



Alpin skiteknikk

Trener 2 Alpin



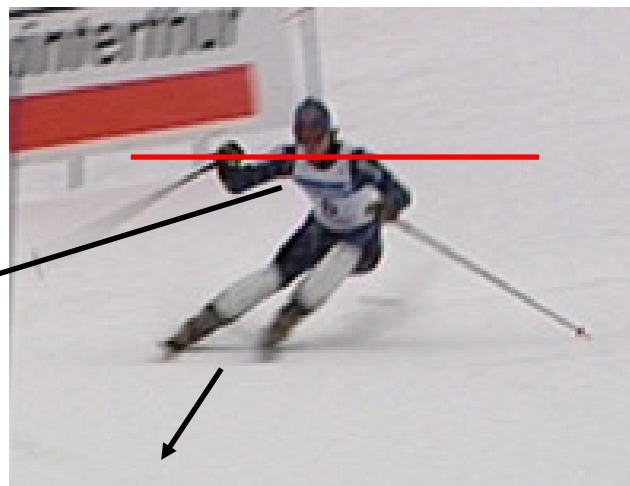


1. Vannrette skuldre

- Sideveis i vater (*fokus på inngang*)
- Front i fartsretning (*unntak: utgang sving mer dalvendt*)

Utgang:

Front vendt
"nedover i dalen"



Skuldre mest
mulig i vater



2. Armer fremme

- Innerarm og skulder frem og opp når løper går inn i sving
- Stavissett SL.
Håndleddsbevegelse (*ikke armbevegelse*)



Inner-arm er fremme!



3. Bevegelse

Over ny ski



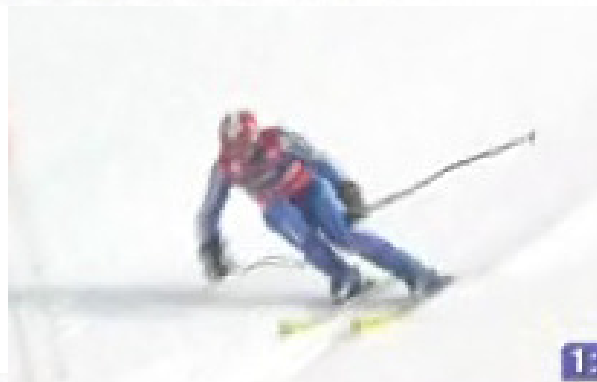
Hofte frem
Kante ski





1. Nøytral posisjon:

Over ny ski.
Søke god snøkontakt.

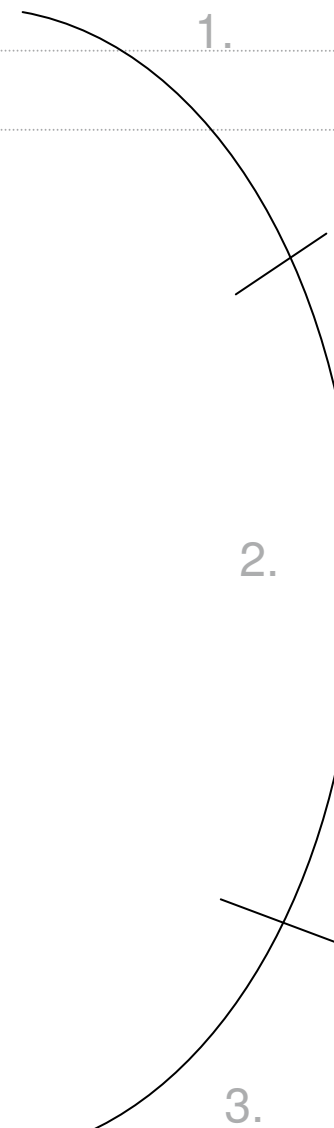


2. Gå på

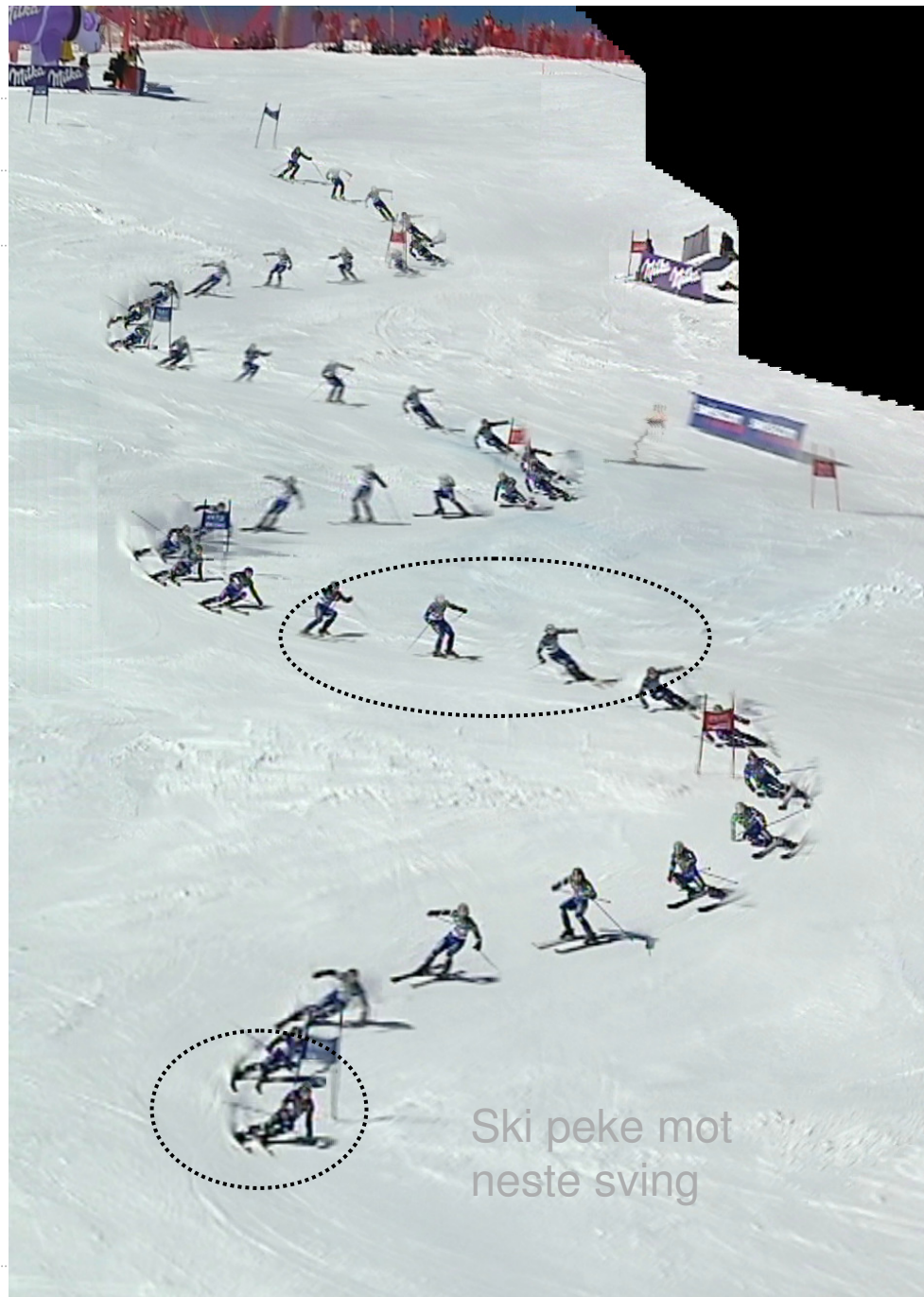
Ut over ytterskia,
(skuldre i vater), kante
skia maksimalt



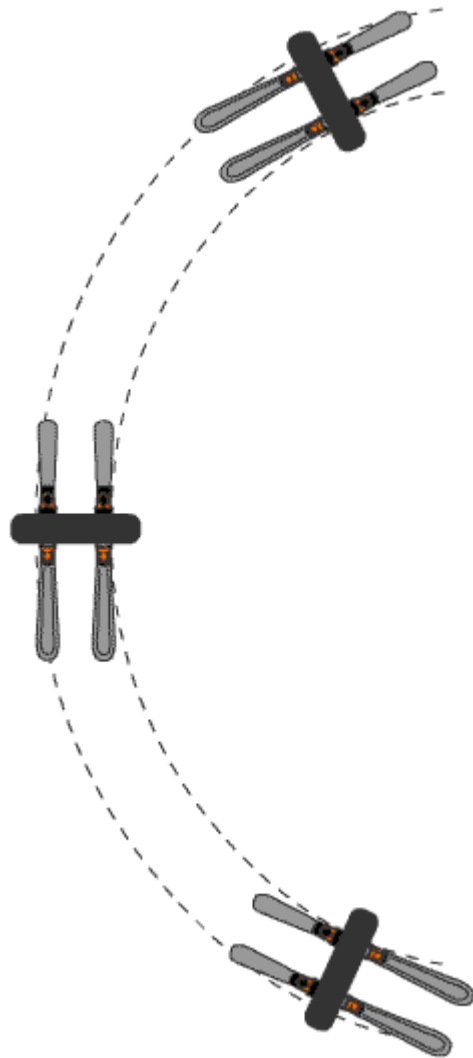
3. Søker frem.
Hofte og armer frem



Aktiv bevegelse frem over ny ytterski. Gjennom balansering av tyngdepunktet og med god snøkontakt, styre inngang på sving.



4. Parallele ski

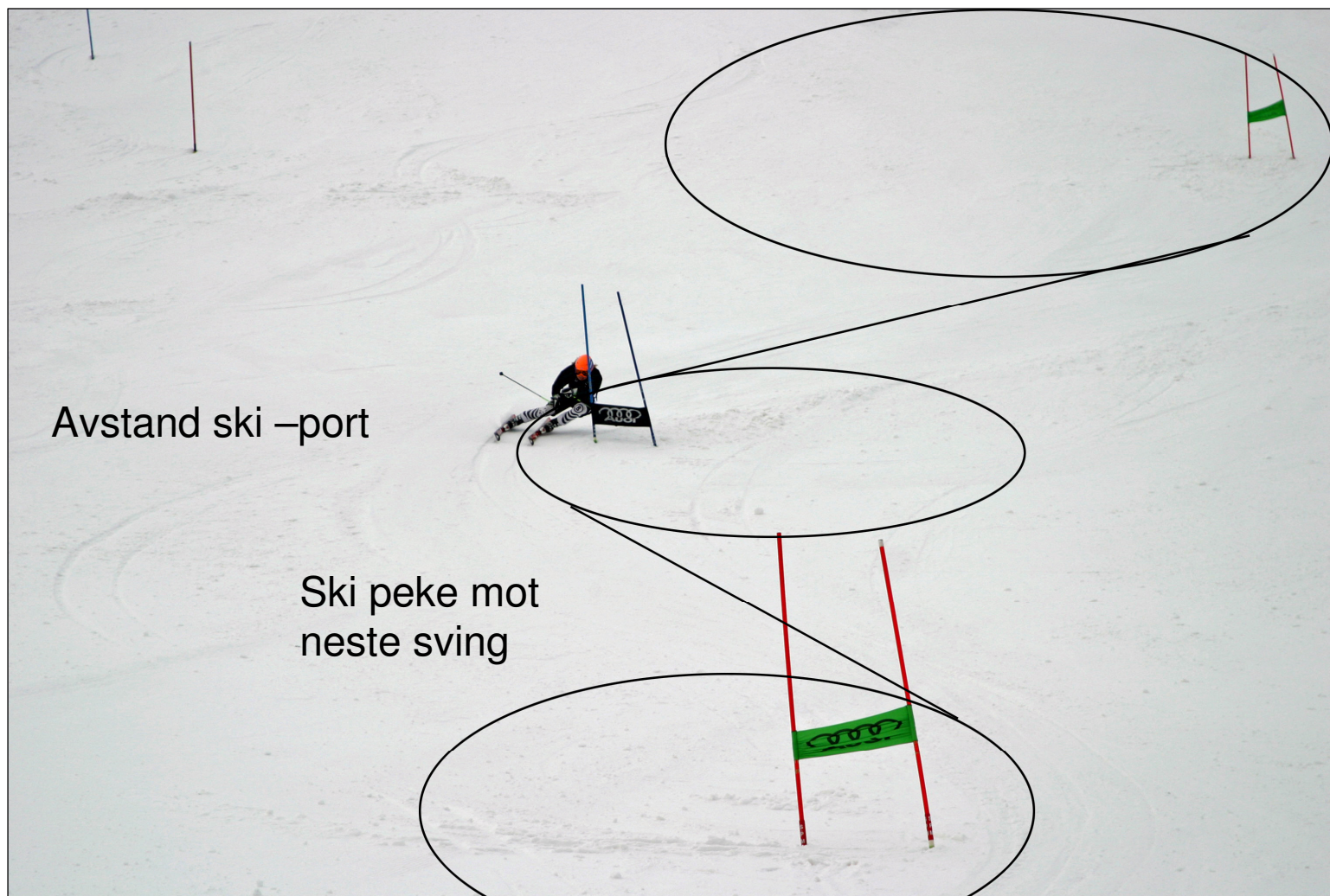




5. Plass ved port

- Det skal være avstand til port for å kunne kjøre reint og med god bevegelse.
- Komme lavt inn i buen og samtidig treffe med buen slik at ski peker mot neste sving ved portpassering/ rett etter.







Krefter i sving

Svingbelastning: $F = m \cdot v^2 / r$

M: masse (vekt løper)

V: hastighet inn i svingen

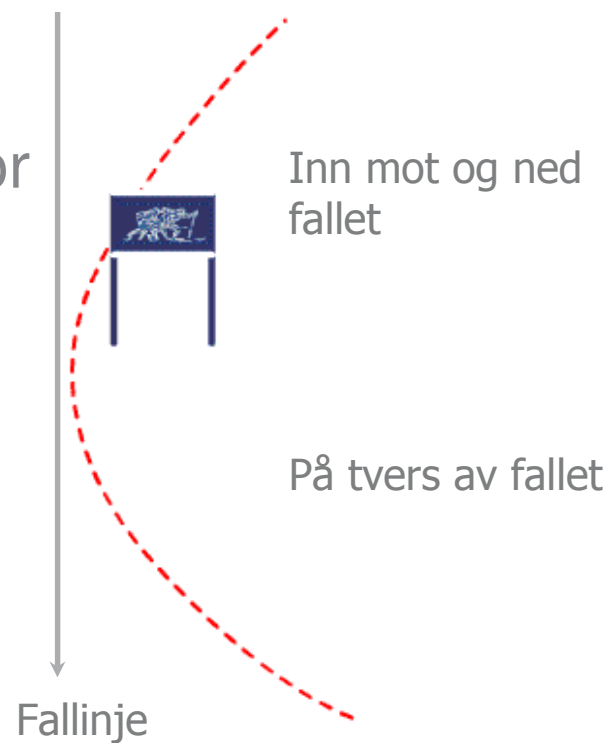
R: radius på svingen



Oppgave

- Hvilke deler av svingen kan man øke farten?

- retning langs fallinjen?
- minimere friksjon / skjær?
- søke tidlig kant / trykk? hvorfor





Trening med teknikk – Filosofi

- **Kjør på ski med bena!**
(rolig overkropp / armene en forlengelse av benas bevegelse)
- **Bevegelse**
(Bevegelse for å kante ski. Bevegelse fremover i fartsretning)
- **Oppnå effekter**
(søken etter løsninger)
- **Ting tar tid**
(jobbe med samme tingen over tid)
- **Skape grunnlag / forutsetninger for læring og utvikling**
(barmark, mentalt, kunnskap etc)
- **Jobbe grunnleggende**
(basic prinsippene i teknikken)
- **Alpint er fartsfylt med stadig tilpasninger**
(variasjon)
- **Alpint krever mot for å angripe**