

## Nybörjarträning del 1

### **MED SPRINGSKOR PÅ:**

#### **#1 Grundposition:**

VISA: Stå upp. Gå ned med raka armar med handflatorna mot knäna. Här har vi vår grundposition. Visa även från sidan.

Vagga försiktigt lite sida till sida utan att lyfta fötterna. Känn hur ena benet spänner och det andra slappnar av.

Visa den raka linjen från sidan: Tå – knä – axlar.

VISA med armarna rakt ned hur händern pekar på tårna om man står rätt eller för långt fram eller bak.

Från denna grundposition får vi bra frånskjut och balans vid normal åkning.

VISA: Om lägre är det vid sprinter, fartökningar, spurter och pågår endast korta stunder. Om stå rakt upp med raka ben: Endast vila under åkning.

Problem med för höga skor: Skon hindrar vinkeln mellan fot och underben när man går ner i position.

#### **#2:**

Intag grundposition med händerna mot knäna enl ovan. (Lägg händerna på ryggen)  
Båda fötterna i marken men mer bredbent. Vagga sida från sida. Tårna pekar framåt. Lyft på tån på den ”frånskjutande” foten/benet. Se till att all vikt är på ena benet. Lyft lite lätt på den frånskjutande foten.

VISA: Obs ej tyngdpunkt i mitten. Utan sida till sida ända ut.

VISA: Rak linje framifrån. Tå – knä – höft – haka.

#### **#3:**

OBS! ALLT Mycket långsamt!!

Intag grundposition med händerna mot knäna enl ovan.

Stå jämfota tätt med fötterna ihop. Pusha i sidled och återför benet ihop till jämfota. Igen på samma.

OBS!!Inget sidofall. Öva på båda sidorna.

VISA: Rak isättning av det återförande benet intill glidfoten.

VISA: Enl ovan men med sidofall.

VISA: Återföring av det frånskjutande benet med halvcirkel med krita.  
Börja falla efter halva cirkeln.

Pusha och ut med pushtån rakt fram.

NOT! Man strävar åt att pusha helt parallellt men pga farten så hamnar pushfoten nån fot bakom vid slutförandet av pushen.

ÖVNING: Pusha sida med svagt bakåt och stega framåt. Ha alla bakom dig och stega framåt och de andra följer efter. Börja sidogåpusha långsamt och sen öka till att hoppa i sidled.

Utlägg: Kraften ska snett ned i marken och inte försvinna i luften med en tåfjutt. Det är lätt att känna med gymmaskor för det blir tydligt då men med inlines på är det svårare.

Utlägg/Övning: Stå i sidopush position. Höj och sänk. Fär vi nån kraft här uppe med endast tån i? Prova att stå med raka ben på tå och sidohoppa. Därefter gå ned med böjda knän och i med hela pushfoten. Hoppa i sidled. Använd armarna.

Utlägg:

Skjut ifrån precis när du tar emot med nya isättningbenet. Vanligaste felet är att flytta över stor del av tyngden innan frånskjutet görs.

Därför bra med hoppövningar. Ger ett tydligt frånskjut innan isättning.

#### **# 4 Armövningar**

Diskutera de olika filosofierna mellan armläng sida och framåt. Vi kompromissar och kör en blandning. Stega snett fram och lägg in armarna.

Benen följer armarnas frekvens.

Armarna ger en extra kick åt frånskjutet och (isättningen).

#### ***MED INLINES PÅ:***

##### **#1 Knyt skorna ordentligt.**

Ev knyt lite lösare första 5 min. Knyt om och spänn successivt. Kan vara ett tips om man får ont i foten. Kramp/tryck smärtor i hålfoten/fotens undersida.

##### **#2 Edge control.**

Visa utsida och insida. Vila alltid på utsida. Prova!

Insida ger att foten kollapsar inåt vid frånskjut. Tappar mycket kraft och sliter på fotknöl insida samt skons överkant skär in i benets utsida.

Utsida ger ingen kollaps.

##### **#3 Balans. Hitta grundposition enl ovan.**

VISA/ÖVA: Luta fram och åter och känn hur tyngden går från tå till häl.

Visa vanligaste misstaget. Raka ben och framåtlutad kropp. Det ger ryggont. Dålig push med tårna, kort push då raka ben. Samt om tyngd långt framåt är man känsligare för små stenar, kanter etc.

**VISA RÄTT:** Sänk ned enl grundpos och SITT. Sträva efter tyngden mot hälarne och det kommer sluta med att hamna med tyngden i mitten. Visa från sidan!

### **ÅKDAGS:**

#4 Glid i grundpos1. Böjda knän.

#5 Glid i grundpos 2, dvs med utskjutet ben. Tyngden på benet under dig. Glid så långt du kan. Ta ny fart och glid på det andra benet.

Tänk på. Linjen Tå – knä – höft – näsa. Tyngden på glid benet.

Försök att lyfta på frånskjutsbenet.

#6

Ta fart och jobba med sidopushar vä-hö-vä. Jobba i rak linje med isättningsfoten. Båda fötterna ska vara i hela tiden.

#7

Få till en bra recovery i enkel åkning.

**START:**

### **Uppvärmning:**

5 varv runt byggnaden

Ger en bra bild om åkförmågan

### **Bromstekniker:**

T-Broms (släpbroms). Släpa så att hjulen rullar. Slits mer jämt.

Plogbroms (stega nedför backar. Luta lite bakåt och böj knäna. Knäna tar upp kraften.

Slalombroms (behövs lite bredare yta)

Gräsbroms. Stå lågt, bakåtlutat, en fot framför den andra. Vikten på den bakre foten.

Vikten på hälarne.

Superpanik broms. Gå ned lågt och lägg dig på mage