



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 . Rullskidor

Material: Häftet +Rullskidor . teknik och utrustning+till alla deltagare

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

Rekommenderat antal kursdeltagare: 3-15

Tidsplan: 5 tillfällen à 45 min, förslagsvis 25 min innan träning och 20 min efter träning.
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 om rullskidor . varför ska man använda den träningsformen?

Utrustning. Ta gärna med ett par klassiska rullskidor och ett par fristilsrullskidor till träffen. Ta även med verktyg för att kunna lossa på hjul (t.ex. skiftnyckel, plasthammare).

Vad är viktigt att tänka på med rullskidutrustningen?

Diskutera kring säkerhet . hur gör man för att vara trygg i sin rullskidåkning?

Titta på sidan 9 i häftet. Ta isär hjulen och rengör.

Träff 2

Testa. Leta upp en trafiksäker plats, gärna en plan asfaltsyta, och se till att alla deltagare (som vill) får prova på att använda utrustningen. Har gruppen redan erfarenhet på rullskidor kan ni ge er ut på en gemensam träningsrunda. Träna på svängar,

Huvudsponsor



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

REGERINGSKONUNG

H.M. KONUNG
CARL XVI GUSTAF

Medlem av:

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

att stanna och att åka genom en bana. Hjälps åt och ge varandra tips. Se sidorna 10-13 i häftet.

Samlas åter efter passet och diskutera era upplevelser.

Vad är svårt?

Vad säger trafikförordningen (se sidan 14)? Diskutera.

Träff 3

Till denna träff . ta hjälp av någon i klubben eller närområdet som bevisligen är duktig på att åka rullskidor. Låt personen tipsa deltagarna om vad man ska tänka på i klassisk teknik (se sidorna 15-19). Har ni inte tillgång till en expert, använd gärna Svenska Skidförbundets teknik-DVD (beställs via www.idrottsbokhandeln.se) och titta på den som inledning på träff 3.

Klassisk teknik. Diskutera era egna upplevelser av att åka klassisk teknik på rullskidor.

Vilken +växel+är svårast att få till?

Testa. Ge er ut och prova det ni har lärt er. Använd experten som hjälp. Låt honom/henne visa. Försök sedan härma. Om någon/några deltagare inte själva vill åka rullskidor är det en bra idé att använda videokamera och filma åkarna. Ni kan sedan titta på detta material och diskutera kring.

Träff 4

Upprepa samma procedur som under tillfälle 3 . men den här gången behandlas fri teknik.

Träff 5

Läs igenom sidorna 26-34. Diskutera hur man bäst lägger upp träningen på rullskidor.

Hur ofta ska man åka rullskidor?

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

Hur gör man för att förbättra sin teknik?

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

Huvudsponsor

