



## UTBILDNINGENS INNEHÅLL OCH OMFATTNING

Skidcoachutbildningen innehåller ca 35 utbildningstimmar (fysiska träffar).  
Studiematerial: Bättre skidteknik SISU Idrottsböcker 2015  
Skidor för ungdom SISU Idrottsböcker 2016.

### 15 timmar teknik

Teori: Begrepp skidteknik, biomekanik, teknikanalys och pedagogiska arbetsmodeller

Praktik: Teknik och metodik på skidor, rullskidor och skidgång.

**Litteraturhänvisning:** Bättre skidteknik hela häftet samt allt filmmaterial som tillhör häftet (exkl. avsnittet Till tävlingsåkaren) samt sidan 110 - 119 i boken Skidor för ungdom.

### 4 timmar träningslära

Praktik: Testa vilopuls och maxpuls samt intensitetzonerna kopplat till puls och subjektiv skattning (andning)

**Litteraturhänvisning:** Skidor för ungdom sid 34 - 44, sid 95 - 102 samt sida 108.

### 5 timmar funktionsträning

Teori: Hållning, bålstabilitet, rörlighet, balans, styrka samt stabiliserande och kraftutveckling muskulatur.

Praktik: Genomföra ett pass med funktionsträning samt övningar på skidor som syftar till att förbättra funktion och teknik.

**Litteraturhänvisning:** Skidor för ungdom sid 48 - 52 samt Bättre skidteknik.

### Praktik på hemmaplan 10 timmar

Teknikanalyser, coacha en skidåkare på hemmaplan med grunderna i teknik, ledarskap, kommunikation. Jobba med den egna tekniken.



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET  
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor

VATTENFALL 