

Klungkörning – bredd

Att vänja sig vid varandra. Att ha åkare framför, bakom, vid sidan om sig. Att hitta samma takt som framförvarande.

Samma takt gör ju att man kan ligga närmre.

Nytta med klungkörning - sk drafting. Slippa frontvinden. Även slippa turbulensen bakom dig (som siste man får hur som helst).

Åkare 1 bestämmer takten. Sen är det ju upp till efterföljande åkare att hålla samma takt. Frekvenserna kan ju skilja sig så mycket att man helt enkelt inte kan åka med så låg eller hög frekvens. Flytta dig i ledet till annan åkare att ligga bakom i så fall.

ÖVNING:

3 o 3

hitta takten

3 o 3

Håll i varandras höfter.

A Skejta med båda fötterna i marken.

B Skejta vanligt

2 o 2

A. Den bakre knuffar på. Den främre vilar.

B. Den främre drar (händerna på ryggen). Den bakre vilar.

C. "Samlagsåkning". Så nära du kan den framförvarande. Hakan långt över rygglutet.

Upphinnande (endast aktuell vid inlines)

Fånga upp med handen. Båda händerna om stor hastighetsskillnad. Varna/ropa att du kommer.

VISA hur du tar emot uppfångande. Låt mot rygglutet/rumpan.

Om du vet att någon är på väg bakifrån. Gå ned djupt och med lite bakåtvikt. Eventuellt en fot före den andra.

Kliv inte ur klungan i onödan. Speciellt inte i höga farter eller nedför.

ÖVNINGAR:

A

Liten rundbana. Stafett 2 o 2 eller 3 o 3. Träna frånskjut. Alla lag ligger i samm klunga.

Insteg i klungan.
Hitta frekvensen.
Kom bakifrån med högre fart.
Tryck fram den främre åkare och skapa lucka.
Kliv in i samma moment.

B
Övningen i Flaeming. Minst 4 i gruppen. Åkare längst bak går upp och lägger sig tvåa.

C
Eventuellt. Övning att åka bredd i rundbana genom kurvan.