



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

REGERINGSKONUNG

H.M. KONUNG
CARL XVI GUSTAF

Medlem av:
RF, RIKSIDROTTSFÖRBUNDET
SOK, SVERIGES
OLYMPISKA KOMMITTÉ
FIS, FÉDÉRATION
INTERNATIONALE DE SKI

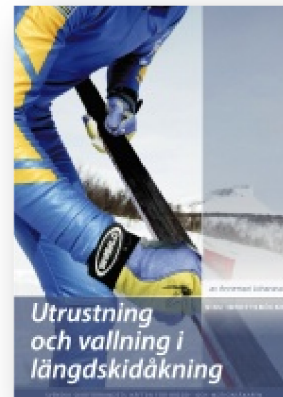
Lärgruppsplan . Utrustning och vallning

Material: Häftet +Utrustning och vallning i längdskidåkning+till alla deltagare

Beställs: Via SISU idrottsböcker
(www.idrottsbokhandeln.se)

Rekommenderat antal kursdeltagare: Minst 3

Tidsplan: 5 tillfällen. Totalt ca 8-15 timmar. När det gäller de praktiska vallningspassen kan mycket mer tid än så behövas. **OBS! Det är viktigt att ta kontakt med SISU Idrottsutbildarna i ditt distrikt i samband med planering av lärgrupper.**



Upplägg:

Träff 1

Introduktion. Bläddra igenom häftet och gå igenom det kort. Diskutera syftet med träffarna och kom överens om tidsrymd samt upplägg. Börja med en diskussion (gärna två och två) kring frågan:

Vad är viktigast när man ska välja a) träningskläder, b) utrustning för längdskidåkning?

Utrustning. Studera kort sidorna 5-15.

Vad ska man tänka på när man ska skaffa stavar?

Många unga har för långa stavar och kan därför inte få ut rätt kraft i åkningen. Bjud gärna in en av ortens idrottshandlare som kan mycket om skidutrustning. Han/hon kan sedan visa hur man väljer och provar ut skidor/stavar. Alternativt kan någon kunnig person i klubben eller närområdet användas som instruktör.

Testa. Ta med er skidor och stavar till möteslokalen. Studera dem noga. Vilka skillnader finns i utformning och material? Titta gärna på skidornas belag och struktur. Hur är bindningarna monterade? Prova att ställa dig på skidan och se hur spannet ser ut.

Huvudsponsor





SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

REGERINGSKAMRAT

H.M. KONUNG
CARL XVI GUSTAF

Medlem av:

RF, RIKSIDROTTSFÖRBUNDET
SOK, SVERIGES
OLYMPISKA KOMMITTÉ
FIS, FÉDÉRATION
INTERNATIONALE DE SUI

Träff 2

Se till att deltagarna tar med sig egna skidor och att ni har tillgång till vallalokal eller vallaställ. Se också till att det finns tillgång till, alternativt att någon eller några tar med sig, vallor, både fäst- och glidvalla samt övrig vallautrustning. Använd gärna en vallakunnig person som instruktör under denna del.

Vallning. Börja med att plocka fram vallor och vallautrustning. Studera materialet ni har framför er. Diskutera vad varje ting ska användas till och vilka vallor som kan passa vid vilka fören.

Fundera på de olika snötyperna som står beskrivna på sidan 17 i häftet. Kan du skilja på dem?

Använd tillfället till att lära känna vallagrejer och material samt möjligen att prova på lättare vallning.

Träff 3

Alla deltagare ska ha läst sidorna 23-39 i häftet. Se åter igen till att vallautrustning finns att tillgå.

Praktisk vallning, glid. Se till att samtliga deltagare får prova på att lägga glidvalla på ett par skidor, gärna sina egna så att alla sedan får prova sin egen vallning. Har ni inte tillgång till vallainstruktör, försök att bjuda in någon som kan vallning. Kanske någon i klubben eller någon på orten. Instruktioner för glidvallning finns på sidan 23-24. Diskutera tillsammans och hjälp varandra.

Testa. Prova glidet och jämför med varandra. Hur du testar glid kan du läsa på sidan 40. Kom bara ihåg att skidans kvalitet och struktur samt din egen vikt också påverkar glidet.

Träff 4

Praktisk vallning, fäste. Se till att samtliga deltagare får prova på att lägga fästvalla eller klister på ett par skidor, gärna sina egna så att alla sedan får prova sin egen vallning.

Huvudsponsor





SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

REGERINGSLEDAMOT:

H.M. KONUNG
CARL XVI GUSTAF

Medlem av:

RF, RIKSIDROTTSFÖRBUNDET
SOK, SVERIGES
OLYMPISKA KOMMITTÉ
FIS, FÉDÉRATION
INTERNATIONALE DE SKI

Instruktioner finns på sidorna 30-33. Diskutera tillsammans och hjälp varandra.

Test. Prova fästet och jämför med varandra. Hur du testar fästet kan du läsa på sidan 41. Kom bara ihåg att fästet till stor del påverkas av åkaren, samt skidans fästzon och spann.

Träff 5

Diskussion. Fundera kring vallning.

Vilka problem upplever du?

Hur får ni mer kunskap om vallning?

Sammanfattning och avslutning. Utvärdera kursen och sammanfatta vad ni har diskuterat. Vad var bra/vad hade ni kunnat göra bättre under kursen?

Huvudsponsor

