

Skidgång

Tekniker



Gående skidgång: Genomförs ofta i brantare terräng. Sätt i hälen och rulla på foten från häl till helfot och skjut ifrån med fotbladet. Likna diagonal skidåkning och arbeta med tyngdöverföring, höger axel mot vänster höft/knä och vice versa. Dra igenom stavtaget bakåt förbi höften.



Elghufs: Tekniken genomförs i något flackare uppförsbackar där åkaren landar på hela foten och trycker ifrån med fotbladet. Behåll knäleden relativt sträckt för att efterlikna diagonal skidåkning, undvik att "springa med stavarna". Tryck ifrån med stavarna och överkroppen och försök att sväva nära marken för att efterlikna glidfaser i diagonal skidåkning.



Sprättande skidgång: Tekniken påminner om elghufs men skillnaden är att kontakttiden mellan fot och underlag ska vara kort och explosiv. Kraften ska riktas mer uppåt jämfört med elghufs och därför blir svävfaser något högre. Knät ska också lyftas något högre än vid elghufs. Arbetstiden ska vara kort (10-30 sek.) för att kunna ha en hög och explosiv insats.

Exempelpass med skidgång

Uppvärmning

Förslag på lekar:

Tunnelkull: Avgränsa ett område och utse en tagare bland barnen. När man blivit tagen ställer man sig med benen brett isär och armarna uppåtsträckta. För att bli friad ska någon av de andra barnen krypa mellan benen på den tagne. Byt tagare eller lägg till en tagare efter en stund.

Toppar och dalar: Ha ett antal kinahattar (små koner). Inom ett avgränsat område, lägg hälften uppochner och hälften åt rätt håll. Dela gruppen i två delar. Ena delen ska försöka lägga alla koner rätt och andra delen ska vända alla koner uppochner. Avbryt efter en tid.

15: Ledaren räknar ner från 15 till 0 – alla springer och gömmer sig under tiden. När ledaren räknat ner till 0 får hen ta max 3 steg och därefter titta efter deltagarna. Om ledare upptäcker någon så ropar man dennes namn och personen får komma fram och ställa sig vid ledaren. Därefter räknar ledaren ner från 14 till 0 och alla deltagare springer och gömmer sig igen. Leken fortsätter med nedräkning från 13, 12, 11 osv. ner till ex. 5 sek. Man kan även vända tillbaka och räkna uppåt igen.

Huvudsponsor





Jägarboll: Alla mot alla- med 2-3 bollar. Blir du träffad av bollen på ex. armen så får du inte använda den armen, blir du träffad på benet så får du hoppa på det andra benet. När du inte längre kan ta dig framåt så "befriar" du dig själv genom att springa ett varv utanför den markerade planen. In o spela igen!

Doppboll: Märk upp ett avgränsat område (20 * 20 m) med två mål på varje sida. Dela in i två lag. Laget passar bollen till varandra men när någon har bollen måste man stå stilla, doppa bollen i marken och passa vidare till en lagkamrat. För att få mål måste bollen läggas innanför mållinjen.

Följa John: Ledaren eller något barn som vill springer först och gör rörelser som de andra barnen härmar efter t.ex. plockar kottar, plockar äpplen, sidohopp, hoppsteg, höga knän, spark i rumpan m.m.

Förslag på olika uthållighetsblock skidgång utifrån terräng

Fyrklöver skidgång i blandad terräng

1. Kortare brant backe med sprättande skidgång – 10-20 sek.
2. Lite längre slinga med elghufs och löpning – ca 1-2 min.
3. Skogsslingan med obanad löpning med stavar – ca 1 min.
4. Gående skidgång + utförshopp i brantare backe. 20-30 sek.

Klöverstafett:

Dela upp gruppen i lag på 4-5 personer. Om ni är 5 personer i laget så kör ni en 4-klöverslinga. Är ni 4 personer i laget så kör ni en 3-klöverslinga. Utse en gemensam start- och växlingsplats. Alla i lagen utom 1 person/ lag springer ut på olika slingorna i klövern (se ovan förslag). 1 person per lag vilar således. När den första personen i laget kommer in från sin slinga växlar den över till personen som vilat. Den personen springer ut på samma slinga som den som växlade in. Eftersom slingorna är olika långa så kommer deltagarna komma in till växling olika snabbt. Om 2 personer skulle komma in till växling ungefär samtidigt får du som ledare utse vem som ska vila och vem som sticker ut på nästa sträcka.

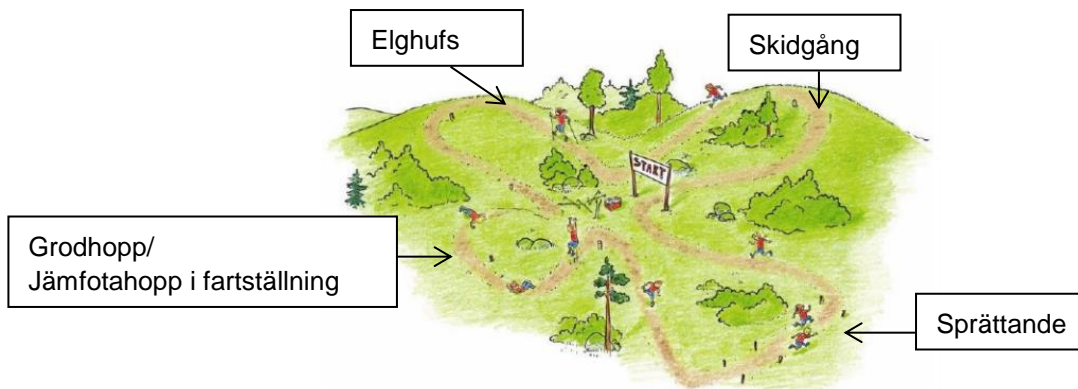
Utse en tid, ca 5-15 minuter beroende på ålder och gruppsammansättning. Variera lag, slingor och aktiviteter!

Huvudsponsor



Längre skidgångsbana vid elljusspåret/ stigar.

Gör en intervallbana som tar mellan 3-5 minuter att genomföra. Gör markeringar med koner längs banan där man byter skidgångsteknik. I brantare partier gående skidgång, i blandad terräng elghufs och gör ryck med sprättande skidgång. I lättare utförsbackar kan man hoppa några jämfotahopp i fartställning. Anpassa längd och total arbetstid efter ålder och nivå på träningsgruppen.



Skidgång på myr/åker eller annan öppen yta:

Kör elghufs eller sprättande skidgång 10*10 sek, 15*15 sek. Variera med att köra som vanlig löpning eller grodhopp, enbenshopp osv.

Längre elghufs-intervaller i form av pyramid eller steg t.ex. 1 min, 2 min, 3 min, 4, 5, 4, 3, 2 min, 1 min. Vila ca halva tiden. Ledare blåser i pipa när ungdomarna vilar/elghufsar.

Elghufs "stjärnan" i backe

Skapa en gemensam startplats en bit upp i en backe. Sätt ut 5 koner på olika ställen så att de bildar en stjärna el. liknande. Deltagarna startar från startpunkten på mitten och kör elghufs runt en kona, tillbaka till startpunkten och ut till nästa kona. Någon kon får gärna sättas på ett lite klurigare ställe så barnen får krypa/klättra/krångla sig dit för att runda den.

Alla koner ska tas, kan med fördel tas i olika ordning så att inte alla springer samtidigt till samma kon. När alla koner tagits kan man utmana barnen att ta dem det fortaste man kan nästa varv.

Toppstafetten i backe: Om man har en längre backe kan man köra toppstafett. Dela in barnen i lag om ca 3 st i varje lag. Nr 1 startar längst ner i backen och kör sprättande/elghufs/gående (det man väljer) en bit upp i backen. Där växlar hen till nr 2 som fortsätter upp i backen lika långt. Nr 2 växlar till nr 3 som kör vidare till en angiven målgång. Alla vänder ner till sin startpunkt igen. Byt ev. skidgångsstil och kör igen!

Sprättande stafett i backe: Markera en startlinje i botten på en backe och ett antal koner att runda en bit upp i backen (ca 10-15 sek upp). Dela barngruppen så att det blir 2-3 barn i varje grupp. Ställ barn nr 1 i varje grupp längst fram längs startlinjen. På signal startar nr 1 och kör sprättande i maxfart upp till konen, rundar den och springer ner igen alt. hoppar i fartställning ner. Nr 2 och ev. 3 gör likadant. Upprepa ca 5 gånger. Pausa och byt lagkamrat. Kör igen!

Huvudsponsor



Skidgångslekar:

Skidgångs – skytte

Ta dig runt en slinga med skidgång, gärna i alla deltekniker, därefter kommer åkaren in till "skytte" där ska man sparka 3 bollar i mål. Missat skott innebär en kortare straffrunda (valfritt). Därefter ut på skidgångsslingan igen. Perfekt att köra som parstafett med kortare slingor.

Utrustningsstafett med "Kläebo" sprint

Markera en kortare sträcka i uppförslut (10-15 sek. arbete). Dela in gruppen i 2-mannalag. Här gäller det att springa med stavarna så fort som möjligt ("fri teknik"). Vid rundningsmärket tas en stav av. Nästa sträcka tas den andra staven av. Sträcka 3 hämtar man en stav och på sista sträckan hämtas den sista staven. Totalt 4 sträckor/person. Max 3 personer i varje lag.

Skidgång efter kortlek

Ta med en eller ett par vanliga kortlekar till träningen. Ställ ut 13 st. koner med ett visst mellanrum (ju längre avstånd desto längre intervall) i en längre backe. Bestäm vilken skidgångsteknik eller aktivitet som tillhör vilken färg, exempelvis ruter= gående skidgång, spader= sprättande, hjärter =elghufs, klöver= skejthopp + jämfotahopp. Eller enklare: röd färg = sprättande skidgång, svart färg = elghufs. Deltagaren drar ett kort från kortleken, exempelvis spader 5 innebär att man kör sprättande skidgång upp till femte konen och därefter springer man ner till startpunkten igen och drar ett nytt kort.

Vill man ha extra utmanande kort kan jokrarna vara bra att ha 😊

Övningen kan köras individuellt eller som stafett – vilket lag får slut på kort först?

Tärningsstafett:

Ställ ut 6 koner i en längre uppförbacke, anpassa avståndet mellan konerna efter ålder/nivå.

Ha några större tärningar (modell trädgårdsjatsy) till hands. Personen kastar en tärning och visar den 3 så ska personen ta sig upp till kona 3 och runda den. Bestäm aktuell skidgångsteknik.

Kör som parstafett eller individuellt.

Lägg gärna in spänst/ styrkeövningar tidigt eller mitt i passet:

Spänst

Enbenshopp med diagonal armpendel - hur långt kommer du på 10 hopp?

Jämfotahopp

Grodhopp

Mångsteg

Borzowhopp - utfallsstegshopp

Skejthopp – hitta balans

Huvudsponsor



Styrkeövningar

Benböj med stav över huvudet: Benböj med armarna uppsträckta rakt över huvudet, stav i händerna. Armarna ska passera vid öronen. Hälarna i backen, fötterna axelbrett och lätt utåtriktade. Obs! Knäna ska vara mitt ovanför foten i hela rörelsen. *Progression:* När ungdomarna kan utföra övningen med god kontroll, teknik och balans så kan de prova att göra den explosiv (med upphopp).



Utfallssteg med stav: Sätt staven längs med ryggraden, stavspetsen uppåt. Greppa med en hand i ländryggen och en hand ovanför huvudet. Gör ett stort kliv rakt fram och gör ett utfallssteg. Skjut ifrån tillbaka till utgångsposition. Obs! Knäna ska vara mitt ovanför foten i hela rörelsen. *Progression:* När ungdomarna kan utföra övningen med kontroll och bra balans kan de prova att göra övningen explosivt med hopp (puberteten gynnsam fas för explosiv träning) Variera gärna med utfallssteg åt olika håll – bakåt, åt sidan, snett bakåt etc.



Utfallssteg med rotation: Håll staven ovanför huvudet med uppsträckta händer. Gör ett utfallssteg framåt och rotera överkroppen 90 grader åt vänster. Skjut ifrån tillbaka till utgångsposition. Upprepa med rotation åt höger. Gör 5-8 åt varje håll.

Draken: Stå stabilt på ett ben med händerna ovanför huvudet – håll en boll eller en stav i händerna. Gå upp på tå, försök hålla balansen. Gå sakta ner och för bollen ner rak linje från den fria foten fram till huvudet (som ett flygplan). Armarna hänger ner mot marken. Byt ben och starta om.

Skejthopp med/utan stav: Stå på ett ben, aktivera nedre magmusklerna och gör ett skatehopp i sidled med kontroll på knä över foten. Hitta balansen och sträck upp något. Aktivera magmusklerna, ta fart och gör skatehopp åt andra hållet med kontroll på knä över foten. Staven kan antingen läggas på axlarna eller hållas vid höften vid övningen, sträva efter att ha staven vågrätt genom övningen.

Rörlighetsövningar

Sidoböjningar med stav: Ställ dig axelbrett mellan fötterna. Håll staven med raka armar ovanför huvudet. Vaja som ett träd genom att böja ryggen från sida till sida. Ca 5 böjningar/sida.



Stående rotation med stav: Ställ dig axelbrett mellan fötterna. Böj benen något och ha rak position i ryggen. Lägg staven på axlarna och armarna på staven. Roter bröstryggen åt ena hållet och säg hej till kompisens bredvid. Roter bröstryggen åt andra hållet och säg hej till den kompisens. Upprepa ca 5 gånger/sida. Obs! För att undvika att vi roterar i ländryggen ska benen vara böjda vid rörelsen.

Bensträck med stav: Lägg dig på rygg med benen uppfälld i 90 grader. Sätt staven strax nedanför höger knäveck och mot det andra benets lårmuskel.



Huvudsponsor





Omväxlande böj och sträck upp höger ben så långt du kan med staven som stöd i knävecket. Upprepa på vänster ben.

Ryggliggande armflexion med stav: Ligg på rygg med staven i händerna rakt ovanför kroppen. För staven rakt ovanför huvudet och sträva efter att behålla ländryggen mot underlaget (se bild nedan).



Huvudsponsor

