



# Skiteknikk i Lillehammer Skiklub



# Mål

- God grunnteknisk posisjon
  - Fundament for å kjøre fort
  - Keeperposisjon
  - Gjøre løpere teknisk klar for de utfordringer/forhold som venter i FIS
  - Skadeforebyggende
- God grunnteknisk bevegelse
  - Spille på lag med krefter som eksisterer på vei ned bakken
  - Forutsetninger for ny god sving
- God forståelse av taktikk
  - Være på forskudd
  - Kunne lese terreng og planlegge "riktig" linje
  - Opprettholde/øke fart





# Kant regulatorer

- Små
  - Ankel
    - Hurtig, gir tidlig kontakt og trykk i ytterski
- Store
  - Kne
    - Hurtig og effektiv, starter sving.
  - Hoft
    - Langsom, sterk, skaper vinkel mot underlaget



# Posisjon

- Overkropp
  - "Leading innershoulder"
  - Dalvendt
  - Krum rygg
  - Vannrette skuldre
  - Armene fram.





# Posisjon

- Underkropp
  - Skulderbredde på bein
  - Nøytral hoft
  - Parallele ski
  - Parallele knær
  - Spisse legger (Knær over tær)



# Bevegelse

- Aktiv framover bevegelse
  - Inngang av sving er nøkkelen
  - Skaffe tidlig kontakt med ytterski
  - Bevegelse mot stav-i-sett
  - Dynamisk bevegelse igjennom svingen
  - Aktiv bevegelse i utgang for ny sving



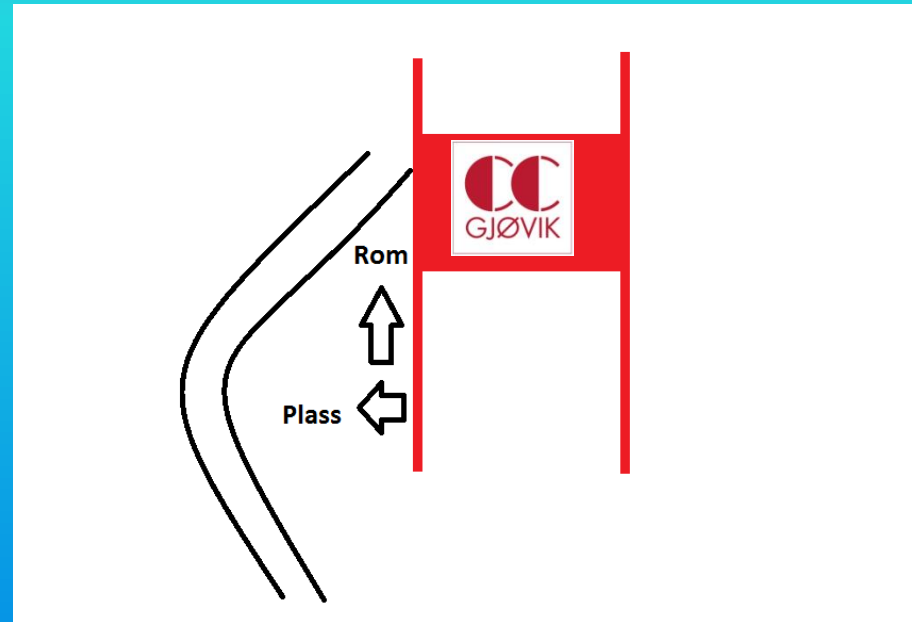
# Linje/Taktikk

## •Rom i inngang

- Bygge opp mer trykk i ytterski
- Komme mer bakfra
- Bedre retning for neste sving

## •Plass ved port

- Fri bevegelse igjennom sving
- Opprettholder gjennomsnittsfart



# Linje/Taktikk

- Retningsforandring FØR svingport
  - På lag med kreftene
  - Større hastighet i utgang
  - Rasjonelt
  - Effektivt
  - Ser lett ut







# Teknisk fokus for U10

- Posisjon
  - Keeperposisjon
  - Fram/bak, Inn/ut
  - Parallele ski og knær
  - Trykk på ytterski
  - Vannrette skuldre





# Teknisk fokus U12

- Posisjon
  - Keeperposisjon
  - Fram/bak, Inn/ut
  - Nøytral hoft
  - Stå høyt
  - Parallele ski og knær
  - Dalvendt overkropp



# Teknisk fokus for U14

- Posisjon
  - Keeperposisjon
  - Stå høyt
  - Tidlig trykk i ytterski
  - Dalvendt overkropp
  - "Leading innershoulder"
- Bevegelse
  - Bevegelse mot stav-i-sett



# Teknisk fokus U16

- Posisjon
  - Keeperposisjon
  - Stå høyt
  - Tidlig trykk i ytterski
  - "Leading innershoulder"
- Bevegelse
  - Mot stav-i-sett
  - Aktiv bevegelse til ny ski i utgang
- Linje
  - Retning før svingport
  - Forskudd

