



---

## Alpin skiteknikk

---

### *Trener 1 Alpin*

---

Teknikk i alpint er en utøvers evne til å løse / tilpasse en helhet av bevegelser til varierende rammebetingelser der man er raskest fra start til mål.

Start

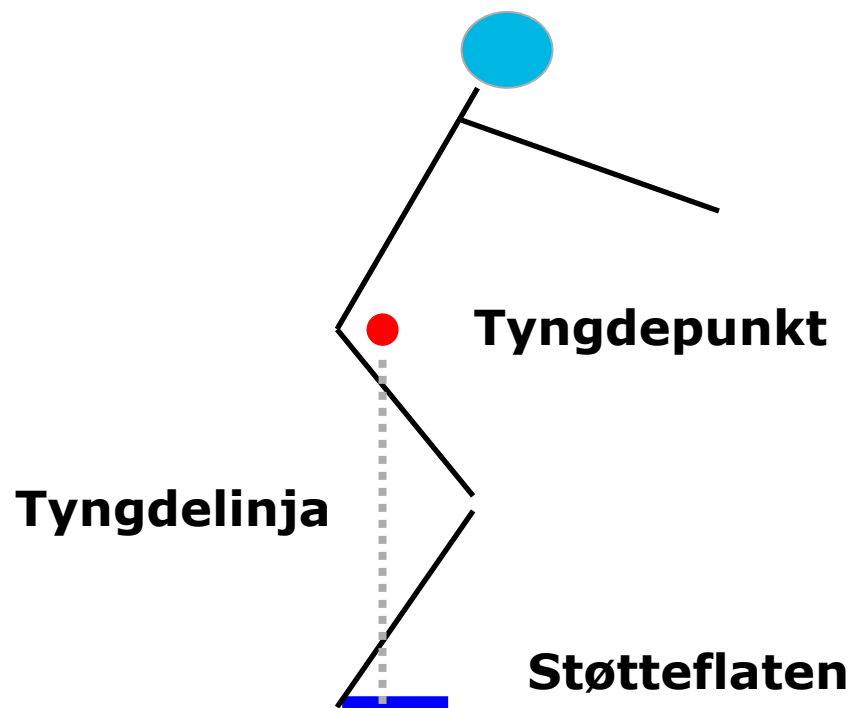
Varierte  
utfordringer

Mål

---

## Balanse

Teknisk element	Ferdighet	Hensikt
BALANSE	God og stødig posisjon over skiene. Være midt over skien gjennom hele svingen	Opprettholde eller gjenvinne balanse



Man er i balanse når tyngdepunktets Tyngdelinje (tenkt linje) faller innenfor støtteflaten.



---

## Balansere tyngdepunktet i sving

---

- **Frem – bak**

*Utfordring: ofte sitter "tungt" bakpå.*

*Tiltak: Opp og frem med hofte og armer for å søke midtbalanse og dermed utnytte innsvinget i hele skien.*

- **Sideveis**

Snøkontakt begge ski med mest trykk over ytterski.

I fart kan ski kantes på ulike måter. Skuldre i vater.

---

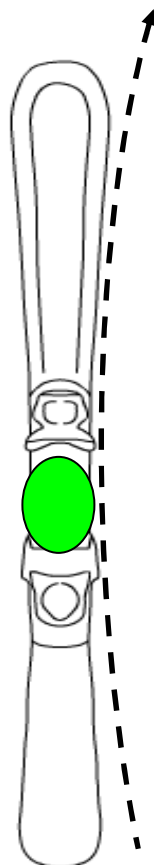


## Skias egenskaper for å svinge

Trykk kun fremme:  
- skia graver

Midtbalanse

Trykk kun bak:  
- skia svinger mindre



Midtbalanse: Trykk midt i skien.

Trykke hele kanten i snøen:  
- skia vil svinge optimalt med bruk av hele innsvinget.

## Balanse frem-sideveis



Skuldre vannrett

Søke frem med armer og  
hofte

## Kante skia

Teknisk element	Ferdighet	Hensikt
STØTTE	Kante (finne godt feste i snøen)  Være over skia gjennom hele svingen.	Kante og belaste ski for å endre retning



- Ytterski – belastning
- Kanting + fart + krappere sving = økt trykk = skia bøyes mer



## Ulike måter å kante ski på

- Innoverlening
- Hofte
- Kne
- Ankel





## Gli

Teknisk element	Ferdighet	Hensikt
GLI	Utnytte de fartsgivende kreftene når vi svinger eller kjører rett fram.	Komme fort og effektivt ned løypa/ bakken

### Gli – stikkord:

- reint skjær
- rett ned (linje, flate ski)
- følge terreng, snøkontakt
- ”myk”



---

## Utstyr

---

### Valg av sko til barn

---

Prinsipp: Vokse ut av sko, ikke inn i sko (for store)

- Komfortable
- Varme
- Gi en lett bøy i kne forover (naturlig posisjon)
- Øvre del av sko kan flekse litt fremover med kraft
- Lukker seg godt rundt legg
- Sitte godt rundt hel

= SKO VIKTIG FOR BALANSE OG SKAL GI GOD STØTTE

Eksempel:

Putt beina oppi ei bømme.

Hvor raskt og bra blir kanting av ski?

---



## Utstyr

# Valg av ski for barn første gang



Innsvingte ski gjør det lettere å kjøre på skjær.

- Lengde:  
Kroppslengde +/- (litt kortere?)
- Innsving:  
Ja.
- Mykhet:  
Ja. Jevnt bøy på hele skien.
- SL/SSL for nybegynnere?



---

# Bindingsinnstilling

---

## Skiprepp

---

Innstilling binding:

- Fremtrykk viktigst
- Styrke

Preppe ski:

- Kanter
  - Såle
-