



Övningsförslag rullskidor skejt

Uppvärmning – aktiv rörlighet och stabilitet

- Skejthopp: hoppa från sida till sida utan skidor på fötterna. Lägg gärna till armarbete som vid 3: ans växel.
- Utfallssteg i James Bond-stil: Kliv ett stort steg framåt
- Benböj med raka armar ovanför huvudet (håll gärna stavar i händerna)
- Sitt på huk och håll händerna vid insidan av foten, res upp benen men håll kvar händerna vid fötterna. Växla mellan huksittande och raka ben. Rörlighet underben/vad och brösttrygg.

Gör alla övningar 2*10 reps.

Uppvärmningslekar

- 1-2-3: Alla åker i egen takt runt i större cirkel på en öppen yta (stadion el. parkering). På givet siffer-kommando utför man olika övningar. Exempelvis: 1: Glida framåt på 1 skida. 2: glida framåt som en köttbulle/ djup fartställning, 3: göra ett litet hopp.
- Toppar och dalar: Lägg ut ett antal konor/hattar där hälften ligger med toppen uppåt och den andra hälften med toppen neråt. Dela in gruppen i 2 lag, det ena laget ska vända konerna med toppen uppåt= toppar, medan det andra ska vända konerna med toppen neråt=dalar. Det lag som har flest av sin sort när tiden gått ut vinner.
- Doppboll: 2 lag på en öppen asfaltsyta/ parkering. Bollen ska passas inom laget och man får inte åka medan man håller i bollen. Innan man passar måste man doppa bollen i marken.

Teknikövningar

Skidbalans och tyngdöverföring

- Åk utan stavar och pendla stort med armarna (skridskoteknik/ 5:ans vxl). Långa skär och flytta kroppsvikten från sida till sida.
- Stakning på 1 skida – försök att staka flera gånger på 1 skida. Tänk stabilitet och kontroll.

Position

- Grodan – rulla framåt och tryck skidorna ut åt sidan och avsluta med ett hopp tillbaka in mot mitten. Genom att komma ner i djupare vinkel i fot- och knäled så skapas tryck mot underlaget och vi glider framåt.

Tajming

- Åk utan stavar och känn på armpendelns effekt på helkroppsarbetet. Testa att åka i 4:ans växel och jämför skillnaden att pendla med armarna enbart fram till höften jämfört med att pendla framåt förbi höften. Försök att ha en följsam armpendel utan "stopp".
- Testa samma övning som ovan men med lättare vikter i händerna (stenar ex.)

Huvudsponsor

VATTENFALL 



Frekvens

- Slowmotion åkning: åk med god kontroll och försök att hålla balansen i långa skär. Prova att åka 3:ans vxl med god kontroll och "träff" i stavtaget.
- Korta ner skäret och staka/ åk med högre frekvens, kortare cykellängd.

Bromsövningar:

- Stegbromsning: Ta små steg i lätt fart utför, höger vänster jobbar diagonalt för att sänka farten.
- Plogbromsning: Sätt skidorna i lätt plogform och tryck ut i sidan.
- 1 skida i gruset, åk med 1 skida i kanten och den andra på asfalten. Observera grus i skidan och tvärstopp!
- Ormen: gör stora slalomsvängar och efter varje sväng vänder du "uppåt" i backen, därigenom reduceras farten.

Stationsträning med tärningar

Gör 6 stationer på en yta med gott om plats eller korsning med olika slingor.

Exempelvis:

Station 1: åk en slombana

Station 2: åk en längre slinga och runda en kon

Station 3: Hoppa över 3 rep eller hinder

Station 4: Åk en "åtta" runt koner eller rockringar, snabba fötter!

Station 5: Spurta mellan 2 koner

Station 6: Staka på 1 skida mellan konerna, byt ben vid markering.

Det går även att ställa ut 6 koner i en följd, ca 20 - 100 m. mellan varje kon.

Lägg några tärningar vid samlingspunkten, slår man en 1:a så genomförs station 1 osv. Går att genomföra som tidsstyrd intervall, eller genom par-stafett. Skyltar att skriva ut finns här:

<https://www.skidor.com/Grenar/langdakning/barnungdom/material2/>

Grenspecifik styrka (ungdom från 12 år)

Genomför som impulser, 3 set: 10 - 15 sek.

- Variera mellan att åka växel 3 och vanlig stakning, byt efter 3 åkcykler
- Staka på ett ben i lätt uppförbacke – 10 vänster/ 10 höger
- Åk i växel 3 med en stav i taget – tänk stabilitet och balans!
- "Smirre-drag", diagonala stavtag medan benen är stilla - håll stabil överkropp!

Teknikbana på rullskidor – skejt

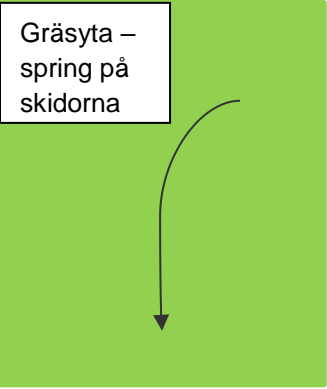
Platsbeskrivning: platt terräng. Stor asfalterad yta såsom parkeringsplats, skolgård, skidstadion eller flygfält, gärna med gräsytor i utkanten.

Nyttja gärna befintliga hinder såsom lyktstolpar/skyltar, betongsuggor osv.

Åk slingan på olika sätt, exempelvis med 1 stav, utan stavar, håll stavarna framför dig vågrätt.

Huvudsponsor

VATTENFALL 

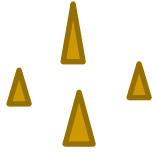


Start
Från
magliggande

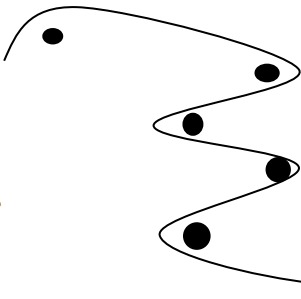
Slalom – små
snabba svängar



Trampa runt 360
grader (snabba
fötter)



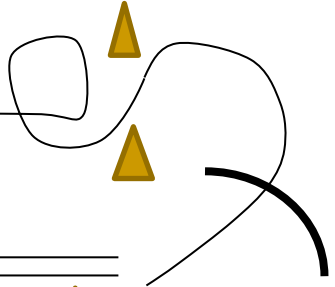
Slalom –
stora svängar



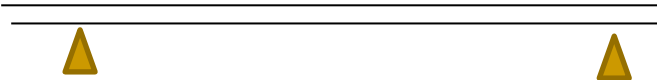
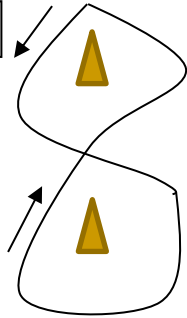
Snurra runt,
360 grader



Backport –
vänd/hoppa
180 grader

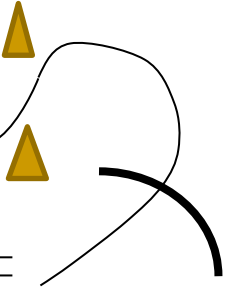


Åk "8:a"

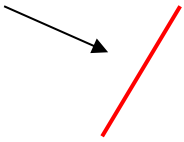


Åka på 1 skida
mellan konor,
växla sida i
mitten

Krypa
under
häck



Jämfota-hopp
över rep



Spurta in i mål!



MÅL