

## SSSK-träning på ÖIP del 2

### Uppvärmning

Kör bubblan i ett varv

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

### Repetition från första delen

#### #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.

Viktigt att få ned baken.

#### Övning (om ni vill)

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 (om ni vill)

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

### #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 (Om ni vill)

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

## Dagens övning. Recovery

VISA

1. Ta hjälp av en partner
2. Ställ dig i position 1. Med handen på din partners axel
3. Visa med benet recovery rörelsen. Stora D
4. Stanna till vid Position 2. Bara för att markera
5. Visa rak isättning
6. Gå över på andra benet

Visa vanligaste misstagen.

1. Man drar skridskon direkt in mot andra benet. Man gör inte stora D, man vagnar istället. Mycket vanligt bland långfärdsskridskoåkare.
2. Man får inte över tyngdpunkten på stödbenet. Klarar inte av att stå på ett ben.
3. Skridskon kommer ej in rakt. Isättningen blir felaktig. Dålig kraft
4. Ej Tå – knä – axlar. Du kommer ej kunna glida

### Övning

1. Ställer er två och två och stöd på varandras axlar. Gör hela rörelsen.
2. Åk en raksträcka och gör hela rörelsen så långsamt som möjligt. Den andra åker bakom och kommenterar.

## Klungkörning

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 tar 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