

Alpina teknikmärken



Teknikmärket är ett roligt sätt att driva utvecklingen för våra unga utförsåkares teknik och taktik samt utifrån grundrörelser. Teknikmärket bidrar också till att lära sig grundövningar i alpin utförsåkning.

Med grundrörelser menas rörelser som vi gör med kroppen när vi åker skidor:

- Böj-Sträck
- Sida-Sida (sidled)
- Fram-Bak
- Roterande-Vridande



Syfte

Dessa teknikmärken är framtagna och anpassade till utvecklingsstadierna i Utvecklingstrappan, som man kan läsa mer om på www.alpineski.se Tränarna och föräldrar får en hjälp att sporra åkarna till att träna in tekniska färdigheter genom givna metoder.

Målgrupp

Utvecklingsstadierna Rörelserikedom 0–6 år, Lekstadiet 6–9 år och Grundstadiet 9–12 år. Både för utförsåkare i klubbverksamhet och de utförsåkare som är och besöker en skidbacke.

Innehåll

Teknikmärket finns i 4 valörer, järn, brons, silver och guld. Den tekniska målsättningen för varje valör är anpassad till respektive utvecklingsnivå. Teknikmärkets övningar passar in i den vardagliga träningen och kan genomföras under ett vanligt träningspass. Teknikmärkets övningar bygger på grundrörelser och utvecklingsprogression.

Till tränaren

Märkena ska tas i turordning, oavsett utförsåkarnas ålder. Teknikmärkets övningar kan med fördel planeras in i det vanliga träningsprogrammet med ytterligare liknande övningar, så ger du dina aktiva en bra grund att bygga vidare på. Följ upp och uppmuntra!

Till föräldrarna

Du som vill att ditt barn ska ha en meningsfull fritidsverksamhet. Sporra! Hjälpa till! Intressera! Åk skidor och gör övningarna tillsammans med era barn.

Järn

- Ta sig fram på platt mark med skidor på fötterna
- Trampa runt och gör en snöstjärna i snön, på plan yta
- Resa sig från sittande med skidor på fötterna
- Åka rullband



- Trampa uppför med skidor på fötterna, ca 2 meter
- Kunna stanna, på valfritt sätt, inom ett begränsat område, ca 5 meter.
- Åka under 5 st tält på rad i följd (köttbulle-spagetti)
- Hoppa med skidor på platt mark, landa i balans

Brons

- Kontrollerad plogsväng runt borst, 10 st, och stanna inom ett bestämt område
- Åka knapplift



- Glida lätt utför i sidled, ca 10 meter
- Kunna stanna i hockey-stopp, åt båda hållen inom ett bestämt område.
- Åkning runt några hinder i stora svängar och stanna inom ett bestämt område.
- Snurra runt på skidorna med snökontakt (360 grader)
- Glida på en skida i grön backe, ca 20 meter
- Åka baklänges i grön backe, ca 20 meter
- Åka i terrängvågor, 4-8 st
- Hoppa i ett hopp
- Göra ett lappkast





Silver

- Åka i staket med kortkäpp, 10 st, i röd backe och kunna stanna med hockey- stopp inom ett bestämt område. Åka med fartkontroll.
- Lyfta innerskidan genom hela svängen, gäller på höger och vänster sväng
- Åka i fartställning inom begränsat område, ca 20 meter.
- Hoppa över hinder i blå backe
- Åkning skärande svängar i blå backe, 6 svängar.
- Högvastning 5 svängar följt av lågvastning 5 svängar
- Hoppa i ett hopp och landa höftbrett i balans

Guld

- Kortsvängar, 10 st, i röd backe, med stavisättning och fartkontroll.
- Hoppa i ett hopp och snurra 180
- Åkning i staket med variation av långkäpp och kortkäpp, 15 st, i röd backe.
- Åkning med skärande sväng, från brantare till flackare eller tvärtom ca 10–15 svängar
- Åkning i bana, med tempoväxling (tex 3 käpps rytm banan)
- Åka högfartssvängar i balans och med fartkontroll
- Åka och svänga med samma ben i blå backe, gäller både höger och vänster ben och ca 6–10 svängar på varje ben

Tips på banor till de Alpina Teknikmärken

TRE KÄPPS RYTMBANA Terräng: Flack - Medelbrant

Beskrivning:
Sätt tre käppar i rak linje nedanför varandra 4-6 meters avstånd sedan ytterligare tre käppar längre ner där en större sväng binder ihop trekäppskombinationerna. Åkarna svänger då två korta svängar och sväng nummer tre blir en längre sväng till nästa kortsvängssektion.

Syfte:
Att träna rytmväxlingar från korta till en medellånga svängar och tillbaka till korta svängar igen. Det hjälper åkaren att få upp blicken och att få överkroppen riktad nedåt backen för att vara rörelseberedd inför rytmväxlingarna.

Tips!
Gör inte för tvär långsväng från den ena kortsvängssektionen till den andra. Då tappar åkaren rytm och syftet med banan försvinner.

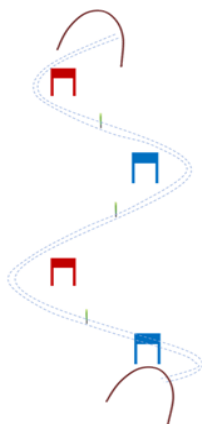


BANA FÖR AVSTÅND MELLAN FÖTTERNA Terräng: Lätt

Beskrivning:
Sätt en bana med jämn storslalomrytm. Sätt ut borstar mellan svängkäpparna där svängväxlingen bör ske. Åkaren ska sedan passera med en skida på var sida om borsten i svängväxlingen.

Syfte: Att få avstånd mellan skidorna och en bra rörelseberedskap mellan svängarna

Tips! Låt en åkare lägga ett bra spår i den nysatta banan innan du sätter ut borstarna. Då är det lättare att få en känsla för var du vill placera borstarna.



L:ET Terräng: Flack

Beskrivning:
Sätt en lätt bana. Avståndet mellan käpparna ska ligga någonstans mitt mellan en SL och GS bana. Åkaren ska lyfta innerskidan över den liggande käppen.

Syfte: Att få åkaren att tydligt belasta ytterskidan genom att lyfta innerskidan.

Tips! Den liggande käppen läggs på ovansidan av käppen

