

TEKNIK



Teknik grundläggs bäst i tidiga år och förfinas med år av träning. Att lära sig att gå eller springa är något som barn får på köpet i spontana lekar året runt. Skidor däremot åker vi bara en begränsad del av året och därför är det viktigt att utveckla denna kapacitet under den relativt korta period det är snö. Det är stora skillnader i landet mellan hur stor del av året det är möjligt att åka skidor. Rullskidor är därför ett viktigt träningsredskap, speciellt för de åkare som har begränsad snö tillgång.

Ambitionen med det här kapitlet är att ge dig som ungdomstränare grundläggande kunskaper i skidteknik så att du kan lära ut det till de åkare du tränar. Först kommer vi att gå igenom enkla biomekaniska grunder och sedan

förklara vanligt förekommande teknikbegrepp. Därefter går vi vidare med pedagogiska arbetssätt och tips på övningar som du som tränare kan använda så att åkarna kan utveckla sina tekniska färdigheter.

TIPS!

Vill du studera skidteknik mer ingående så rekommenderar vi dig att beställa Bättre skidteknik (SISU Idrottsböcker, 2015). I det utbildningsmaterialet får du även tillgång till mer än två timmar filmat material.

