

SSSK-träning på ÖIP del 1

Uppvärmning

Ta fart i kurvan stå med böjda ben hela rakan. Fingrarna i isen. Två varv
Kör bubblan. Två varv

#1 Grundposition

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

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.

Övning

1. Stå med armarna rakt ned. När du står rätt pekar händerna mot tårna.
2. Ta fart och glid i grundposition. Växla tyngdpunkt mellan fötterna.

#2 Position 1

VISA:

1. Vi står i grundposition
2. All tyngd på ena benet.
3. Fötterna parallella
4. Andra benet rakt ut från kroppen. Med lätt böjt knä
5. Visa den raka linjen från sidan: Tå – knä – axlar.
6. Växla mellan båda bena

Visa vanligaste misstagen.

1. Tyngdpunkten hamnar i mitten. Du får ingen glidfas
2. Fötterna ej parallella. Pushen blir bakåt
3. Kollapsande vrist. Knät faller in och hela position 1 försvinner

Övning

1. Glid i position 1. Ta fart i kurvorna. Vagga försiktigt i lite sida till sida utan att lyfta fötterna. Känn hur ena benet spänner och det andra slappnar av.
2. Gör samma övning med frånskjut

#3 Position 2

VISA:

1. Vi står i grundposition
2. Vi står på ett ben
3. Det andra benet har precis gjort sin recovery och är på väg ned
4. Visa den raka linjen från sidan: Tå – knä – axlar.

Visa vanligaste misstagen.

1. Skridskon kommer ej in rakt. Isättningen blir felaktig. Dålig kraft
2. Ej Tå – knä – axlar. Du kommer ej kunna glida

Övning

1. Glid i position 2 ta fart i kurvorna, dvs med utskjutet ben. Tyngden på benet under dig. Glid så långt du kan. Ta ny fart och glid på det andra benet.
2. Samma övning med vi försöker köra lite slalom på ett ben

Klungkörning som avslutning om vi hinner

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 - s.k. 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 på sig för 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:

5 o 5 hitta takten 4 varv.

- 2 varv med håll i varandras höfter.
- 2 varv med händerna på ryggen

5 och 5 bytt ledare

Kör fem varv alla ska vara ledare en gång

5 och 5 ta position

5an åker fram och ta platsen 2 i klungen. Byter sedan plats med 1an. Därefter åker den ny 5an och tar plats 2 i klungan och byter därefter med 1an. osv

Kör fem varv alla ska ta position 2 en gång