

DEN LILLE SKIMANUAL

FAGGRUPPEKURSUS I IDRÆT 2010

Indhold

I dette kompendium kan du læse om:

- Procedure ved skiulykke
- Færdselsregler på pisterne
- Undervisning af
 - Begyndere
 - Letøvede skiløbere
 - Øvede skiløbere
- De typiske fejl billeder i skiløbet



F3 PROCEDURE VED ULYKKE

Det anses som en selvfølgelighed, at man som ansvarlig over for en gruppe har et minimum af kendskab til almindelig førstehjælp. Som uddannet skiinstruktør er det derfor obligatorisk at have et gyldigt førstehjælpscertifikat. Det forventes ligeledes, at man løbende sørger for at holde sine erhvervede færdigheder inden for førstehjælp ved lige.

De følgende afsnit handler således ikke om den detaljerede førstehjælp i sin teoretiske form, men snarere om enkelte relevante procedurer i forbindelse med håndtering af en ulykke i et alpint område. Håndteringen af en svært traumatiseret skiløber vil dog kort blive berørt herunder, da denne situation er af særlig vigtig og alvorlig karakter, om end den er sjælden.

Efter at en ulykke er indtruffet, er din første handling at vurdere situationen. Dette inkluderer følgende:

- **Er det sikkert at nærme sig den tilskadekomne?**
Hvis det er et farligt sted (fx i off-pisten), kan du måske bringe dig selv i fare ved at nærme dig stedet. Hvis det er tilfældet, skal du vente på hjælp fra skipatroljen.
- **Er resten af din gruppe sikker?**
Husk, at du er ansvarlig for hele gruppen, ikke kun for den tilskadekomne.
- **Hvor alvorlig er skaden?**
Hvis det er et mindre slag, en forstuvning eller hudafskrabning, er der måske ikke behov for at tilkalde skipatroljen. Men selv en umiddelbart mindre knæskade kan blive meget værre, hvis den tilskadekomne forsøger at stå på ski igen. Hvis du er i tvivl, tilkald hjælp.

Hvis den tilskadekomne er ved bevidsthed, men skaden er af så alvorlig karakter, at der er behov for lægehjælp, skal du tilkalde skipatroljen med det samme. I mellemtiden skal du sørge for følgende:

- Hold den tilskadekomne så varm og komfortabel som mulig.
- Giv skipatroljen den tilskadekomnes præcise placering.
- Sørg for, at resten af gruppen er varme og sikre.

Uanset hvor lang tid hjælpen er om at komme frem, skal du altid forsøge at behandle den tilskadekomne, hvis skaden er livstruende eller truende for løberens senere førlighed, hvis der ikke gribes hurtigt ind. Det kan være ved bevidstløshed, store blødninger, voldsomme brud, eller hvis der ikke er vejrtrækning og/eller puls. I denne situation må du (og/eller den mest kompetente "førstehjælper") blive og yde førstehjælp. Andre må sørge for at skaffe professionel hjælp.

Når du ved en **alvorlig ulykke** skal prioritere, er der følgende procedure:

1. **Stop ulykken.** Vær sikker på, at den tilskadekomne ikke er i yderligere fare. Du skal bl.a. sikre dig, at vedkommende ikke kan blive påkørt af andre skiløbere og ikke kan glide ned ad pisten.
2. **Advar andre** om den tilskadekomnes position ved at placere et par ski på kryds mindst ti meter over ulykkesstedet. Dette hjælper også skipatroljen med at finde stedet. Det er hensigtsmæssigt at lade en anden gøre dette, mens du tager dig af den tilskadekomne.
3. **Giv livsreddende førstehjælp**, hvis det er nødvendigt – se nedenfor.
4. **Fortsæt almindelig førstehjælp og tilkald skipatroljen** via telefon, ved nærmeste lifthus, restaurant eller SOS-station. Denne opgave kan med fordel uddelegeres til et par af dine elever, alternativt til en forbigående, som synes god og sikker på ski. Skipatroljen skal som minimum vide pistens navn eller nummer, nærmeste pistemarkør eller liftstolpe samt skadens alvorlighed og omfang.
5. **Hold den tilskadekomne varm og forsøg at berolige** ham, indtil skipatroljen kommer. Ved typiske større skiskader på lemmerne som brud på ankel, skinneben, knæ, arm eller skulder kan ventetiden passende bruges til at understøtte og fiksere skaden. Undgå helst at løsne eller helt fjerne skistøvlen.
6. **Hjælp skipatroljen.** Når skipatroljen kommer, så lad dem overtage styringen; de er vant til og trænede i håndtering af tilskadekomne. Hjælp skipatroljen om nødvendigt.
7. **Sørg for resten af dine elever.** Overvej, om skiundervisningen skal fortsætte resten af dagen. Tag i det mindste tid til en god pause, hvor I sammen kan tale jeres oplevelser igennem.

Livsreddende førstehjælp

I forbindelse med livsreddende førstehjælp er det hensigtsmæssigt at handle efter følgende internationale model (**A-B-C-D-E**):

Airway – Breathing – Circulation – Disability – Environment

1. *Airway*. Sikring af frie luftveje. Er mundhulen fri? Træk evt. underkæben frem.
2. *Breathing*. Trækker den tilskadekomne vejret? Hvis ikke – søg efter puls (punkt 3).
3. *Circulation*. Sikring af kredsløb. Er der puls (håndled, hals)? Hvis der er puls – giv kunstigt åndedræt (mund til næse). Hvis der ikke er puls – start basal genoplivning (15 brystkompressioner/2 pust, 100 kompressioner pr. minut). Første gennemgang af de 3 første trin, A-B-C, skal helst ikke tage meget mere end 10-20 sekunder.
4. *Disability*. Traume på hals/nakke/ryg, åbne blødninger, indre blødninger, kranietraumer, arm/benbrud. Tænk på "hele" den tilskadekomne. Hvis den tilskadekomne er bevidstløs eller du mistænker skade på rygsøjle/nakke, skal du fokusere på at holde hoved og ryg "over akse" (helt lige), indtil hjælpen kommer. Mens du holder hovedet, kan du evt. lade andre hjælpe (fx med genoplivning) under din vejledning. Kun hvis det er yderst nødvendigt, fx på grund af opkastning, skal den tilskadekomne lejes på siden, evt. i aflåst sideleje. Sørg da for at understøtte hovedet, så aksens bevares.
5. *Environment*. Miljøet omkring den tilskadekomne. Undgå bl.a. afkøling. Mens du venter på hjælpen – brug tiden på den tilskadekomne. Evaluér og optimer din behandling.

Fordi skisport er en risikobetonet sportsgren, er det din pligt som instruktør at minimere denne risiko på bedst mulig måde. Husk på, at du som ansvarlig for gruppen kan blive bedt om at redegøre for dine handlinger i forbindelse med en ulykke.



Som skiinstruktør er du ansvarlig for din gruppe



F4 FÆRDSREGLER

Nedenfor gengives det sæt færdselsregler, der gælder på alle internationale skidestinationer. Du kan med fordel informere dine elever om disse, og din undervisning skal præges af færdselsreglerne.

<i>Respekt</i>	Vis hensyn til andre og udsæt dem ikke for fare.
<i>Kontrol</i>	Løb aldrig hurtigere, end du har kontrol over din hastighed og kan standse.
<i>Overhaling</i>	Overhal altid langt udenom og genér ikke den langsommest spurvalg.
<i>Standsnings</i>	Stand kun, hvor du let kan ses af andre, og helst i pistens kant.
<i>Start</i>	Inden løbet startes eller genoptages, skal du sikre sig, at der ikke er andre løbere i vejen, også ved at se op ad pisten.
<i>Oppassage</i>	Opstigning skal ske i siden af pisten.
<i>Krydsning af piste</i>	Giv agt, når du krydser en piste.
<i>Skiltning</i>	Respekter skiltningen i terrænet.
<i>Ulykke</i>	Du har pligt til at yde hjælp ved ulykker – også til at identificere dig.

Desuden er der på hver destination er række andre regler for færdsel i området. Det er din pligt som instruktør at kende og overholde destinationens regler.

Derudover har det internationale skiforbund opstillet følgende ansvarsområder for instruktører:

- ISkiskoler, skiinstruktører og guider skal undervise elever i at stå sikkert på ski, hvilket betyder undervisning i sikker teknik samt i reglerne for adfærd i et skiområde.
- ISkiskolerne er ansvarlige for at placere deres elever i en gruppe, der passer til elevens niveau.
- ISkiskoler, skiinstruktører og guider må aldrig lade deres elever tage nogen risiko, der overskrider deres evner – specielt med hensyn til sne- og vejrforhold.
- ISkiinstruktøren har pligt til at minde eleverne om, at de i løbet af lektionen ikke har specielle rettigheder på pisterne, og at de til enhver tid skal respektere færdselsreglerne.

Til disse officielle regler hører desuden nogle principper, som du som ansvarlig for en gruppe altid bør tilstræbe at overholde.

<i>Stop</i>	Altid sikre dig, at dine elever stopper under gruppen i stedet for oven over gruppen.
<i>Standsnings</i>	Altid sikre dig, at hele gruppen kan ses, og at de ikke er til gene for andre på pisten.
<i>Start</i>	Altid sikre dig, at gruppen ved, i hvilken rækkefølge de skal starte for at undgå kollision.
<i>Følge</i>	Altid sikre dig, at eleverne følger efter hinanden i sikker afstand, og at de kender reglerne for at overhale, hvis dette er tilladt.
<i>Forsvundet</i>	Du skal ofte sikre dig, at alle dine elever er med. Du kan til hjælp evt. udpege en bagstopper. Du skal altid sikre dig, at dine elever ved, hvad de skal gøre, hvis de bliver væk fra gruppen. Det er ofte en fordel at udpege et mødested.
<i>Ulykke</i>	Altid tage hensyn til den resterende gruppes sikkerhed og velbefindende, når du håndterer en ulykke.

De forskellige lande og skiskoler har desuden en række regler, du skal have kendskab til, inden du begynder at undervise.

- I Frankrig er det fx dit ansvar, hvis en tredjeperson kommer bagfra og kører ind i en elev fra dit hold, mens holdet følger efter dig i en slange.
- I USA må du fx ikke vinke elever ned, da du dermed garanterer, at pisten er sikker, og således bærer ansvaret, hvis noget går galt.

Disse situationer, og mange andre, kan have store forsikringsmæssige konsekvenser. Normalt vil din skiskole dække dig forsikringsmæssigt, men hvis du overtræder dine beføjelser, kan du let komme til at stå tilbage som privatperson og selv skulle betale for eventuelle skader. Om ikke andet er der derfor meget store økonomiske incitament til at sætte sig grundigt ind i sine beføjelser.

E2 Undervisning af begynderskiløbere

Med et hold af begyndere har du en unik mulighed for at ændre nogle menneskers liv. Du kan medvirke til, at de får en fantastisk oplevelse af skiløb og bliver ved med at dyrke skisport resten af livet.

Hvis du har styr på sikkerheden og besidder evnen til at skabe en afslappet atmosfære, er du godt på vej til at gøre dine elever til 'ski-junkier'.

Når du møder dit hold, er en personlig og imødekommende introduktion vigtig. I denne forbindelse kunne man fristes til at komme med et amerikansk citat: *"You never get a second chance for a first impression."*

Efterfølgende skal du undersøge, om dine elever har alt det nødvendige udstyr: ski, støvler, stave, solbriller, handsker, solcreme med faktor, liftkort m.m. Samt kontrollere, om støvlerne er spændt rigtigt - det er set, at højre støvle sad på venstre fod og omvendt!

Eventuelle aftaler med kæresten og familie om mødetid og -sted efter undervisningen klares, inden I forlader mødestedet.

Når I bevæger jer over mod begynderbakken, kan du benytte lejligheden til at vise eleverne, hvordan man bærer skiene hensigtsmæssigt.

Begynderundervisningen kan deles op i følgende moduler og mål:

<i>Tilvænnning</i>	Eleverne bliver bekendt med udstyret og lærer at holde balancen med ski på - helt fladt terræn.
<i>Ligeudkørsel</i>	Eleverne oplever at glide lige ned ad bakken (meget lille hældning) med parallelle ski, mens balancen opretholdes.
<i>Glide-bremse-plov</i>	Eleverne lærer at sætte skiene ud i plovstilling og køre med denne på meget lille hældning. Eleverne får fornemmelsen af at kunne kontrollere hastigheden og lærer at stoppe fuldstændigt gennem brug af ploven.
<i>Plovsving</i>	Eleverne lærer at ændre retning og dreje samt kontrollere hastigheden gennem sving. Efterfølgende lærer de at sammenkæde flere sving, således at de kan begynde at benytte mere af terrænet.

At eleverne udfører de første plovsving, er et realistisk mål at nå under en tretimerslektion. Efterfølgende beskrives, hvad modulerne kan indeholde.

Tilvænnning

Tålmodighed er nøgleordet, når du underviser førstegangsskiløbere. Specielt under tilvænnningen er det yderst vigtigt, at eleven følger sig i trykke rammer.

- Du skal forklare, hvordan man tager skiene af og på. Samtidig fortæller du kort, hvordan bindingerne fungerer (bagbindingen skal være slået op, der må ikke være sne under støvlen etc.). Lad så vidt muligt eleverne beholde stavene under lektionen.
- Eleverne tager skiene på og går rundt på det flade terræn. Formålet er, at de vænner sig til skienes glidende og rutsjende bevægelse på sneen. Du kan alternativt starte med, at eleverne kun tager én ski på.
- Så snart eleverne har en nogenlunde balance, går du videre til ligeudkørsel.

Øvelser:

Gå frem og tilbage i samme spor med glidende bevægelser.
Tage sideværts skridt.
Gå rundt i en ring omkring skispidsen.
Stage sig frem, mens man går frem.
Hoppe med ski på (hjælper desuden udgangspositionen).
Gå med hyppige retningsændringer.
Gå sideværts op og ned ad en lille hældning.
Gå sildeben op ad en lille hældning.



Sildeben op ad bakken



Ligeudkørsel

Sikkerhed er en vigtig faktor, når eleverne begynder at glide ned ad bakken. Hvis de falder voldsomt eller kolliderer, kan frygt bremse deres udvikling.

- Eleverne har allerede prøvet at gå op ad en bakke med svag hældning. Nu skal de prøve at køre parallelt ned ad den. Det kan være hensigtsmæssigt, hvis du de første gange kører baglæns foran eleven for at skabe trygge rammer. Når eleven er gledet ned, træder han ud til siden og går op ad bakken igen. Du går op til næste elev og gentager nedkørslen.
- Når eleverne er blevet komfortable med glidningen, giver du dem opgaver, der udfordrer deres balance i alle retninger. Du stiller dig for enden af deres spor, parat til at gribe dem. Så tør eleverne oftest meget mere.
- Så snart du kan se, at eleverne kan bevæge sig uden at miste balancen, går du videre til at øve glide-bremse-plov.

Øvelser:

Bevæge sig op og ned.
 Bevæge sig ekstremt langt frem og tilbage.
 Små hop under kørslen.
 Træde og hoppe ud af sporet sideværts.
 Rotere kroppen.
 Køre med forskellig afstand mellem skiene.
 Samle ting op ved siden af sporet under kørslen.
 Løfte én ski – både stillestående og under kørsel.
 Glidende skridt under kørslen.
 Fokus på at have armene foran kroppen.
 Fornemme, hvor trykket kan mærkes under foden i forskellige positioner.

At rejse sig fra sneen

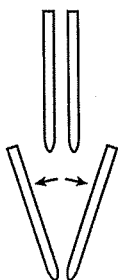
Dine elever vil på et tidspunkt uundgåeligt have behov for at rejse sig fra sneen. Det er ikke nødvendigt at foregribe begivenhederne ved at få alle til at lægge sig ned i sneen. Når en af dine elever er faldet, kan du bruge anledningen til at introducere teknikken til at rejse sig op igen.

- Placer skiene parallelt, på tværs af faldlinjen.
- Bøj kroppen så meget sammen, at du næsten sidder oven på skiene.
- Brug hånden eller staven nærmest bjerget til at flytte tyngdepunktet ind over skiene og rejs dig op ved benmuskernes hjælp.

Glide-bremse-plov

Du skal sørge for et højt aktivitetsniveau, når dine elever er nået til at skulle lære glide-bremse-plov. Det er nu, eleverne begynder at føle, de har lidt styr på det, og hvor det begynder at blive sjovt, og det må du endelig ikke ødelægge ved at dræne aktiviteten. Øvetid er yderst vigtigt i denne del af forløbet. Du må selvfølgelig ikke gå på kompromis med sikkerheden for at højne aktiviteten.

- Når eleverne føler sig sikre i deres ligeudkørsel, beder du dem skubbe skiens bagender fra hinanden, så de glider med skiene i en plovposition. Du kan igen være nødt til at glide baglæns foran eleven for at holde hans skispidses sammen.
- Undervejs beder du eleverne om at gå længere og længere op ad bakken, således at deres tur bliver længere og en smule stejlere. Du står stadig for enden af deres spor som "stødpude". Eleverne skal lære, at jo mere de presser skiene fra hinanden, jo mere bremser de farten.
- Når eleverne kan bremse på din kommando, er de parat til at forsøge sig med at svinge.



Øvelser:

Stå på fladt terræn og glid skiene ud i plovstilling.
 Stå på fladt terræn og hop skiene ud i plovstilling.
 Stå på fladt terræn – løft en fod og roter denne.
 Glide parallelt ned ad bakken og glide ud i ploven.
 Glide parallelt ned ad bakken og hoppe ud i ploven.
 Skiftevis glidende plov og bremsende plov.
 Lade der komme fart på, inden eleven bremser.
 Giv kommandoer undervejs: "Stop – glid".

Plovsving

Organisation og overblik bliver afgørende, når eleverne begynder at kunne kæde sving sammen. Det lille område, de indtil nu har bevæget sig rundt i, bliver pludselig enormt udvidet.

- Ploven er kun en effektiv bremsemetode i fladt terræn og ved lav hastighed. Første fokus bliver derfor at svinge ud af faldlinjen for at kontrollere hastigheden. I starten beder du blot eleven om at prøve at svinge – mange elever kan automatisk gøre det.
- Tag i starten udgangspunkt i de bevægelser, eleverne kender – at skubbe skien væk fra kroppen. I bremseploven lærte de at skubbe begge ski væk fra kroppen, nu kan fokus være blot at skubbe den ene ski væk fra kroppen. Dette resulterer automatisk i en aktiv drejning i fødderne.
- Når de har lært at dreje ud af faldlinjen, kan du begynde at træne mere hensigtsmæssige bevægelser. De har i starten især brug for at arbejde med elementet styring i kombination med et konstant fokus på udgangspositionen.
- Når de har prøvet at lave plovsving til begge sider, går du videre til at sammenkæde flere sving. I de første forsøg vil alle bevægelser stort set være tilladte, i det omfang de hjælper eleven med at dreje skien. Eleverne skal dog hurtigst muligt lære at udløse svinget uden voldsomme hofte-/overkropsrotationer. Dit primære fokus i undervisningen bliver at få eleverne til at styre med fødderne. I udløsefasen skal eleverne få en forståelse for et belastningsskift. De vil stadig køre med belastning på to ski, men du skal give dem en fornemmelse af, at yderskien er den dominerende.
- Afslutningsvis vil eleverne kunne lave en hel svingserie, og herefter vil de kunne benytte markant mere af terrænet. Når dine elever er nået hertil, skal du køre en masse på ski med dem. Eneste fokus er at lade bevægelserne foregå i benene, mens overkroppen er rolig. Træning i god udgangsposition er sammen med styring således central. Når eleverne kan udløse svinget uden store rotationer, kan du flytte fokus til at forbedre deres styrefase.

Øvelser:

Ligeudkørsel i plov, efterfulgt af udpresning af kun et ben.
Ligeudkørsel i plov, efterfulgt af drejning af den ene fod.
Sving om en stav sat i sneen.
Ligeudkørsel i højere hastighed inden plovsving.
To plovsving lige efter hinanden – udbygges til flere sving.
Plovsving i porte.
Plovsving i dit spor.
Plovsving med hænderne krydset foran kroppen.

Liftekørsel

Det er ekstremt situationsafhængigt, hvornår man kan introducere liftekørsel. Mange forhold gør sig gældende – liftens længde, bakkens hældning, antal andre mennesker på bakken, hvor let det er at komme på og af liften m.m.

Som hovedregel kan siges, at du ikke må tage dine elever op med liften, før de er gode til at bremse. Imidlertid er det dog tilrådeligt at inddrage liften i undervisningen så hurtigt som muligt, da det ikke er særligt motiverende for dine elever at gå op ad bakken. I din vurdering skal du huske, at du har ansvaret for dine elever.

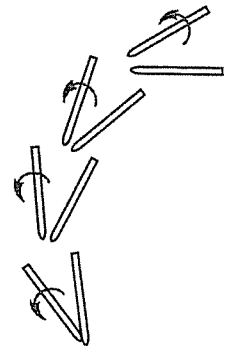
Du skal forvente, at der undervejs vil opstå spredning på holdet. Du kan sagtens stå i en situation, hvor den ene elev endnu ikke kan bremse i ploven, mens en anden elev kan kæde flere plovsving sammen. Du skal forsøge at differentiere undervisningen, så du tilgodeser alle. I de fleste situationer er det svært at gøre, hvilket betyder, at de bedste elever må vente på de svageste.

- Lad eleverne bruge tid på at observere andre skiløbere benytte liften, og giv samtidig informationer om, hvordan de skal stige på liften.
- Fortæl dem, hvordan de skal køre i sporet, og – meget vigtigt – hvordan de skal forholde sig, hvis de falder af liften. Her er det også vigtigt, at resten af holdet ved, hvordan de skal forholde sig, hvis der er en holdkammerat, der er faldet af.
- Husk at instruere grundigt i, hvordan de på toppen skal komme af liften, og hvad de skal gøre, når de er kommet af den.

Skråfart og rutsj

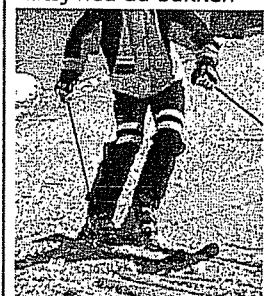
Det vil være hensigtsmæssigt at gøre både skråfart og rutsj til selvstændige temaer i undervisningen. Der vil uundgåeligt opstå situationer, hvor dine elever har brug for at kunne flytte sig uden at svinge: enten fra den ene side af bakken til den anden (via skråfart) eller sideværts ned ad bakken (via rutsj).

Her vil træning i udgangsposition samt bevidsthed om fodledskantning være centralt.



Aktiv drejning
i fødderne

Rutsj ned ad bakken



Eksempel på "første dag på ski"

- Præsentation af mig selv og evt. ugeprogram. Få (og husk) navne på elever.
- Introduktion af ski og bindinger. Hvordan de kommer af/på o.lign. Bindingstjek. Eleverne påmindes solbriller, solcreme o.lign.
- Kort opvarmning uden ski. *Dette er ikke relevant for rå-begyndere !*
- Afprøve fornemmelsen af "ski under fødderne". Gå/glide rundt (evt. leg). Tyngdepunktet bevæges i alle retninger. Højt aktivitetsniveau. Hønsegård, slange
- Grundstillingsintro. Glide parallelt ned mod mig (pga. tryghed) på næsten flad bakke, enkeltkørsel. Højt aktivitetsniveau. *Prøve balancen i alle retninger : Op/ned bev. (samle ting op / små hop). Løfte én ski, hoppe sideværts ud af sporet. Læne sig frem/tilbage (røre foran/bagved bindingen).*
- Prøve at presse ski ud (hoppe ud) i en plov på fladt terræn.
- Glide- / bremseplov. Enkeltkørsel. *Hvis eleverne har prob., kan jeg evt. glide baglæns foran eleven og holde spidserne sammen.*
- Liftkørsel introduceres såfremt eleverne er gode til at bremse/modige og terrænet er yderst fladt, ellers først efter sving kontrolleres.
- Dreje til én side i vifte / fiskekrog. Lærer placerer sig igen nedenunder gruppen. Kæde to sving sammen, dernæst flere. Først enkeltkørsel, så slange/strøm. Mulighed for individuel undervisning og fejlretning. Svinget grovformes.
- Porte præsenteres som induktiv undervisning. Enkeltkørsel, strøm, hønsegård.



E3 Undervisning af letøvede skiløbere

Elever der er kommet over begynderstadiet, og har bevæget sig væk fra begynderbakkerne, er letøvede. De er generelt karakteriseret ved disse kvaliteter:

- De kører med åben skiføring, og kun parallelt når forholdene er lette.
- De kører ofte med en forberedelsesfase.
- Deres skiløb vil ofte mangle rytme.
- De har ikke meget balancemæssigt overskud.
- De kører meget rutsjende i svingene, og ønsker generelt ikke for meget fart.
- Der bliver ofte benyttet udplovnings til at undgå acceleration i faldlinjen.
- De kører uden stavisæt.

Når eleven er rede til at bevæge sig uden for det flade begynderterræn, tilhører han kategorien letøvet. Dermed overlapper plovsvinget kategorierne begynder og letøvet, og der er ikke tvivl om, at dine letøvede elever til en start vil køre plovsving.

Hvis eleven begynder at mindske plovstillingen mellem eller i svingene, er grundlaget skabt for at gå videre – enten mod grundsving eller parallelt åben. Plovsvinget bør kun være en mellemstation på vejen.

Hos begyndere kan du generelt forvente, at de skiteknisk har samme problemer. Det der adskiller begyndere mest indbyrdes, er deres psykiske barrierer, ikke deres skitekniske. Som følge heraf kan du til en vis grad undervise begyndere ud fra et forudbestemt program.

Når dine elever når det letøvede niveau, vil du i højere grad basere din undervisning på individuelle forhold. Det efterfølgende afsnit beskriver således de overordnede karakteristika ved letøvede elever, ud fra to typiske måder at svinge på – grundsving og åben parallel. Indholdet i din undervisning vil tage udgangspunkt i elementerne.

Grundsving

Vi vil ofte se, at grundsvinget naturligt følger ploven, fordi elever kommer på stejlere terræn og kører stærkere. Derfor har de brug for at få styr på tropperne og genvinde balancen, hvilket forberedelsesfasen hjælper med til. Det er det eneste tidspunkt, hvor du bevidst arbejder med en forberedelsesfase.

Du kan i starten undervise i en bevidst parallelføring af skiene efter afsluttet sving. Derefter kan du forsøge at få eleven til tidligere og tidligere at samle ploven, således at parallelføringen starter i faldlinjen – måske endda før. Under hele dette forløb bør elevernes udgangsposition være i fokus.

Et efterfølgende centralt aspekt i din undervisning kan være udplovningen af øvre ski. Eleverne vil typisk have et ønske om at komme hurtigt over faldlinjen, hvilket resulterer i, at de lader hoften og overkroppen rotere, når skien glides ud i plovstilling. Det forbliver vigtigt at fokusere på at lade bevægelsen foregå i benene, mens overkroppen er rolig.

Når udplovningen udføres på en facon, hvor balancen ikke forstyrres unødigt, er det hensigtsmæssigt at skifte fokus til styrefasen. Her kan du tage fat i styringen eller trykkontrollen – hold fokus på fødderne, således at dine elever lærer at køre på ski med fødderne.

Letøvede elever vil næsten konstant belaste begge deres ski, men du kan give dem en forståelse af, at de primært skal balancere på dalskien. Dette vil lette både udplovningen og parallelføringen kraftigt.

Brug af stavens stropper

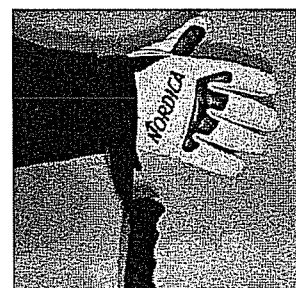
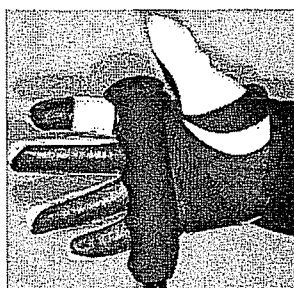
Mange letøvede elever vil begynde at sætte stavenes stropper omkring håndledet. Det er vigtigt, at de gør det korrekt. Hvis eleven lærer at holde om både stroppen og håndtaget, vil staven ikke udgøre en større risiko under styrt, da den vil ryge ud af hånden.

Der er lavet biomekaniske undersøgelser, der viser, at skiløbere, der ikke bruger stropperne, har tendens til at holde strammere om staven. Dette resulterer i, at de spænder i underarmen og skulderen, hvilket bevirker, at kroppen hurtigere begynder at rotere, og balancen dermed forstyrres. Samtidig vil det skabe et ustabil stavisæt, hvis eleven ikke har greb om stroppen, hvilket også hæmmer balancen. Det er derfor en fordel at bruge skistavenes stropper.

Billed 1 = forkert
Stroppen ligger overom hånden.
Staven ryger ikke væk fra hånden, når staven slippes.

Billed 2 = korrekt
Hold om både strop og håndtag.

Billed 3 = korrekt
Staven ryger væk fra hånden, når staven slippes.



Åben parallel

Mange af dine elever vil komme til at køre parallelle sving med bred skiføring. Typisk vil det være elever, der er blevet så komfortable med grundsvinget, at de har droppet forberedelsesfasen og efterhånden får samlet skiene tidligere og tidligere.

I forhold til det åbne parallelsving er der to faktorer ved grundsvinget, der skaber sikkerhed for eleven: udplovningen igennem svinget og skråfarten. Det første fungerer som fartkontrol, det næste skal genetablere balancen. Disse sikkerhedsventiler eksisterer ikke i det åbne parallelsving. Hvis du ønsker at flytte dine elever fra grundsving mod åbent parallelsving, skal du huske, at de også vil have brug for nogle hjælpemidler på vej mod åben parallel.

Hvis eleverne ønsker at køre parallelt igennem hele svinget, er hjælpemidlet et godt vertikalarbejde. Det skal sikre en aflastning af skien, således at udløsningen af svinget bliver lettere. Du kan allerede i grundsving med fordel begynde at arbejde med opafastning. Hermed rustes eleverne til parallelføringen.

I tilfælde af at dine elever har god fysik og koordination samt mod, kan du opleve, at de meget hurtigt formår at parallelføre skiene. Specielt hvis terrænet er fladt, føret er godt og skiene korte og taljerede, vil vejen til åben parallel lettes.

For at eleverne overhovedet tør samle skiene, kræver det, at de har en god balance og har lært at styre skiene kontrolleret igennem svinget.

Din opgave bliver at give disse elever nogle drejehjælpemidler, primært vertikalarbejde, således at det bliver lettere at køre parallelt. Udløsefasen vil derfor være central at arbejde med, da eleverne hverken har stem eller stavisæt til at hjælpe udløsningen.

Eleverne vil stadig køre med vægt på begge ski, men hvis du kan hjælpe dem med at undgå at hænge på inderskien, vil det lette udløsningen af svinget enormt.

Det vil ofte være fejlagtigt af dig at forcere elevernes udvikling hen mod parallelt skiløb. Alt for mange skiinstruktører har igennem tiden være så fokuserede på parallelt skiløb, at de har bundet deres elever til et fladt terræn uden at give dem muligheder for at kunne håndtere sværere situationer. Det skal dog siges, at det for mange elever ofte er et decideret mål, at kunne køre med parallelle ski.



Vertikalarbejde (opafastning) er et vigtigt hjælpemiddel, når eleverne skal lære at køre med parallelle ski



E4 Undervisning af øvede skiløbere

Elever, der er øvede, er ved at være rimeligt rutinerede og er generelt karakteriseret ved disse kvaliteter:

- De kører med en vis grad af stavisæt (ikke koordineret).
- De har balancemæssigt overskud til at køre med belastning på kun én ski.
- Deres skiløb vil være meget mere rytmisk og flydende.
- De kører to-faset skiløb, uden forberedelsesfase.
- De kører mere skærende i svingene.
- Hvis de kører med udplovning, samles skiene til parallelt før faldlinjen.
- De kører ikke med åben skiføring, men med hoftebredt spor.

Stavisæt

Når dine elever er ved at være så rutinerede, at de kan betegnes som øvede skiløbere, kan stavisæt sagtens være et selvstændigt tema i undervisningen.

Erfaringsmæssigt ved vi, at mange elever, allerede som letøvede, vil begynde at eksperimentere lidt med brugen af stavisæt. Et autodidakt stavisæt kan give eleverne mange problemer. Fx laver eleven først en rotation i kroppen ved at føre hele armen frem for at sætte staven i, dernæst taber eleven armen, når kroppen har passeret staven, hvilket resulterer i endnu en rotation. Dette kan betyde, at eleven ryger i en bagvægt, får for meget vægt på inderskien og mister kantgrebet. Stavisættet vil ingen funktion have, men udelukkende skabe problemer for eleven.

Hvis du sørger for, at eleven får indlært et korrekt og hensigtsmæssigt stavisæt, stiller du et vigtigt drejhjælpemiddel til rådighed for ham, da det:

- Stabiliserer balancen under belastningsskiftet.
- Medfører en drejeimpuls i det nye svingets retning.
- Støtter aflastningen af skiene.
- Understreger det rytmiske element.

Udløsefasen er det sted i skiløbet, der rummer de største potentielle balanceproblemer. Under belastningsskiftet mister vi bevidst balancen kortvarigt, vi bevæger kroppen mest, og vi ændrer svingretning. Hvis vi kan sikre os et støttepunkt, vil det lette udløsningen af det nye sving kraftigt. Timingen i stavisættet er afgørende for de tilsigtede effekter. Stavisættet skal hjælpe med i belastningsskiftet. Derfor vil det fx i stemsving (se nedenfor) tilpasses de resterende bevægelser således:

- Styret det gamle sving færdigt parallelt.
- Laver en opbevægelse på yderbenet, samtidig med at inderbenet glides ud i estem, og staven føres frem.
- Staven sættes i samtidig med belastningsskiftet.
- Det nye inderben føres ind til parallel skiføring, og kroppen passerer staven.

Ved parallelsving kommer stavisættet en anelse senere, således at staven sættes i samtidig med omkantningen (mens skiene er flade) – hvor elevens balance er mest sårbar.

Det er vigtigt, at bevægelsen, der fører staven frem, udelukkende ligger i hånden. Hænderne og armene skal holdes så roligt som muligt. Optimalt flytter hænderne sig ikke; det vil udelukkende være spidsen af staven, der vippes frem.

Staven skal ikke sættes i sneen ved siden af kroppen, men foran kroppen – typisk omkring den forreste del af skien. Derudover skal den ikke sættes i for tæt på skien. Man kan sige, at armene – og dermed stavene – skal frem og ud.



Stemsving

Stemsvinget bruges af et stort antal af de skiløbere, du vil støde på i din karriere. Nogle vil bruge stemsvinget som en station på vejen til parallelt skiløb, andre vil foretrække stemsvinget i alle situationer, og en del skiløbere vil benytte stemsvinget, når forholdene bliver for svære til, at de kan eller tør køre parallelt.

Når du beskæftiger dig med de første to grupper, vil dine fokus nogenlunde være de samme – kun adskilt af ambitionerne. Sidste gruppe har en lidt anderledes indfaldsvinkel til stemsvinget. De benytter det som et sikkerhedssving, som kræver nogle andre fokus i din undervisning. Dette vil blive beskrevet nedenfor under sikkerhedssving.

I det traditionelle stemsving vil du kunne fokusere på stavisættet. Det vil give eleverne en fornemmelse af, hvordan bevægelserne hænger sammen. Når dine elever kommer ned til dig og har haft fornemmelsen af at have kørt supergodt, er det typisk, fordi de har fundet en god rytme. Stavisættet og sammenkædningen af bevægelserne vil hjælpe meget hertil.

Trykkontrol er ikke nødvendigvis et centralt tema, men dine elever vil have glæde af at have en rimelig platform at sætte af fra. Du skal lære eleverne, at opbevægelsen starter på yderbenet. Hvorvidt eleven skaber en decideret opbevægelse, eller blot opnår tilpas tryk under skien til at skabe et afsæt, er ofte ligegyldigt.

I forbindelse med forsøget på at skabe en platform kommer et aktivt kantningsarbejde ind i billedet. Det er nærliggende at arbejde en del med, især bevidsthed om og benyttelse af fodledskantning vil gøre dine elever megen gavn.

Hvor udplovnings i grundsvinget har en bremsende effekt, vil den i stemsvinget udelukkende fungere som et drejehjælpemiddel. Det betyder også, at så snart belastningsskiftet har fundet sted, kan skiene parallelføres. Dermed kommer undervisningen automatisk til at omhandle belastning på én ski frem for to ski.

Hvis eleverne har brug for hjælp til at starte svinget, vil det være betydeligt bedre, at dette er et stem frem for en overkropsrotation. Derfor skal du ikke forsøge at føre dine elever videre til parallelt skiløb, før du vurderer, at de kan håndtere svingudløsningen rimeligt hensigtsmæssigt.

Sikkerhedssving

Når du står med elever, der benytter stemsvinget som et sikkerhedssving, skal din undervisning tage udgangspunkt i netop sikkerhed. Svinget vil dermed adskille sig fra det traditionelle stemsving på følgende områder:

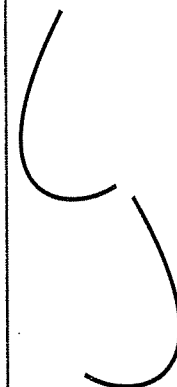
- Der vil ikke blive lagt vægt på vertikalbevægelse, da eleven sandsynligvis ønsker at forholde sig så roligt som muligt – al bevægelse skaber en vis uro. Eleven vil derudover typisk ønske en dybere kroppsposition med et lavt tyngdepunkt.
- Udsætningen til stem vil være større, således at faldlinjen passerer hurtigere.
- Stavisættet vil komme en anelse tidligere for at give bedre støtte
- Eleven vil erfaringsmæssigt foretrække at glide skien ud for at have en stor understøttelsesflade at holde balancen på. Men efter belastningsskiftet vil han vælge at sætte skien ind pga. ønsket om at komme hurtigt rundt. Sporet vil, som følge heraf, i højere grad ligne en fiskekrog.

At eleverne kan sætte skien ind, indikerer, at de kan køre på én ski. Dette er ofte tilfældet for elever, der benytter svinget som sikkerhedssving. De vil pr. definition være rutinerede elever, der normalt kører parallelsving.

Det vil være hensigtsmæssigt at træne en form for sikkerhedssving med mange af dine elever for at give dem et redskab til at håndtere vanskelige situationer med. Langt størstedelen vil unægtelig have brug for det en gang imellem. Hvis du har hjulpet dem, vil svære situationer fremover ikke virke så uoverskuelige.



Fiskekrog-spor





Parallelsving

Parallelsvinget er det sving, de fleste af dine øvede elever vil benytte sig af. Parallelsvinget er en direkte videreføring af det åbne parallelle – blot med mere fart, mere dynamik, mere skærende sving, med stavisæt og med en naturlig skiføring.

Dette vil for mange være endestationen – det er begrænset, hvor mange af dine elever, der vil komme til at køre dynamiske parallelsving.

Når du underviser i parallelsving, er dine elever nået til et niveau, hvor du underviser i den enkelte elevs behov. Din undervisning vil tage fat i de elementer, som vil hjælpe eleven til at blive en bedre skiløber. Der bliver fokuseret på at finkoordinere bevægelser, og eleven lærer at variere sit skiløb efter forskellige forhold.

Skiløbets vilkår med varierende forhold gør det centralt at tage udgangspunkt i den konkrete situation. Et åbenlyst eksempel er: Hovedfejl på is er ikke det samme som i grødsne. Undervis *altid* eleven i, hvad han har problemer med i den specifikke situation (underlag, hældning etc.), han befinder sig i. Drop derfor prompte dine evt. planer, hvis de ikke passer til situationen. Det er helt nødvendigt for en god underviser at kunne improvisere.

Standardproblemer – og løsningen af dem – kan være:

<i>Iset piste</i>	Arbejde med kant, bred skiføring og belastning på én ski.
<i>Kuperet terræn</i>	Arbejde med afslappethed/eftergivenhed og jævnvægt.
<i>Stejlt terræn</i>	Arbejde med "kroppen ud over skiene", styre svinget færdigt og aktiv drejning i fødderne.
<i>Dårligt sigte</i>	Arbejde med bred skiføring, jævnvægt, armposition og stavisæt.

Med øvede elever begynder desuden den specifikke indlæring af kortsving og lange sving.

Kortsving

Letøvede og øvede elever vil typisk køre sving med mellemstor radius. De vil udløse det næste sving, når de føler sig klar til det. Fra midten af stadiet som øvet skiløber vil det være et selvstændigt tema at forsøge at køre sving med en radius, der er bestemt på forhånd.

Når du underviser elever i kortsving, er det vigtigt, at de kan undgå at ryge i bagvægt. Hvis eleverne kører i bagvægt, vil forsøg på kortsving tit resultere i, at sporet undervejs bliver drejet mindre og mindre færdigt – for til sidst at ende med, at skiene løber fra eleven. En nogenlunde udgangsposition er derfor et krav, for at eleverne overhovedet kan begynde at træne kortsving.

De elementer, du typisk vil skulle fokusere på i kortsvingstræning, er styring (hvor det i høj grad er benene, der skal arbejde, mens kroppen er stabil) og kant (for at forbedre styringen). Trykkontrol arbejdes der med, hvis eleven har behov for en aflastning af skiene til at udløse svinget eller skal have understreget rytmen.

Selvom udviklingen i skiudstyret har resulteret i, at store carvede sving har vundet indpas på pisterne, er det nok ikke forkert at sige, at kontrollerede, rytmiske og dynamiske kortsving ned over pisten stadig betegner det ideal, som de fleste skiløberes ambitioner retter sig imod.

Det er i sig selv tilstrækkelig begrundelse for at gøre kortsvingstræning til et mål i sig selv. Samtidig er der ikke tvivl om, at det vil give eleverne et motorisk overskud at kunne lave en serie rytmiske kortsving ned over pisten. Dine elever vil desuden ofte komme ud i et terræn, hvor det er påkrævet, at de kan køre kortsving (smalle passager, befærdede pister etc.).



E11 TYPISKE FEJLBILLEDER

Undervisning har typisk to formål:

- Eleven har en fejl ved sit skiløb, der skal rettes.
- Eleven skal videreudvikle sit skiløb.

Dette afsnit beskæftiger sig med typiske fejl, som skiløbere begår. Videreudvikling af skiløb behandles i afsnit E12.

Følgende er typiske fejl billeder:

- Bagvægt
- Overkropsrotation
- Stive skiled
- Indoverlæning
- Forkerte bøjeforhold
- Flade ski
- Hofterotation
- For stor skridtstilling.

De næste afsnit er struktureret således, at fejlen beskrives, og derefter følger en række øvelser, der kan afhjælpe den specifikke fejl. Øvelserne er tænkt som inspiration, der kan danne udgangspunkt for din egen øvelsesrække.

Øvelserne varierer i sværhedsgrad, og du skal som underviser vurdere, hvilke øvelser netop din elev har mulighed for at udføre. Øvelsernes sværhedsgrad kan du også ændre ved at ændre terræn, hældning og tempo. Dermed kan selv simple øvelser blive lærerige for erfarne elever. Så jo bedre eleven bliver, jo flere øvelser har du at trække på.

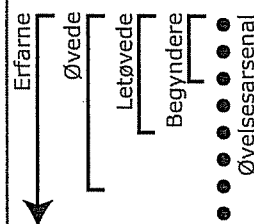
Nogle øvelser er tilpasset elever med et specifikt bevægelsesmønster, mens andre øvelser er mere universelle og kan hjælpe alle. De er opstillet således, at de mere universelle kommer før de øvelser, der kræver et højere færdighedsniveau. Du skal altid vurdere, om netop denne øvelse vil hjælpe netop denne elev. I afsnit E12, "Temaer i undervisning", er der yderligere øvelser at supplere med samt eksempler på, hvordan øvelserne bruges i praksis.

Alle øvelser har til hensigt at give eleven mere kontrol. Du skal hjælpe eleven med at få fornemmelsen af, at det i højere grad er *ham der kører med skiene, end skiene der kører med ham*.

Bagvægt

Problemer med at styre skiene, så eleven mister mere og mere kontrol over sporet, hvorved hastigheden stiger, og eleven presses endnu længere tilbage. Samtidig er det typisk fysisk hårdt at "hænge" i lårmusklerne.

- Arme frem foran kroppen. En yderst overkommelig opgave, der ofte har stor effekt.
- Plovsving med hænderne på knæene (øvelse til begyndere). Vær opmærksom på, at eleven ikke sætter sig bagud. Giver også eleven en fornemmelse af benenes arbejde.
- Dele foden op i 1-2-3, hvor 1 er fodballen, og 3 er hælen. Eleven skal herefter fornemme, hvor trykket under foden ligger – og selv føle hvad der er bedst.
- Spænde mavemusklerne.
- Vinkle overkrop frem, den skal ikke være rank. Bevægelser i overkroppen er voldsomme og kan give stor bagvægt.
- Presse skinnebenet frem i støvlen/trykke knæ fremad. Aldrig mærke støvlen mod læggen.
- Trykke storetåen ned i støvlen.
- Eleven følger dit spor, hvor svingene afsluttes meget.
- Sørg for, at opbevægelsen er fremadrettet, ikke går lige op eller bagud.
- Presse den forreste del af skien ned i sneen.
- Små hop rundt i store sving. Det er svært at hoppe i bagvægt.
- Dobbelt stavisæt.
- Holde hoften fremme, således at eleven ikke sætter sig bagud i hvert sving (evt. ved at spænde ballerne).
- Trække fødderne ind under kroppen i svingudløsningen.
- Løfte hælen under svingudløsningen/omkantningen. Hvis hælen kan løftes, er eleven typisk fremme på skien.
- Fokuser på, at svinget startes med vægt på forskien for dermed at foregribe accelerationen mod faldlinjen.
- Løfte tæerne for at komme frem med skinnebenene.



At forsøge at løfte tæerne, får dig frem i støvlen.



Overkropsrotation

Problemer med at opretholde balancen, holde vægt på yderskien, opnå kantgreb og holde vægten fremme.

Overkropsrotation er typisk et udløsefaseproblem, der kan skyldes, at eleven ikke magter at påbegynde det nye sving. Hvis dette er tilfældet, skal du give eleven alternativer til rotationen.

- Fokus på vertikalarbejde, således at eleven har en aflastning til at lette svingudløsningen.
- Fokus på stavisæt som drejehjælpemiddel.
- Arbejde med timing i svingudløsning, således at eleven ikke venter for længe med at påbegynde næste sving. Eleven skal lære at udnytte kræfterne/energipotentialet fra tidligere sving.
- Fokus på at starte svinget (tidlig styrefase) med nye inderskulder længst fremme.
-

Overkropsrotation kan også bruges til at dreje skiene igennem svinget. Denne form for rotation er forkert styring, da den skaber store balanceproblemer. Alle balanceforstyrrende elementer bør komme udefra. Der er nok balanceproblemer forårsaget af terræn, føre og underlag. Der er absolut ingen grund til selv at generere uro.

Dit fokus bliver at lære eleven at styre med fødderne. Det kan ske ved at fiksere overkroppen, således at eleven tvinges til at finde en alternativ måde at svinge på - ved at bruge benene; "rolig krop, lad benene gøre arbejdet".

- ✗ Ved kørsel med armene fremme foran kroppen bliver eleven mere bevidst om rotationen, end hvis armene hænger langs siden.
- Ekstremøvelse med meget stor overkropsrotation. Ofte er eleverne ikke klar over at de roterer, før de har prøvet at rotere ekstrem meget.
- Lade inderhånden være længst fremme igennem svinget. Når der køres mod højre, er højre hånd længst fremme.
- ✗ Holde stavene på tværs mellem hænderne, rettet mod dalen.
- Samme øvelse, men med fokus på en moddrejning med stavene.
- Starte svinget med at fokusere på at dreje tærerne mod faldlinjen. Derefter dreje hælen mod faldlinjen.
- ✗ TV-øvelse, hvor stavene holdes lodret opad, og eleven hele tiden skal kunne se et punkt i dalen mellem stavene.
- Kørsel uden stave, hvor hænderne strækkes ud foran kroppen og peger mod dalen. Hænder evt. samlet.
- ✗ Kørsel med stavene liggende løst oven på håndryggen.
-

I relation til dette kan der også bruges *alternativ fokusering*. Hvis fx en svingende arm er et produkt af en rotation, kan man fokusere på armen og derved evt. afhjælpe rotationen.

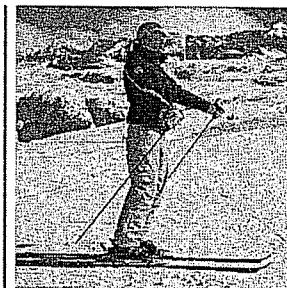
Urolige arme i forbindelse med stavisæt kan også resultere i en overkropsrotation. Langt størstedelen af de skiløbere, der benytter stavisæt, kommer til at svinge armene. Herigennem skabes en rotation, der fortsætter i overkroppen.

- ✗ Fokus på at have begge arme fremme, således at det er staven, der føres frem til stavisæt - ikke armen.
- ✗ Fokus på at holde armen fremme efter stavisættet, således at armen ikke "tabes".
- Holde den ene stav vandret under hånden, der laver stavisæt. Hvis hånden bevæger sig, vil den vandrette stav bevæge sig.
-

Stive skiled

Problemer med at arbejde med skiene samt at blive kastet rundt af terrænet.

- Lettere terræn, hvor frygt ikke er en faktor. Her kan den kontrol læres, der giver sikkerhed på sværere bakker.
- Mere oprejst position. Nogle løbere er så dybe, at de ikke kan bevæge sig.
- Mere bøjede skiled. Nogle løbere er så udstrakte, at de ikke kan bevæge sig.
- ✕ Hop på stedet inden kørsel.
- Køre på ski med fokus på at være slasket som en kludedukke. Så bliver leddene eftergivelige, og man kan derefter begynde at arbejde rigtigt med leddene.
- ↷ Fokus på bløde og bøjelige skiled. Forestil dig at du er en vingummibamse, gorilla etc.
- Kørsel i slange efter dig, hvor eleven kan se de bevægelser, du laver.
- Skøjtetag i fladt terræn.
- Meget styrede og afsluttede sving, der tvinger eleven til at være aktiv.
- ✕ Undgå, at knæene "klistrer" sammen. Eleven forestiller sig at have plads til en tennisbold mellem knæene.
- ✕/ Mellestore sving, hvor der fokuseres på bevægelse op og ned (evt. med en stemme i bagehovedet: "ooooo, neeed, ooooo ...").
- Små hop rundt i store sving. Du kan ikke hoppe, hvis du er stiv.
- Skråfart i kuperet terræn, hvor terrænet tvinger løberen til at give efter for ujævnhederne.
- Spænde støvlerne op, således at det ikke er muligt at hænge i støvleskaftet.
- Kortsving, der i sig selv kræver mere arbejde af eleven.

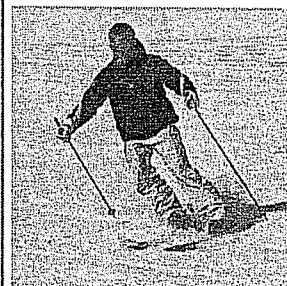


Indoverlæning

Problem med at holde trykket på yderskien, hvilket resulterer i rutsj. Samtidig er det en stor og langsom bevægelse, der er placeret højt i kroppen, hvilket giver balanceproblemer.

Indoverlæning er typisk et kantningsproblem eller et balanceproblem. I begge tilfælde er det oplagt at arbejde med øvelser og fokus, der er relateret til hofteknæk. Dels undgår eleven at få tyngdepunktet for langt ind i svinget, og dels opnår eleven en større kantvinkel.

- ✕ Kørsel med løftet inderski.
- Krop ud over yderskien. Brystkassen ud over yderskiens forbindelse.
- Små løft af hælen på inderskien igennem svinget. Dermed ikke sagt at eleverne skal køre med løftet inderski, men de skulle gerne kunne gøre det, hver gang du prikkede dem på skulderen. Det er vigtigt, at det er hælen, der løftes, ikke hele skien (eller kun spidsen), da dette vil trække eleven tilbage i en bagvægt.
- ✕ John T - yderhånd i siden, inderhånd pegende nedad bakken
- Yderhånden i siden og presse hoften ind i bakken.
- Hænderne på siden af yderknæet – skift knæ i udløsningen af svinget.
- Knække kroppen, således at der skabes en vinkel mellem lår og overkrop.
- Hockeystop med inderskien løftet.
- Køre sving på inderski med yderski løftet. Dette betyder, at der ikke er noget "støttehjul", hvis eleven læner sig for meget ind i svinget.
- Én-ski-kørsel, hvor den ene ski tages af og efterlades.



Hofterotation

Problemer med at holde kantvinklen igennem svinget, hvilket resulterer i rutsj.

Hofterotation er primært et styrefaseproblem, hvor eleven enten ubevidst lader hoften dreje igennem svinget eller bevidst bruger hoften til at skubbe skien rundt i svinget og holde farten nede via rutsj.

Det kræver at lærer eleven at opnå kontrol ved at styre skien med fødderne og benene - mens hoften holdes i ro. Således er en del af øvelserne mod hofterotation også øvelser, der hjælper eleven til at styre med fødderne.

- John T
- Dalhånden i siden og presse hoften ind i bakken
- Hænderne på siden af dalknæet – skift knæ i udløsningen af svinget.
- Holde hænderne på hoften, og mærke hoftens bevægelse.
- Arbejde med moddrejning af hoften, således at den holdes stabil gennem svinget.
- Styring med fødderne, hvor der fokuseres på at starte svinget med at lade tæerne pege ned mod faldlinjen og derefter lade hælen pege ned mod faldlinjen.
- Lave piuetter. Dette tvinger eleven til at dreje fødderne aktivt.
- Fokuserer på at adskille overkrop og underkrop. Evt. øve mod-drejning.





Forkerte bøjeforhold

Problemer med at lave hensigtsmæssige bevægelser, da en del af kroppen låses, og skileddene (ankler, knæ og hofter) ikke kan arbejde sammen.

Der er typisk to versioner af forkerte bøjeforhold. De hænger ofte sammen med, at elever forsøger at komme frem på skien.

I den ene version er eleven fremme i en knæforvægt, men har en rank oprejst overkrop. Dette giver bl.a. en position, hvor alle ujævnheder absorberes i benene, således at eleven typisk sætter sig bagud.

Her arbejdes skiftevis med at vinkle overkroppen fremad og at undgå at hænge i støvlerne.

- Fokus på en højere og mere oprejst position.
- Hold en tusindkrone seddel mellem læggen og støvlen.
- Løfte hælen i støvlerne. Dette åbner op i fodledet.
- Køre med armene samlet bag ryggen. Dette får typisk overkroppen længere frem.
- Fokus på at komme frem og stå på fodballen i stedet for at komme frem og trykke med skinnebenet.
- Føre brystkassen frem over forbindingerne, således at overkroppen vinkles fremad. Her skal det undgås, at hoften flyttes tilbage.
- Køre med stavene bag ryggen.
- Åbne støvlerne, således at det ikke bliver muligt at hænge i støvleskaftet.

I den anden version er eleven fremme med overkroppen, men har lodrette underben. Dette giver bl.a. en position, hvor alle ujævnheder absorberes i overkroppen, således at eleven typisk får store balanceproblemer.

Her arbejdes primært med at vinkle underbenene fremad, men også med en mere afslappet oprejst overkrop.

- Presse skinnebenene frem i støvlen.
- Fokus på en mere rank krop.
- Få eleven til at forestille sig, at han springer ned fra et bord. Derefter skal han forsøge at køre på ski i samme position, han ville være landet i.
- Åbne op i hoften. Her ændrer man både hoftens samt ankels vinkel. Hoften bliver lidt mindre sammenbøjet og knæene kommer frem som et resultat af den ændrede vinkel i ankelen.
- Trække fødderne ind under kroppen i svingudløsningen.
- Løfte tæerne inde i støvlen. Da det ikke kan lade sig gøre, vil eleven komme frem med skinnebenene.



Flade ski

Problemet er manglende kantgreb, hvorfor det bliver svært at få fæste i sneen. Dette besværliggør udførelsen af mange andre opgaver.

- Bevidstgørelse om, at det er muligt at arbejde sideværts i fodledet.
- Trykke yderskiens storetå ned i sneen.
- Hockeystop for at gøre eleven bevidst om fodledskantning.
- Sideværts rutsj-stop-rutsj.
- Skråfartsøvelser, hvor ski kantes, så eleven oplever effekten af kantgreb.
- Trappeøvelse, hvor eleven kører skråfart og tager tre-fire skridt op ad bakken undervejs.
- Skøjtetag på fladt terræn.
- Løfte yderskiens lilletå.
- Køre på tværs af bakken og kante skien (skiene), så der efterlades et carved spor. Gradvis starte mere og mere i faldlinien, så eleven til sidst kører lige ned af bakken, inden skiene kantes og der skæres en bue rundt.
- Køre et sving over faldlinien, og lade skiene skære en bue rundt.
- Kæde to sving med rent skær sammen etc.

For stor skridtstilling

Problemer med at udføre andre bevægelser, da fødderne er låst. Dermed bliver for stor skridtstilling en meget graverende fejl. Det er typisk en fejl hos mere øvede skiløbere.

Typiske kendetegn ved for stor skridtstilling er at skispiserne er meget forskudte – mere end bakkens hældning fordrer. For stor skridtstilling er typisk en fejl, der udspringer i styrefasen, men som har størst negativ påvirkning på udløsefasen.

Fx vil eleven være i forvægt på yderskien og bagvægt på inderskien i slutningen af styrefasen. Ved belastningsskiftet vil eleven starte det nye sving i bagvægt. Her ses det at eleven kommer så dårligt ud af det gamle sving, at han ikke har en chance for at komme godt ind i det nye sving.

- Spænde støvlerne op, således at det ikke er muligt at hænge i støvleskaftet.
- Fokus på at holde fødderne (eller skispidserne) ud for hinanden. Skispidserne vil altid være naturligt forskudte gennem et sving, men som øvelse kan man sagtens fokusere på at skispidser eller støvler følges ad.
- Hvis eleven generelt er forvægtsløber, kan der fokuseres på at føre yderskien frem igennem svinget.
- Fokus på at afslutte hvert sving med hæltryk.
- Hvis eleven generelt er bagvægtsløber, kan der fokuseres på at trække inderskien tilbage igennem svinget (som telemark). At fokusere på inderskien er typisk lettere end fokus på yderskien, da inderskien er mere ubelastet.
- Samme som ovenfor, men inderskiens bagende løftes, mens den trækkes tilbage. Genial øvelse, der også får løberens udgangsposition længere frem og mere ud over yderskien. Kræver dog, at elevens niveau er forholdsvis højt.
- Delfinøvelse: Svinget afsluttes med, at begge spidser løftes, næste sving startes med at begge bagender løftes fra sneen. Det er ikke muligt at lave denne øvelse, hvis ikke elevens udgangsposition er i nogenlunde jævnvægt.
-

For alle øvelserne gælder, at det oftest er en fordel at eleverne prøver det stående først. Her ser du ofte hvis der bliver lavet fundamentale fejl, og desuden får eleven en fornemmelse af hvad det er han skal gøre.

Desuden kan du komme ud for at eleverne hverken kan udføre øvelsen stående eller med fart under skiene. Der må du modellere eleven på plads.

