

SKIDTEKNIKENS GRUNDER



Längdskidåkning är unik som idrott eftersom den omfattar två olika huvudtekniker: klassiskt och skejt samt flera deltekniker.

Inom både klassiskt och skejt finns det flera deltekniker som skidåkarna kan välja utifrån terrängen och underlaget samt vid hastighetsändring.

Delteknikerna kallas *växlar* där klassiskt har fyra växlar och skejt har fem växlar. Längdskidåkning erbjuder med andra ord stor variation och allsidighet i utförandet. Att kunna variera sin skidteknik och få flyt i åkningen ger en härlig känsla!

Skidtekniken utgår generellt från fyra teknikgrunder som är grundläggande och gemensamma för både klassiskt och skejt.

TEKNIKGRUNDERNA

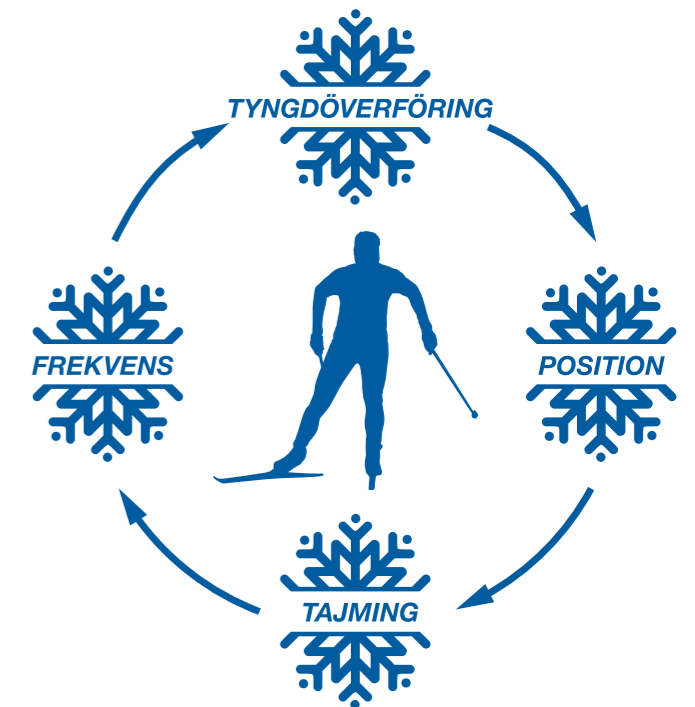
Tyngdöverföring

Det mest centrala för en god skidteknik är att kunna hålla balansen i skiftande förhållanden. Att hålla balansen på ett par skidor är något annat än att hålla balansen stillastående på ett golv utan skidor på fötterna. Under en skidtur står åkarna dessutom övervägande på en skida i taget.

Tyngdöverföring handlar om att kunna hålla balansen på en skida och att kunna flytta kroppens tyngdpunkt från den ena skidan till den andra (från sida till sida). Tyngdöverföring handlar också om att flytta tyngdpunkten från skidorna till stavarna (framåt och bakåt).

Position

Hur skidåkarna står på skidan påverkar möjligheten att hålla balansen på skidan. Positionen handlar även om förmågan att böja i höft-, knä- och fotled samt förmågan att hålla axlar och höftleder stabila under åkningen. Kroppens position påverkas av hur starka, stabila och rörliga muskler och leder är. Ett bra sätt att öva både tyngdöverföring och position är att åka mycket skidor utan stavar.



Tajming

Längdskidåkning är ett helkroppsarbete, och tajmingen handlar om samspelet mellan armar och ben. Armarna är taktpinnar och styr till stor del kroppens rörelser. Tänk dig ett vanligt jämfotahopp från stillastående, hur gör du för att hoppa så långt som möjligt? Jo, du tar sats med armarna i en stor pendelrörelse. På samma sätt använder skidåkarna armarnas pendelkraft för att kunna glida effektivt på skidorna.

Frekvens

Att ha flyt och rytm i skidåkningen handlar om att kunna anpassa frekvens och teknik efter hastigheten och terrängens variationer.

I lättakta och snabba partier kan skidåkarna hålla en låg frekvens och åka med stora rörelser för att få en avslappnad, stor och kraftfull åkning. I brantare och tyngre partier använder åkarna kortare rörelser och högre frekvens. Genom att öka frekvensen kan de behålla farten i ett tyngre parti. I ett lättare parti kan ökad frekvens skapa acceleration i en spurt.



KLASSISK TEKNIK	TERRÄNG
Växel 1 – Saxning	Branta backar
Växel 2 – Diagonal	Svagt uppför till branta backar
Växel 3 – Stakning med frånskjut	Platt terräng och svagt uppför
Växel 4 – Stakning	Platt terräng, svagt utför och svagt uppför

Klassisk teknik har fyra olika deltekniker (växlar). Vilken delteknik skidåkare väljer beror på om hen ska åka uppför, i platt terräng eller nedför. Valet av delteknik påverkas också av underlagets egenskaper, det vill säga om snön är blöt och tung eller isig och snabb. Delteknikerna kallas växlar eftersom de kan jämföras med växlar på en cykel eller i en bil. Den första växeln används där hastigheten är låg och terrängen är brant uppför medan den fjärde växeln används där hastigheten är hög och terrängen är platt eller lätt utför.

Växel 1: Saxning

Saxning används i branta uppførsbackar när friktionen mellan skida och snö inte är tillräckligt stor för att åkarna ska kunna diagonala med skidorna kvar i skidspåret. Åkarna får då inte tillräckligt fäste mot snön och måste öppna skidorna i ett V för att få fäste genom att kantställa skidorna något. Saxningstekniken kan anpassas genom att använda ett bredare eller ett smalare V beroende på hur brant backen är och hur bra skidorna fäster mot snön. Motsatt arm och ben fortsätter att jobba tillsammans på samma sätt som vid diagonalåkning vilket gör övergången från diagonalåkning till saxning naturlig.



Växel 2: Diagonalåkning

Diagonalåkning används främst i uppførsbackar. Det är den delteknik som starkast förknippas med klassisk teknik, och den är förmodligen längdskidåkningens äldsta delteknik. Rörelsen är naturlig och påminner väldigt mycket om gång och löpning. Likheten ligger i den diagonala rörelsen. Det är dock stor skillnad på att gå skidor, springa skidor och verkligen åka skidor. Den stora skillnaden ligger i att när åkarna för fram foten och glider på ett ben samtidigt pendlar fram motsatt arm i åkriktningen.

”Jag älskar att gå, så det är nästan som att gå fast man har skidorna på sig.”

My, 8 år

Växel 3: Stakning med frånskjut

Stakning med frånskjut används i lätt terräng och lätt motlut (”slakmota”). Växeln skapar en naturlig övergång mellan stakning och diagonalåkning. Överkroppsarbetet påminner om stakning medan benarbetet precis som vid diagonalåkning innehåller ett frånskjut. Åkarna gör en stakrörelse med armarna och ett frånskjut med växelvis höger och vänster ben. Armarna pendlar aktivt framåt och frånskjutet sker samtidigt som händerna passerar i höjd med höften på väg framåt. Stakning med frånskjut handlar mycket om tajming och samspel mellan armar och ben.

