt over hele fotsålen. Dette gjøres for at skien skal få en jevnest mulig bue og dermed et reinere skjær. I svingens utgang har man trykket på hælen ( Litt bakpå ). For å opprettholde grepet på underlaget når man er i ferd med å avslutte svingen, legger man trykket litt bakpå. ( SATO, nr. 2, 1994/95).



Skienes trykk varierer mot underlaget ut i fra terrengvariasjon, svingradius, hastighet og utøvers vekt. Utøver har mulighet til å påvirke trykket gjennom opp/ ned- bevegelse, og gjennom trykkfordeling ( mellom skiene og hvor på skiene utøver legger trykket frem/ bak.


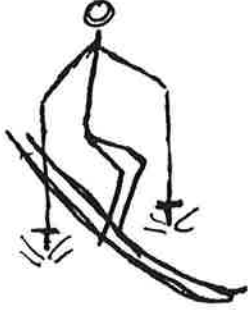
Støtte: En stabil plattform vi kan bevege oss ut fra. Støtte ut fra element brukt med skiene på kant. D.v.s. at man forsøker å skape nok friksjon mellom ski og snø, til at man kan foreta en retningsforandring. ( Joubert; fra forelesning NIH 1995 ).


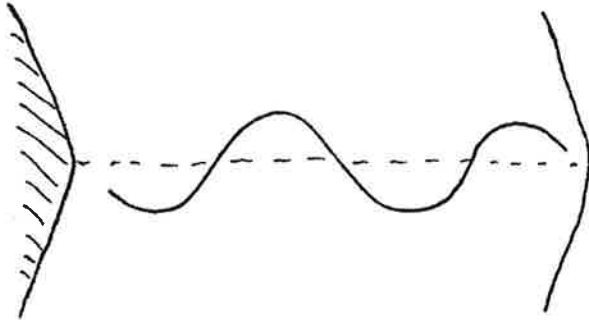
**Teknisk element - STØTTE**

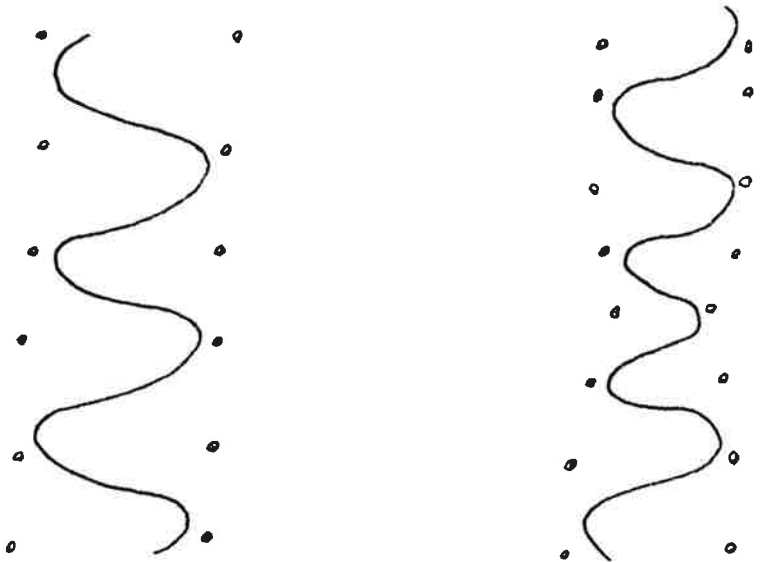
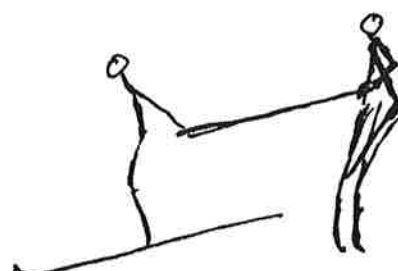
ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
1. Staver framfor kropp.	Man holder stavene med minst skulderbreddes avstand mellom armene. Armene strekkes godt frem og stavene holdes horisontalt. Utøver skal forsøke å holde stavene mest mulig i fall-linjen og mest mulig rolig.	1. Dalvendt overkropp. 2. Rølig overkropp/ -armføring.
<p>Staver framfor kropp</p>  <p>C. Fossmark og Asell, 1985</p>		
2. Staur på skuldrene.	Man holder staur på skuldrene, armene holder staur. Man forsøker å holde overkroppen mest mulig rolig, og i fall-linjen.	1. Dalvendt overkropp. 2. Uavhengighet mellom overkropp og bein.
3. Staur gjennom jakke, e.l.	Samme som pkt. 2, bare at staur er tredd gjennom klær.	1. Dalvendt overkropp. 2. Uavhengighet mellom overkropp og bein.
4. Staver opp-ned.	Man holder staver opp-ned. Forsøker å holde stavene så rolig som mulig. Overkroppen holdes mest mulig rolig og i fall-linjen.	1. Dalvendt overkropp. 2. Rølig overkropp/ -armføring.






ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
5. <b>Bryst/ rygg mot staur.</b>	Man setter flere staur slik at de danner en sving, eller flere svinger. Utøver kjører med ryggen eller brystet mot staur.	1. Dalvendt overkropp.
<p><b>Bryst/ rygg mot staur.</b></p> 		
6. <b>Staver rundt hofnene, hender på skuldre.</b>	Man forsøker å holde skuldre mest mulig horisontalt, og overkroppen mest mulig i fall-linjen (dalvendt).	1. Dalvendt overkropp.
7. <b>Kortsvinger med armer rett ut.</b>	Kortsvinger med armer rett ut til siden (med eller uten staver). Man forsøker å holde overkroppen mest mulig rolig, og i fall-linjen.	1. Dalvendt overkropp. 2. Uavhengighet mellom overkropp og bein. 3. Beinvidning.
<p><b>Kortsvinger med armer rett ut</b></p> 		


ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
<p><b>8. Enkelt stavisett.</b></p> <p>a) På stedet.</p> <p>b) Rett frem.</p> <p>c) Svinger i jevn rytme.</p> <p>d) I modell.</p>	<p>d) I modell der man har markert for hvor stavissetet skal komme.</p>	<p>1. Riktig bruk av stavisett.</p> <p>2. Svingimpuls.</p> <p>3. Rytme.</p> <p>4. Større støtteflate.</p>
<p><b>Enkelt stavisett</b></p> 		
<p><b>9. Dobbelt stavisett.</b></p>	<p>Man setter begge staver samtidig. En på hver side av skiene.</p>	<p>1. Dalvendt overkropp.</p> <p>2. Uavhengighet mellom overkropp og bein.</p> <p>3. Rytme.</p>
<p><b>Dobbelt stavisett</b></p> 		

ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
10. Dobbelt kryssa stavisett.	Man setter begge staver samtidig på utsiden av ytterskien.	1. Posisjon - dalvendt overkropp og hofteknakk. 2. Timing av stavisett.
11. Hesje - stavisett.	Hesjen har jamn rytme, det er ofte greit å øve inn stavisett i en slik modell. Man kan også benytte markeringer for hvor stavisettet skal komme. Forsøke å ha rolig armføring.	1. Timing av stavisett. 2. Rytme.
<p>Hesje - stavisett</p> 		
12. Hesje - kontroll.	Kontrollere fart. Sette "hesjen" i forholdsvis bratt terreng.	1. Kanting.
13. Kjøring på snerygg. a) Uten løype. b) Med løype.	Kjøre "vanlig", man tar vekselvis en sving på hver side av sneryggen. Prøve å følge underlaget.	1. Kanting. 2. Dynamikk
<p>Kjøring på snerygg</p> 		

ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
<p><b>14. Korridor.</b></p> <p>a) Jevn.</p> <p>b) Ujevn.</p>	<p>a) Man kjører "vanlig". Svingene blir avgrenset av korridorens bredde. Man forsøker å kontrollere farten ved å kjøre forholdsvis traverserte svinger. Man utnytter hele bredden i korridoren.</p> <p>b) Ujevn korridor: en korridor som varierer i bredde. Utførelse som a).</p>	<p>1. Kanting.</p> <p>2. Rytme ved jevn korridor og variasjon av rytme ved ujevn korridor.</p>
<p><b>Korridor</b></p> 		
<p><b>15. Holderen.</b></p>	<p>Den forreste kjører/ står rett ned, den som er bak holder igjenn den forreste ved hjelp av kortsvinger/ slalomsvinger.</p>	<p>1. Kanting - hofte- og knebruk.</p>
<p><b>Holderen</b></p> 		

ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
<p>16. Hoften inn i krysset.</p>	<p>Denne modellen kjøres med hofte/rompa lengst mulig inn i krysset, mens overkroppen er rett eller utoverlenet. Overkroppen holdes i fall-linjen.</p>	<p>1. Hofteknakk. 2. Dalvendt overkropp.</p>
<p>Hoften inn i krysset</p>  <p>(Forsmark og Isak, 1985)</p>		
<p>17. Modell - skråstaur.</p>	<p>Hofte/ rompe skal lengst mulig inn mot staur, mens overkropp lenes utover. Pass på at utøver ikke bukker med overkroppen, men bruker bevegelse i knærne når han passerer staur.</p>	<p>1. Hofteknakk. 2. Tyngde over ytre ski.</p>
<p>Modell - skråstaur</p>  <p>(Flemmen, 1981)</p>		

ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
<b>18. Hofteknakk - baning.</b>	<p>Stille utøver slik at skiene er 90 grader mot fall-linjen, dvs. utøver står stille i en helling. Trener eller annen utøver tar tak i stavene og drar forsiktig i stavene, man øker draget etter hvert. Utøver skal klare å holde imot uten å bli dratt nedover.</p> <p>Utøver skal konsentrere seg om:          Holde trykk på ytre ski, rompa "inn" i bakken og dalvendt overkropp.</p> <p>Progresjon:          - Skråkjøring, holde stilling.          - Løfte innerski.</p>	1. Opplevelse av hofteknakk .
<p><b>Hofteknakk - baning</b></p>  <p style="text-align: center;"><i>(Forsmonk og dratt)</i></p>		
<b>19. Kanting fra hofte.</b> <b>Bilde/ utførelse se vedlegg nr. 5.</b>	Man forsøker å kjøre med "stiv" ytre fot og kante skien kunn ved hjelp av hofteknakk.	1. Hofteknakk - opplevelse av virkning ved kanting fra hofte.
<b>20. Kanting fra kne.</b> <b>Bilde/ utførelse se vedlegg nr. 5.</b>	Man forsøker å kante skiene kunn ved hjelp av kanting fra knærne.	1. Knebruk - opplevelse av virkning ved kanting fra kne.
<b>21. Kortsvinger i bratt og hardt terreng.</b>	Man kjører "vanlige" kortsvinger i bratt og hardt terreng.	1. Kanting. 2. Beinvidning.

ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
22. Utoverlening.	Man "lener" overkroppen ut over ytterskien.	1. Trykk over ytre ski. 2. Hofteknakk.
23. A-form.	Øvelse der man holder skituppene samlet og bakskiene fra hverandre, som i en plogsving. Skiene danner da en karakteristisk A-form (sett fra utøvers perspektiv). Man forsøker å holde innerskien mest mulig flatt mot underlaget, ytterskien holdes som i en vanlig sving. Mest mulig dalvendt overkropp.	1. Posisjon - hofte- og knebruk. 2. Balanse over ytre ski.
A-form		
24. Ytre-ytre. Utførelse og virkning, se øvelse nr. 3, s. 28.		
27. Omstigning enkel/dobbel. Utførelse og virkning, se øvelse nr. 13/14, s. 30/31.		
28. Mange små hopp i sving. Utførelse og virkning, se øvelse nr. 11, s. 30.		

ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
<b>29. Girlander.</b> Utførelse og virkning, se øvelse nr. 12, s. 30.		
<b>30. Armplog.</b> Utførelse og virkning, se øvelse nr. 3, s. 21.		
<b>31. Hvor raskt kan du stoppe?</b> Utførelse og virkning, se øvelse nr. 11, s. 24.		
<b>32. Krysse indre- over ytre ski.</b> Utførelse og virkning, se øvelse nr. 15, s. 31.		



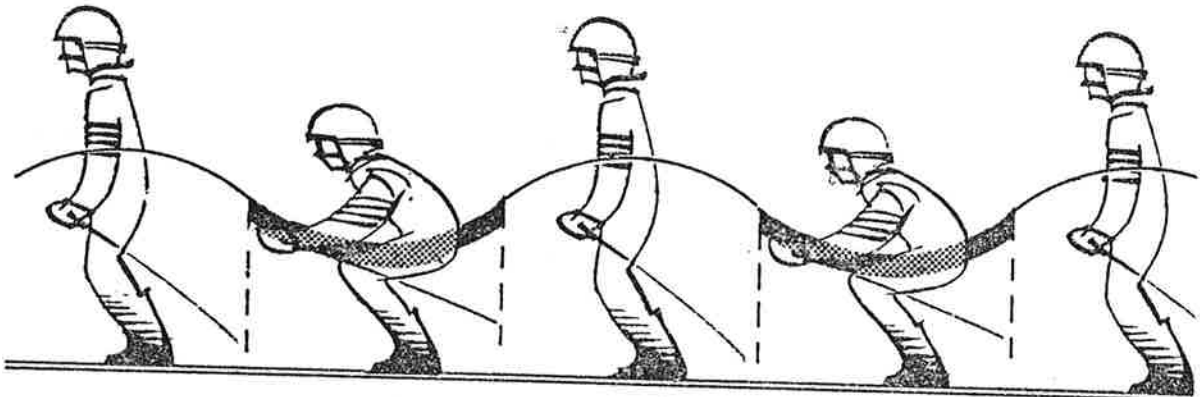
**Teknisk element - DYNAMIKK.**

Med dynamikk menes bruk av opp/ ned bevegelse. I svinginngangen må det startes med en avlastning. Man må få tidlig kontakt mot underlaget, for å kunne starte svingen når man selv vil. I svingfasen må det gradvis være en trykkoppbygging gjennom svingen. Det er også viktig at bena jobber aktivt og uavhengig av kroppen. I svingavslutningen blir trykkoppbyggingen avløst av et horisontalt og vertikalt arbeid. Reksjon på trykkoppbyggingen, sammen med en strekking av beinene gir avlastning kombinert med opptrekk ( Nedavlastning ).

**Teknisk element - DYNAMIKK.**

ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
1. Opp/ned-bevegelse på stedet.	Man forsøker å gjøre opp/ned-bevegelsen mest mulig ved hjelp av bevegelse i kneleddet. Progresjon: Rett frem i slakt terreng.	1. Dynamikk - opplevelse av opp/ned-bevegelse.
2. Overdrive opp/ned-bevegelsen.	a) Samme som pkt. 1, men med bevegelser som er ekstremt store. Dvs. dypt ned og helt opp igjen.  b) Samme som a), men nå i svinger.	1. Dynamikk - opplevelse av opp/ned-bevegelse.

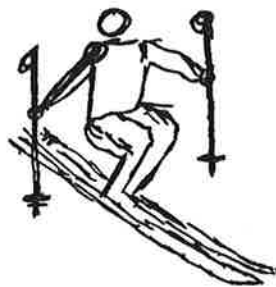
**Opp/ned-bevegelse**



(C. Courty, 1955)

3. Halv stavlengde.	Man holder midt på stav, armer holdes rolig, staven settes ved bevegelse i beina. Det er viktig at man strekker godt ut mellom svingene.	1. Dynamikk.  2. Rolig overkropp/ -armbruk.
---------------------	--	---

**Halv stavlengde**



ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
<p><b>4. Aktivt opptrekk.</b></p> <p>a) Demping av kul/ kuler.</p> <p>b) Kuler og staup.</p> <p>c) Kjøring på snørygg.</p> <p>d) Kulekjøring.</p>	<p>Prøver å følge underlaget. Opptrekket kommer i forkant av kul, kant, snørygg. Ved kjøring på snørygg kan man etterhvert forsøke å bevege beina raskt horisontalt/ sideveis i tillegg til det vertikale arbeidet (opptrekket), slik at man kommer raskt på ny ytre ski.</p>	<p>1. Opptrekk.</p> <p>2. Avlastning - belastning.</p> <p>3. Horisontalarbeid med beina (pkt. c og d).</p>

**Aktivt opptrekk**

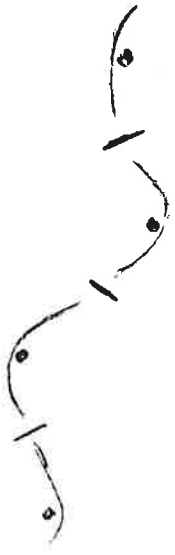
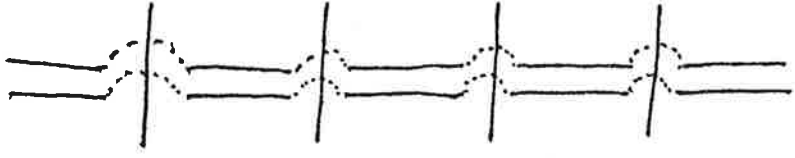


( Flemmen, 198 )

<p><b>4. Fremskyv.</b></p>	<p>I inngangen av svingen skal man ha trykket på tåballen/ litt frampå, midt i svingen har man trykket jamnt fordelt på foten, og i utgangen/ svingavslutningen har man trykket på helen/ litt bakpå. Ytterskien skal komme fram på slutten av svingen, og i svingavslutningen skal den være parallellt med eller litt i forkant av innerskien.</p>	<p>1. Trykkforandring - frem/ bak. Frem/ bak - bevegelse.</p> <p>2. Fartsbevaring.</p>
----------------------------	---	--

**Fremskyv**



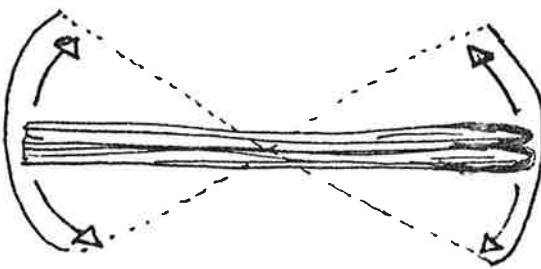
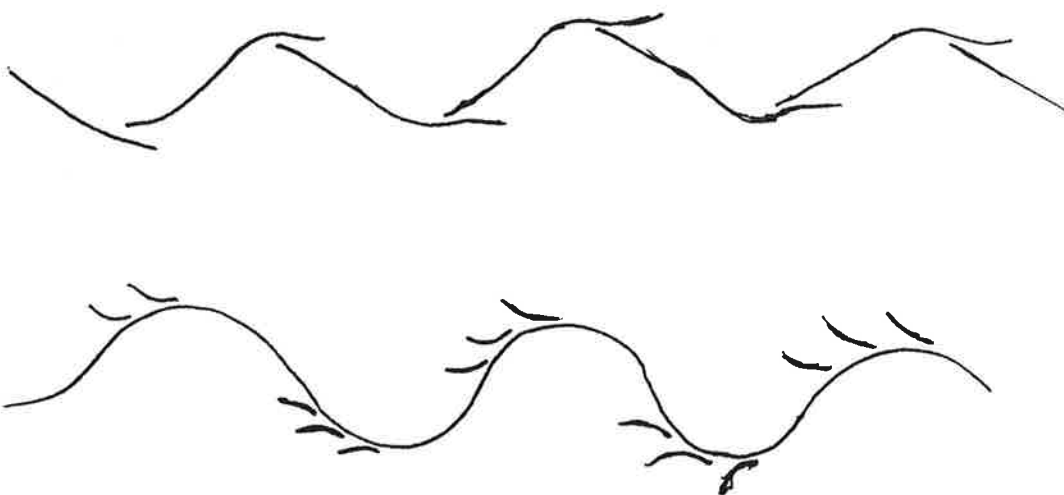
ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
5. Modell - hoppsving.	Man legger ut hindring (staur, e.l.) mellom portene. Utøver skal hoppe over hindringen.	1. Dynamikk - opp/ned. 2. Balanse.
<p>Modell - hoppsving</p> 		
6. Hoppe over hinder.	Kjøre rett frem og hoppe over hinder.	1. Dynamikk - opp/ned. 2. Balanse.
<p>Hoppe over hinder</p> 		
7. Mange små hopp i sving. Utførelse og virkning, se øvelse nr. 11, s. 30.		

ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
<b>8. Girlander.</b> Utførelse og virkning, se øvelse nr. 12, s. 30.		
<b>9. Hoppsving.</b> Utførelse og virkning, se øvelse nr. 16, s. 32.		
<b>10. Hoppsving med beinvridning.</b> Utførelse og virkning, se øvelse nr. 17, s. 32.		
<b>11. Enkel omstigning.</b> Utførelse og virkning, se øvelse nr. 13, s. 30.		
<b>12. Dobbel omstigning.</b> Utførelse og virkning, se øvelse nr. 14, s. 31.		

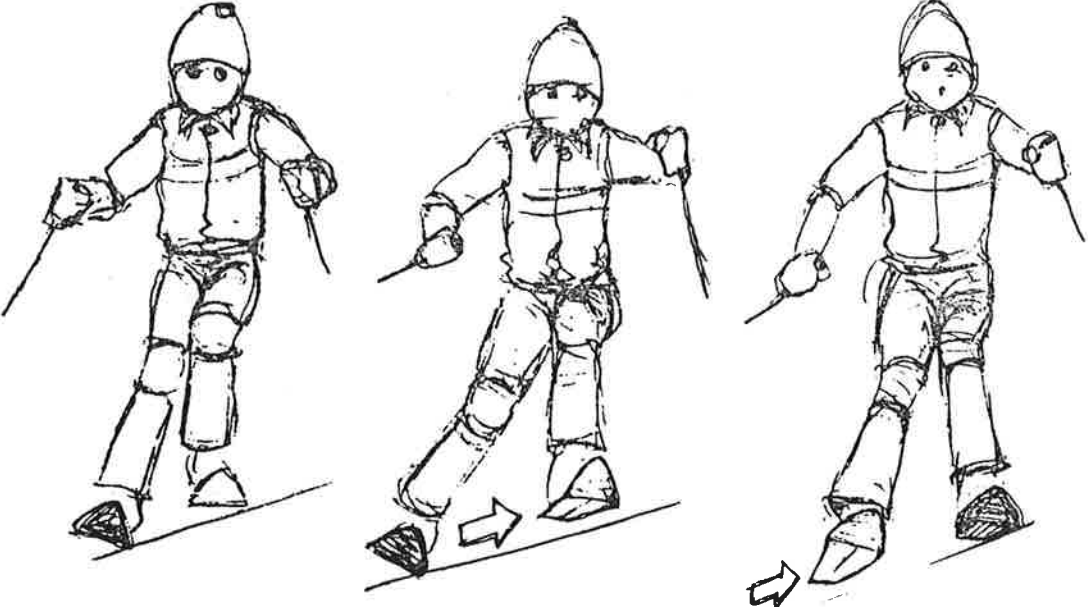
**Teknisk element - UAVHENGIG BEINARBEID**

Med uavhengig beinarbeid menes uavhengighet mellom føttene. Med andre ord at føttenè kan bevege seg fritt i forhold til hverandre. Uavhengig beinarbeid er spesielt viktig med tanke på kanting og evnen til å kunne ta seg inn igjen.

Teknisk element - UAVHENGIG BEINARBEID

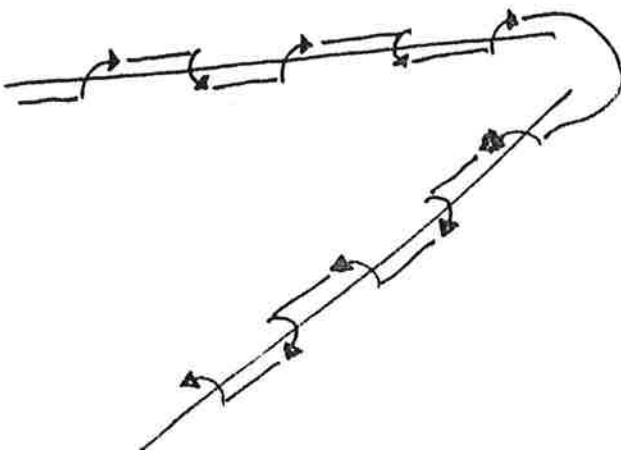
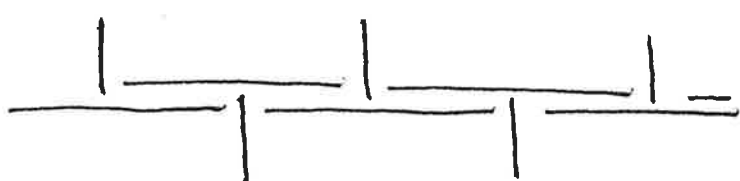
ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
<p><b>1. Beinridning.</b></p> <p>a) En fots.</p> <p>b) Begge.</p>	<p>Man vrir beinet/ beina, mens overkroppen står mest mulig i ro. Skiene er ofte lange og har et visst treghetsmoment. Beinridningen skal utføres så raskt som mulig og med størst mulig utslag. Skiene må holdes plant mot underlaget.</p>	<p>1. Beinridning.</p> <p>2. Uavhengighet mellom overkropp og bein. <i>leggbein</i></p> <p>3. Balanse - jevnt fordelt trykk.</p>
<p>Beinridning</p> 		
<p><b>2. Hvor mange svinger klarer du?</b></p>	<p>Man definerer en viss avstand fra A-B. Innenfor dette området skal utøverne forsøke å gjennomføre så mange svinger som mulig.</p>	<p>1. Beinridning.</p> <p>2. Tempo/ hurtighet.</p>
<p><b>3. Skøyting.</b></p> <p>a) I slakt terreng.</p> <p>b) I løype.</p>	<p>- Ett skøytetak: Bruker kun et skøytetak per sving.</p> <p>- Flere skøytetak: Man bruker flere skøytetak per sving.</p>	<p>1. Uavhengig beinarbeid.</p> <p>2. Trykkfordeling - trykk på ytterskien i det man skyver i fra.</p>
		

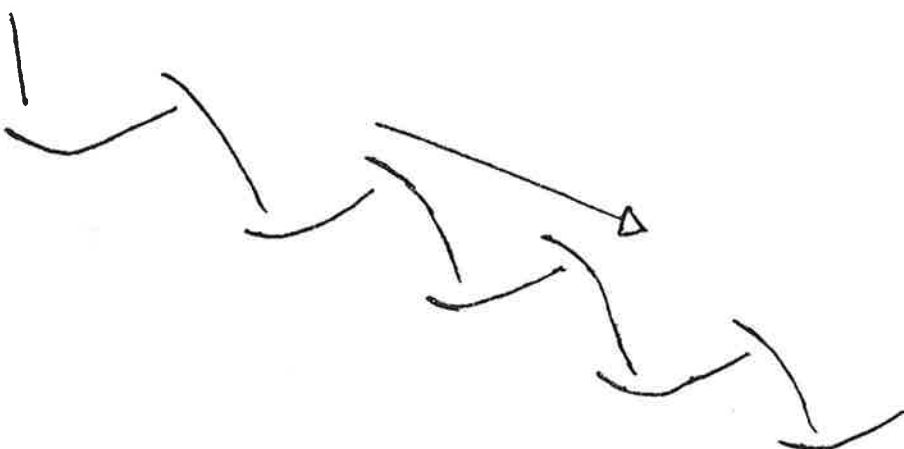

*Uavhengig beinarbeid?*

ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
<p><b>4. Sideveis forflytning.</b></p> <p>a) Rett frem m/ u markering på bakken.</p> <p>Utførelse og virkning, se øvelse nr. 3, s. 14.</p> <p>b) Rett frem med løypemodell.</p> <p>Utførelse og virkning, se øving nr. 3, s. 28.</p>		
<p><b>5. Skråkjøring - oppover.</b></p>	<p>Man beveger seg bare mot ene siden/ oppover i bakken.</p>	<p>1. Uavhengig beinarbeid.</p> <p>2. Trykkfordeling - mellom skiene.</p> <p>3. Dynamikk.</p>
<p><b>Skråkjøring - oppover</b></p>  <p>(Forsmark e, 1985)</p>		
<p><b>6. Hesje.</b></p>	<p>Man setter staur på en linje. Utøverne kjører så raskt som de klarer.</p>	<p>1. Hurtighet.</p> <p>2. Beinridning.</p>
<p><b>7. Sittekortsving.</b></p>	<p>Man "sitter" lavt nede hele tiden og dreier skiene først og fremst gjennom beinridning.</p>	<p>1. Beinridning.</p>

*Uavhengig beinarbeid?*



ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
8. Skråkjøring - opp og ned.	Man beveger seg vekselvis til høyre og venstre for markering på bakken.	1. Uavhengig beinarbeid. 2. Trykkfordeling - mellom skiene. 3. Dynamikk.
<p>Skråkjøring - opp og ned</p> 		
9. "Walker". a) Med markering. b) Uten markering.	Utøver må løfte vekselvis høyre og venstre ski. Her kan man variere ved å bryte den vekselvise rytmen. Man må ha en kontrollert veksling når man går fra å stå på den ene til å stå på den andre foten. Ikke "falle" over til den nye standfoten. Man forsøker å kjøre mest mulig rett frem.	1. Uavhengig beinarbeid. 2. Balanse.
<p>"Walker"</p> 		

ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
<b>10. Omstigning direkte inn i sving.</b>	Man går fra sving til sving. Omstigningen kommer på slutten av svingen, den nye ytterskien settes i sving/ på kant, og man går over til å legge trykk på den nye ytterskien.	1. Uavhengig beinarbeid. 2. Trykkfordeling - mellom indre og ytre ski. 3. Fiksering mage og rygg.
<p><b>Omstigning direkte inn i sving</b></p> 		
<b>11. "Reipløkke".</b>  a) Enkel.  b) Flere etter hverandre.	a) Man forsøker å komme seg rundt (360 grader) en markering/ reipløkke så raskt som man klarer.  b) Som a), men med flere reipløkker etter hverandre. Pass på at det er litt avstand mellom reipløkkene slik at man har litt fart i det man kommer inn i reipløkkene.	1. Uavhengig beinarbeid. 2. Balanse.
<p><b>"Reipløkke"</b></p> 		

ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
12. Enkel/ dobbel omstigning. Utførelse og virkning, se øvelse nr. 13/14, s. 30/31.		
13. Trampsving. Utførelse og virkning, se øvelse nr. 9, s. 23.		
14. Fraskyv med nedre ski. Utførelse og virkning, se øvelse nr. 8, s. 23.		
15. Ryggskøyting. Utførelse og virkning, se øvelse nr. 7, s. 8.		
16. Plogtrykk. Utførelse og virkning, se øvelse nr. 6, s. 22.		
17. Gummi-bein. Utførelse og virkning, se øvelse nr. 10, s. 16.		
18. Modell - løfte innerski. Utførelse og virkning, se øvelse nr. 2, s. 27.		
19. Kulekjøring. Utførelse og virkning, se øvelse nr. 7, s. 29.		
20. Orgeltramp. Utførelse og virkning, se øvelse nr. 17, s. 18.		

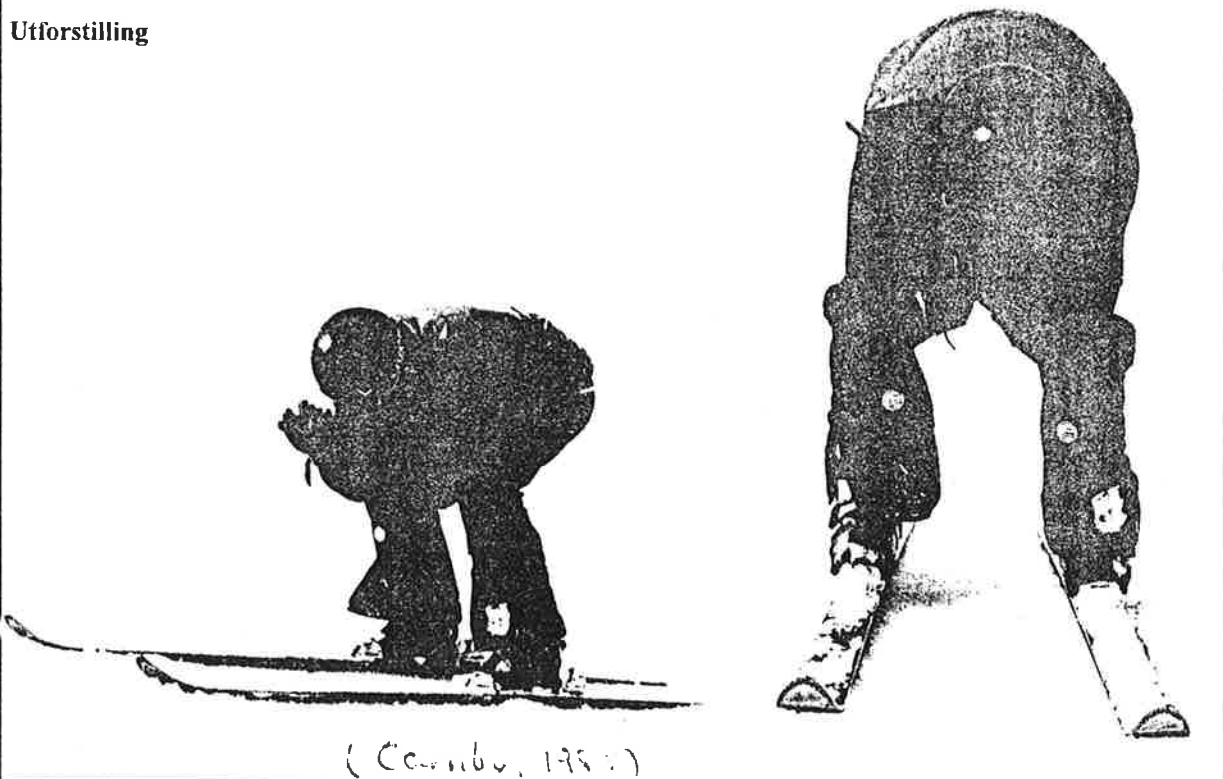
**Fartstrening.**

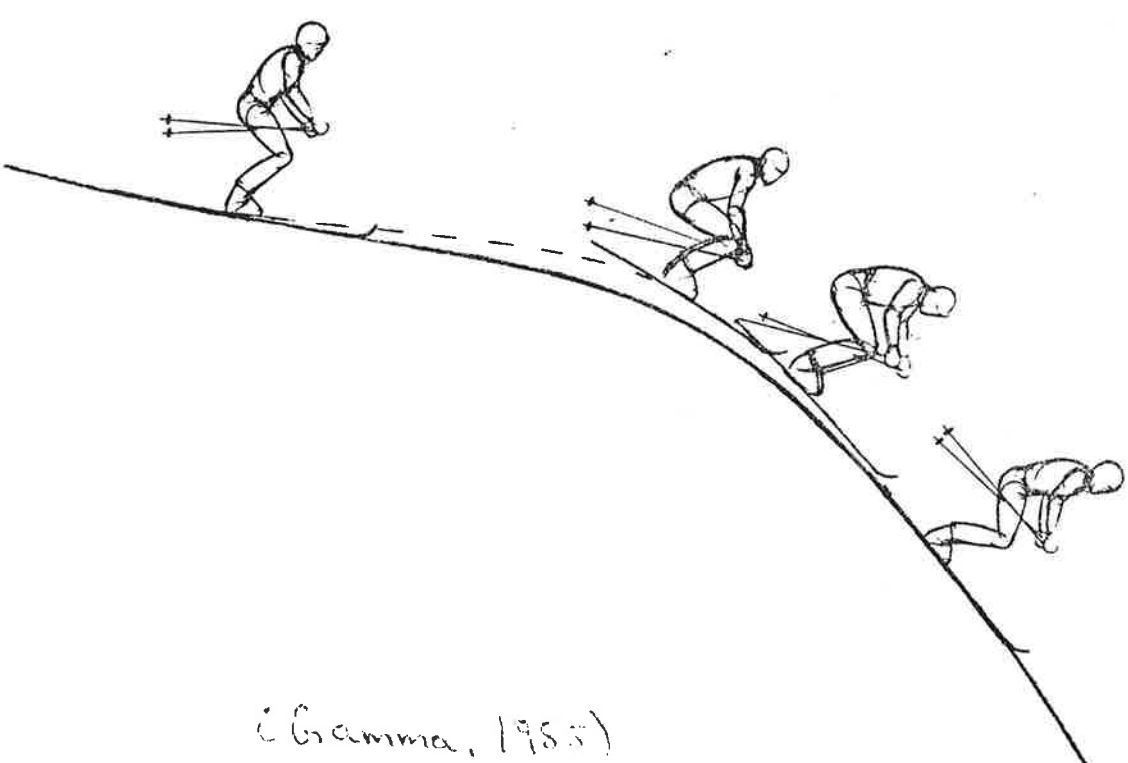
Fartstrening drives først og fremst med tanke på super-g og utfor, men å drive fartstrening har også en positiv effekt i storslalåm. Denne positive effekten kommer av at utøveren blir vant med større hastigheter enn det er i storslalåm, noe som gir utøveren en ekstra trygghetsfølelse.

Selve treningen bør være ganske lik en konkurransesituasjon for å få en reell fartsfølelse. Det er viktig at denne type trening foregår i trygge og sikre omgivelser. Sikkerhetsmessig så kjører man i et avsperrret område; ingen uvedkommende har adgang inn i dette området. Flere trenere eller ledere er plassert forskjellige steder i bakken, og alle har radioforbindelse med hverandre. På denne måten unngår man å skade hverandre. Videre så skal kritiske områder være avsperrret med nett, og eventuelle fallsoner legger man slik at utøver ikke kjører på tre, steiner o.l.

Det er grovt sett to måter man kan trene fart på. Den ene er å begynne med åpen storslalåm, og så bare åpne det opp, slik at det blir mer og mer likt super-g og utfor. I denne forbindelse kan det være greit å vite at forskjellig alder gir forskjell på løyper ( se ski guiden for eksakte opplysninger ). Treningen kombineres ofte med innslag av sekvenstrening. Den andre måten er å gå rett på utfor; fra læring av eggstilling til kjøring med mer og mer fart.

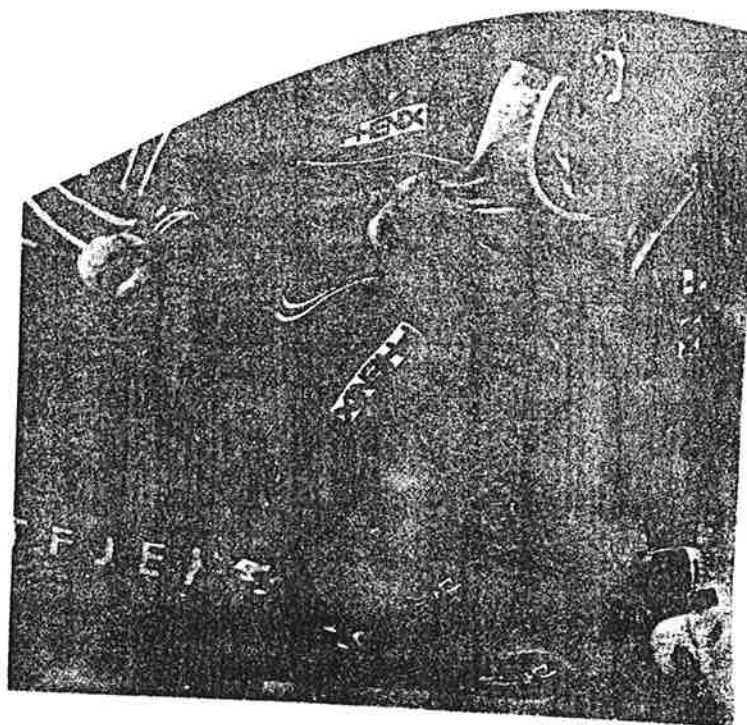
**Fartstrening.**

ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
<p><b>1. Gliøvelser.</b></p> <p>a) Plane ski.</p> <p>b) Balanse/ trykkfordeling.</p>	<p>a) Man kjører rett ned og prøver å kjenne at en kjører med plane ski. Varierer bredden mellom skia. Variere mellom å stå på innerkant, ytterkant og plane ski.</p> <p>Progresjon: I. Fartsøkning. II. Kjøre på tvers av fall-linjen/ skråkjøring.</p> <p>b) Prøver forskjellige kjøremåter, hvor man veksler med å ha trykket langt frem, langt bak, og kjenner når man har trykket jevnt fordelt over fotsålen.</p>	<p>1. Opplevelse av ulike skistillinger.</p> <p>2. Opplevelse av ulike trykkfordelinger.</p>
<p><b>2. Utforstilling.</b></p> <p>I. Åpen stilling.</p> <p>II. Lukket stilling.</p> <p>III. Lav stilling.</p> <p>IV. Høy stilling.</p>	<p>- Manuell rettleiding, stillestående.</p> <p>- Kjøre rett frem, finne stilling.</p> <p>- Skråkjøring.</p> <p>- Kjøring i kurver/ sving.</p> <p>- Passering av kul/ kant/ hopp.</p>	<p>1. Holde stilling i ulike situasjoner.</p> <p>2. Kunne variere mellom ulike stillinger, velge det som er hensiktsmessig ut i fra situasjon.</p>
<p>Utforstilling</p>  <p>(Carnaby, 1957)</p>		

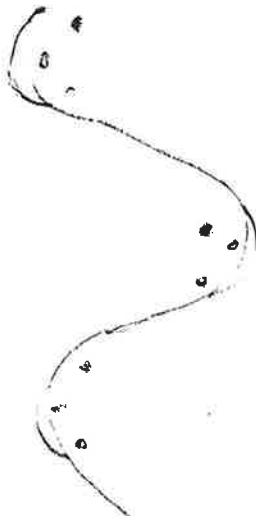

ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
<b>3. Demping.</b> a) Følge underlaget. b) Opptrekk. Utførelse se øvelse nr. 5.	Ved demping forsøker man å få tyngdepunktet (TP) til å gå retttest mulig. <u>Poenget er at TP skal få minst mulig avbøyning.</u> Til mer avbøyning av TP til dårligere glir man.	1. Dynamikk. 2. Balanse. 3. Følge underlaget.
<b>4. Hopp - forhopp.</b>	Man tar sats før man kommer til "hoppkant". slik at	1. Begynner å "falle ned" i det/ før man passerer "hoppkant". 2. Følger underlaget bedre.
<p><b>Hopp - forhopp</b></p>  <p><i>i Gramma, 1955</i></p>		
<b>5. Hopp - sammenhukning.</b>	Man strekker seg ut før "hoppkant". I det/ rett før man passerer kant huker man seg raskt sammen og "slår" armer ned og frem.	1. Man vil følge underlaget bedre og få et kortere hopp.
<b>6. Hopp - opptrekk.</b>	Rett før man passerer kant trekker man opp beina.	1. Man følger underlaget bedre, kortere hopp.

ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
7. Hopp - kjøre rett over.	Man forsøker å holde stilling i det man passerer hopp og i svevet.	1. Balanse. 2. Mot.
8. Hopp - med sats.	Man satser på hopp. Aktuelt ved passering av dobbeltkul/ flere kuler.	1. Lengre sjev enn uten sats. 2. Balanse. 3. Mot.
9. Sjev.	Gjøre bruk av de ulike teknikkene som er beskrevet i pkt. 4-8. Målet er å komme raskt inn i en hensiktsmessig sjevstilling og holde denne gjennom svevet/ fremtil landing. Sjevstillinger: - Lukket hockeystilling. - Med armer ned og frem.	1. Innlæring av hensiktsmessig sjevstilling. 2. Mot. Unngå å åpne seg for mye før svevet, i svevet og ved landing/ nedslag.


Sjev



( Skisport, nr 8 : 995)

ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
<b>10. Kompresjoner.</b>	Ved passering av kompresjoner strekker man ut i inngangen til kompresjon slik at man kan la seg presse sammen i kompresjonen.	1. Tyngdepunktet vil få en mindre avbøyning. Dermed vil man gli bedre.
<b>11. 3-staursmodell.</b>	Man legger sporet inntil de tre staurene i svingen.	1. Kanting og styring av skiene, jevne svingbuer.
<b>3-staursmodell</b> 		
<b>12. 2-staursmodell.</b>	Man starter sving ved første staur og avslutter svingen ved siste staur.	1. Kanting og styring av skiene, jevne svingbuer.
<b>2-staursmodell</b> 		



ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
<p><b>13. Sekvenstrening.</b></p> <p>a) Vanlige svinger.</p> <p>b) Sving etter kul/ hopp.</p> <p>c) Sving før kant/kul/hopp.</p> <p>d) Sving på kant/kul/hopp.</p>	<p>Ved sekvenstrening, kjører man bare enkelte deler av en løype, eller man setter kunn en sekvens/ liten del.</p> <p>Ved denne treningen kan man øke farten etter hvert, og sørge for at utøverne har en god utførelse før man har en videre progresjon. Man kan sette sammen/ bygge på med flere sekvenser etter hvert.</p>	<p>1. Lære inn deler før man prøver seg på helheten.</p> <p>2. Skape trygghet.</p>
<p><b>14. Dragere/ langsvinger.</b></p>	<p>Man kan stikke ulike kombinasjoner av langsvinger.</p> <p>a) Langsvinger der man kan gå rett på første port.</p> <p>b) Langsvinger der man bør komme bakfra.</p> <p>c) Langsvinger der man bør legge sporet midt i første port.</p> <p>Osv.</p> <p>Langsvingene kan bestå av 2 til flere porter.</p>	<p>1. Taktisk sporvalg.</p>
<p><b>Dragere/ langsvinger</b></p> 		

**Tilvenning leddstaur.**

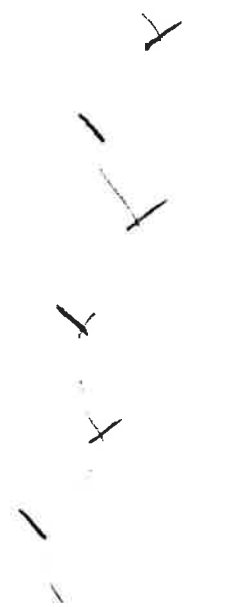
Øvelsene vi har tatt med under “tilvenning leddstaur”, er øvelser som primært har til hensikt å venne utøverne til kjøring i løyper med leddstaur. Dette gjelder kunn/ først og fremst for disiplinen slalom.

Vi mener det er viktig å lære inn en stabil indrearmsteknikk før man lærer inn ytreamsteknikken. Fordi bruk av indrearmsteknikken gir en mer riktig/ naturlig kjøreteknikk. Ved denne teknikken kjører man bortimot med samme teknikk som ved frikjøring. Etter hvert vil utøveren få et kortere spor, og vil nesten “kjøre på” innerstauren. Når utøveren etterhvert får et tett spor er det for noen naturlig å gå over til ytreamsteknikk.

Begynner man med ytreamsteknikken før man har en stabil indrearmsteknikk vil det ofte føre til at utøverne “strekker” seg etter portene for å være borti dem. Grunnen til at utøverne må strekke seg er at sporet er for langt i fra innerstauren. At sporet er for langt kan skyldes flere omstendigheter, men en grunn kan være at utøverne i tilvenningsfasen ofte ikke er vant til “kroppskontakt” med stauren. Derfor må man legge mye vekt på det å være nær/ ha kroppskontakt med stauren, slik at man også blir vant til å kjøre på den.

Utøverne har kanskje erfaring med at det er litt vondt å være borti stauren, derfor er det viktig med skikkelig beskyttelsesutstyr som gjør at man kan kjøre på staur uten at det fører til smerte. Trygghet er viktig med tanke på å kunne lære seg en hensiktsmessig leddstaursteknikk. Er man redd for stauren vil man fokusere i stor grad på denne, noe som vil hindre innlæring av en hensiktsmessig leddstaursteknikk.

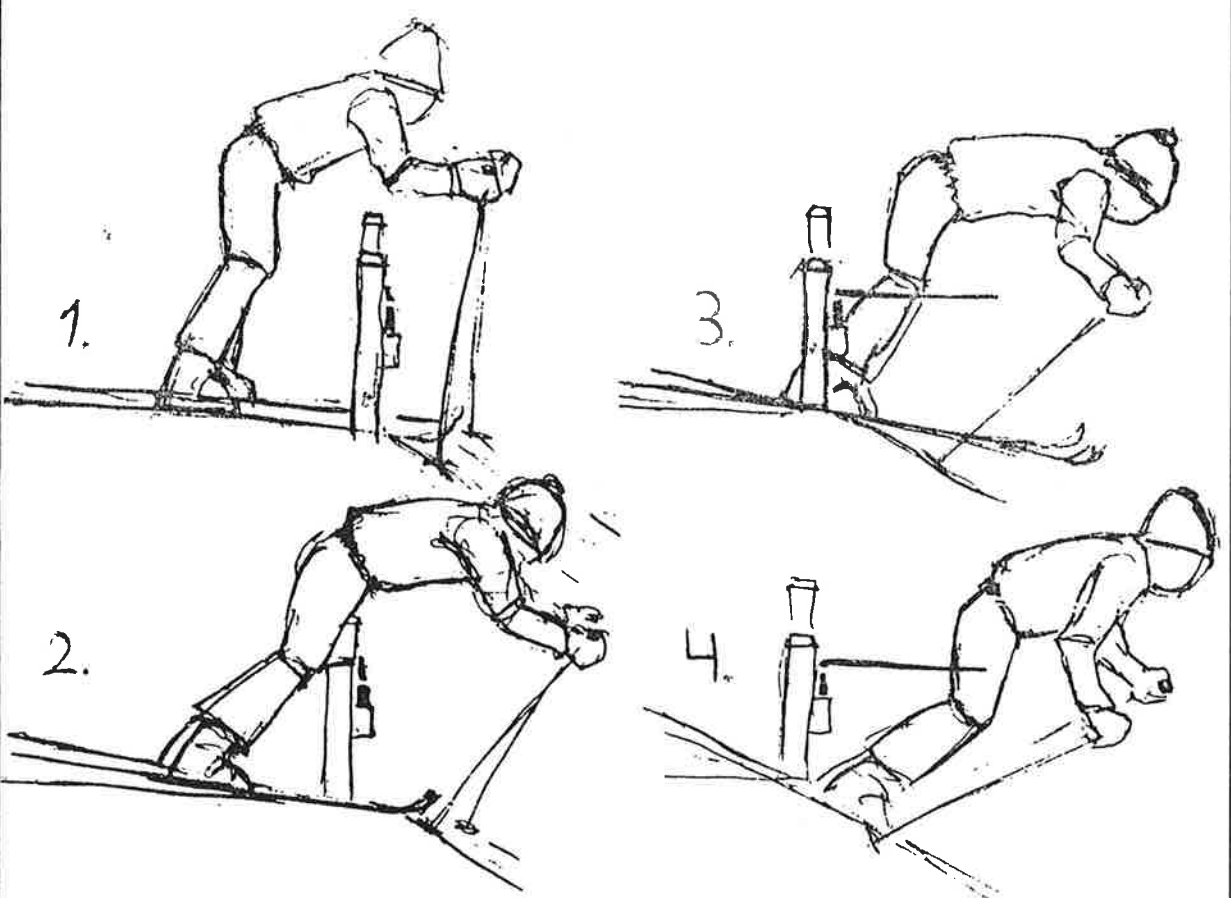
**Tilvenning leddstaur.**

ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
<b>1. Indrearmsteknikk.</b> a) I hesje. b) I rytmisk modell.	Man "tar" porter med innerarm, dvs. armen nærmest staur. Armene holdes rolig. Man møter stauren med armen, slik at man skyver stauren unna.	1. Lære indrearmsteknikk.
<b>2. Kortstaur.</b>	Man kjører løyper/ modeller med korte staur.	1. Kortere spor. 2. Utøverne føler seg "tryggere" enn ved lange staur.
<b>3. Skråstilt staur.</b>	Man setter staur på skrått inn i løypa. Utøverne "tar" staur med ytterarm.	1. Tilvenning ytterarmsteknikk. 2. Utøver slipper å måtte "lene" seg innover om han har et litt langt spor.
Skråstilt staur 		
<b>4. Blanding mellom korte- og lange staur.</b>	Man setter løyper/ modeller med en blanding av korte- og lange staur.	1. Kjøre på samme måten om man "tar" staur eller ikke.
<b>5. Skogslalom.</b>	Setter opp mange staur innenfor et begrenset område. Utøver velger selv løype.	1. Se langt frem.

**Start.**

Starten er i alpint, som i mange andre idretter, svært viktig for å kunne prestere bra. Kommer man "skjevt" ut vil det kunne få store konsekvenser. Man vil da kunne få problemer med å finne rytmen i kjøringen. Vår definisjon på en god start er at man kommer raskt opp i fart og finner en fin rytme.

Det finst ulike typer startteknikker. Hvilken som er mest effektiv for akkurat deg eller meg er avhengig av flere faktorer, bl. a. styrke i armmuskulatur.

ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
1. Glistart.	Man skyver seg ut fra starten. Prøver å legge tyngden over stavene slik at man får dratt seg ut.	1. Komme raskt opp i fart.
2. Hoppstart.	Man fører den ene foten raskt bak og opp samtidig som man drar seg opp på stavene. Viktig å komme godt over stavene for å få mest mulig høyde, og for å kunne få skjøvet maksimalt i fra med stavene.	1. Heving av tyngdepunktet, og dermed ekstra fart ut. 2. Bena godt tilbake, slik at startpinnen slår sent ut.
<p>Hoppstart</p>  <p>(Første og andre port)</p>		
3. Konkurranser.	Man kan gjennomføre ulike konkurranser, slik at innsatsen de 1-5 første portene gjennomføres med maksimal innsats.	1. Utvikling av en effektiv startteknikk. 2. Komme raskt opp i fart.

**Skikoordinasjon.**


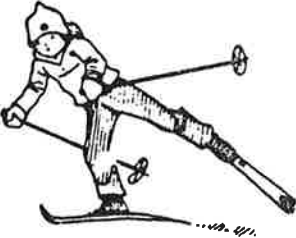
Vår definisjon på skikoordinasjon: *Bevegelsesutfordringer med ski på beina.*

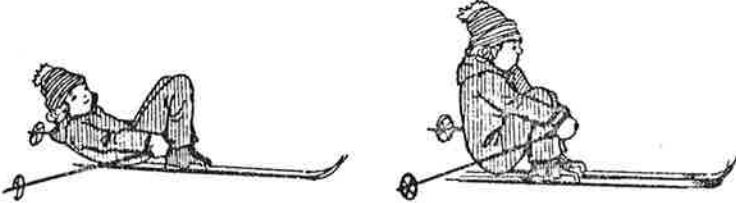
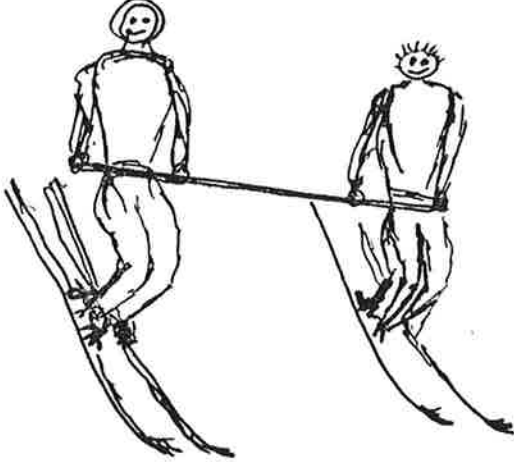
Man kan benytte et uttall av ulike øvelser for å stimulere utøvernes koordinasjonsevne. For å stimulere koordinasjonsevnen må man skape utfordringer for utøverne. Øvelser som er enkle eller innlærte vil ikke stimulere koordinasjonsevnen i stor grad.

Skikoordinasjon og skileik er på mange måter to forholdsvis like "bolker". Begge har lek-komponenten i seg. Begge stimulerer de ulike tekniske elementene, og i stor grad elementene balanse og støtte.

De øvelsene vi har skissert opp her er bare ett lite utvalg øvelser, man kan blandt annet benytte kombinasjoner av øvelser.

**Skikoordinasjon**

ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
1. Charleston.	Man har raske forflytninger fra indre til indre. Tuppene på skiene er samlet, mens bakskien på ytterskien holdes ut til siden og litt opp.	
Charleston 		
2. "Bikkja"	Kjøre på indre ski, ytterskien holdes ut og bakover.	
"Bikkja"  <p data-bbox="513 1630 837 1684">(Flemmen, 1981)</p>		
3. Ulike hopp. a) Splitthopp. b) Saksehopp. c) "Vrideren".	Det finst utallige hoppvarianter, her er det bare å bruke fantasien! a) Skiene føres ut til hver sin side. b) Den ene skien føres frem, mens den andre føres bak. c) Man vrir skiene ut til ene siden, samlede bein.	

ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
4. "Reis kjerringa"	Man legger seg ned med ryggen på bakskia og forsøker å reise seg opp igjen. Utførelsen skjer i fart.	
<p data-bbox="204 450 395 483">"Reis kjerringa"</p> <div style="text-align: center;">  <p data-bbox="596 898 916 943">(Flemming, 1980)</p> </div>		
5. Kjøre i formasjoner.	<p>Man kan kjøre i ulike formasjoner, der den enkelte holder sin plass i formasjonen.</p> <p>Formasjoner med forandringer under veis.</p> <p>Forandringer i:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plassering.</li> <li>- Kjørestil.</li> <li>- Hastighet.</li> </ul>	
6. To-spann.	2 og 2 kjører sammen. Utøverne holder i hver sin ende av en staur.	1. Samarbeid - tilpasset kanting.
<p data-bbox="236 1503 347 1536">To-spann</p> <div style="text-align: center;">  </div>		



ØVELSE	UTFØRELSE	VIRKNING
<b>7. Kjøre i blinde.</b>	2 og 2 sammen. Den ene trekker ned lua, e.l., og er den "blinde". Den andre kjører rett bak og gir kommandoer, eller holder den "blinde" i hånden.	1. Sensomotorisk trening. Følelse med underlaget. 2. Mot.
<b>8. Balett.</b>	Tar den ene skien fremfor og til siden for den andre, slik man står med kryssede bein. Foten som er bakerst vrir man ut og bak slik at man igjen kan sette skiene parallelt.	1. Balanse.
<b>9. Karusell.</b>	2 og 2 sammen. Man har indirekte kontakt med hverandre gjennom at man holder i endene av staver eller staur.	1. Balanse. 2. Trykkfordeling.
<b>10. Armer/ ben i ulike posisjoner.</b>	Man kan kjøre med armer/ ben i ulike posisjoner. F. eks. ulik bredde mellom skiene og armer varierer mellom å være på ryggen, hoftefeste, på hode, osv.. Det fins mange variasjonsmuligheter. - Øvelsene kan gjøres hver for seg, armer for seg og bein for seg.  - Man kan gjøre øvelser med bein og armer vekselvis.  - Man kan ha blandinger, gjøre bestemte bevegelser med armer og bein samtidig.	1. Uavhengighet mellom overkropp og bein. 2. Balanse.
<b>11. Hinderløype.</b>	Man setter opp en løype med ulike vanskeligheter og bevegelsesmoment.	
<b>12. "Slengeren". Utførelse og virkning, se øvelse nr. 11, s. 16.</b>		
<b>13. Balanse på en ski. Utførelse og virkning, se øvelse nr. 8, s. 15.</b>		
<b>14. Piruetter. Utførelse og virkning, se øvelse nr. 8, s. 29.</b>		

VEDLEGG NR. 1.

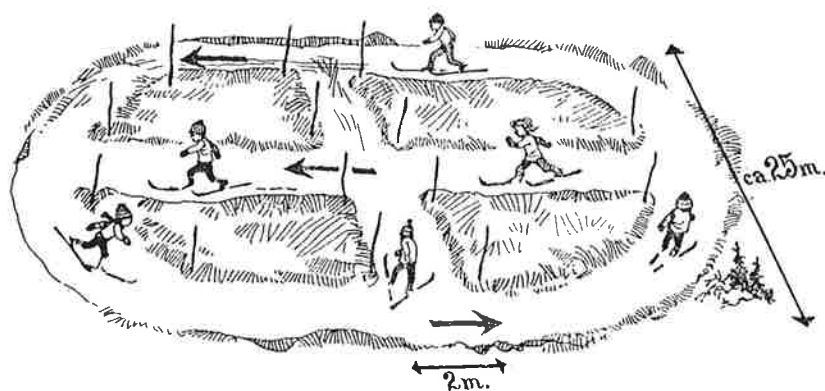
SNIPP OG SNAPP - SKILEIK FLATT TERRENG, LEKER.



(Flemmen, 1987)

VEDLEGG NR. 2.

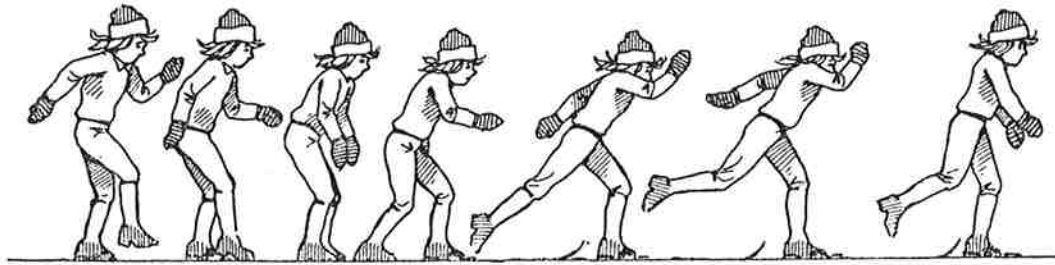
ULVERING - SKILEIK FLATT TERRENG, LEKER.



(Fotografert 1957)

**VEDLEGG NR. 3.**

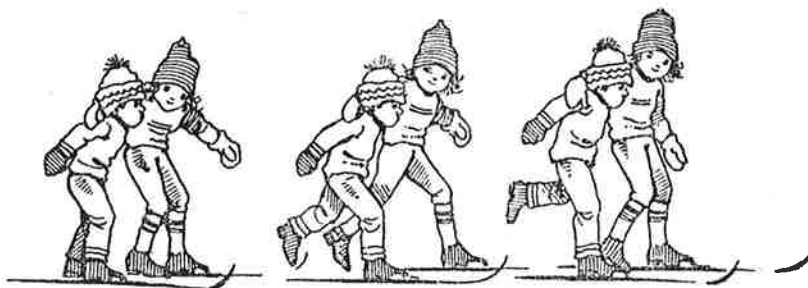
**GÅ MED EN SKI, MED ELLER UTEN STAVER, DER MAN BRUKER FOTEN  
UTEN SKI TIL Å SPARKE I FRA MED - SKILEIK FLATT TERRENG, STAFETTER.**



(Fleming 19)

**VEDLEGG NR. 4.**

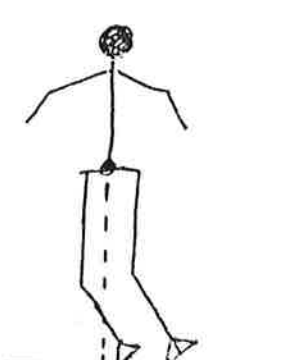

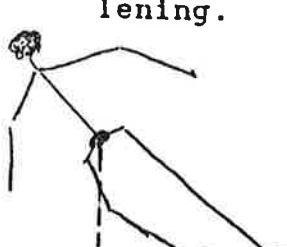
**SKI PÅ EN FOT, BINDE SAMMEN BENA UTEN SKI. DET VIL SI AT EN MÅ STÅ PÅ HØYRE SKI MENS DEN ANDRE MÅ STÅ PÅ VENSTRE. MED ELLER UTEN STAVER - SKILEIK FLATT TERRENG, STAFETTER.**



(Flemmen, 1907)

## VEDLEGG NR. 5.

## ULIKE LØSNINGER PÅ PROBLEMET MED Å SKAPE SENTRIPETALKRAFT - STØTTE.

ULIKE LØSNINGER PÅ PROBLEMET MED Å SKAPE SENTRIPETALKR.	V I R K N I N G E R	
	P O S I T I V E	N E G A T I V E
kanting med knærne  	-raskt å utføre	-ustabilt ved større hastighet og større krefter -for lite moment innover i sving ved stort fart -fare for kne-skader -kraftkrevende -ustabilt med tanke på å unngå rotasjon omkr. lengdeaksen.
kanting av skiene med hofta. (hofte knekk)  	-raskt å utføre ved god teknikk -stabil ved store krefter -lite kraftkrevende -liten skadefare -stort moment innover i sving	-ikke så stabil hvis ikke bekken dreies inn mot bakken
innover- lening.  	-stort moment innover i sving -krever lite krefter -liten skadefare	-ustabil -langsom å utføre -lett å få rotasjon omkring lengdeaksen.

krever bev.het i hoften

Ulike måter å skape sentripetalkraft på, ulemper og fordeler ved de ulike metodene.

(Blattmann, 1987)

## LITTERATURLISTE

*Stettmann, Hans. Alpin kompetanse. Sjokolade 1987.*

Camby, Nils.

Alpin teknik/ metodik.  
Svenske skiforbundet, 1985.

Flemmen, Asbjørn.

Skiidrett.  
Skiopplæring, del 2.  
Volda, 1989.

Flemmen, Asbjørn.

Skileik.  
Universitetsforlaget, 1987.

Flemmen/ Grosvold.

Ski og skøyter.  
Universitetsforlaget, 2. utg. 1980.

Forsmark/ Åsell.

Alpin grundkurs.  
Svenske skiforbundet.  
Cewe-forlaget, 1985.

Gamma, Karl.

La det svinge.  
Universitetsforlaget, 1986.

Gamma, Karl.

Ski Schweiz.  
Habegger ferlag, 1985.

Gjerset, Asbjørn (red.).

Idrettens treningslære.  
Universitetsforlaget AS, 1992.

Holm, Arild.

Alpin skisport.  
Teknologisk forlag, 1980.

Wahlquist, Sven (red.).

SATO-bulletin.  
Årgang 8, nr. 2 (1994-95).