

Barmarks Trening: Rulleskiagility

Alder: 8-18 år

Tema for økta: Skileik på rulleski



Treningsform	Tid	Beskrivelse	Repetisjoner	Utstyr
Oppvarming	20	Oppvarminga for 8-12 år og utøvere uvant med rulleski er å gå gjennom element for element i løypa. Bruk lav fart første gang gjennom et element, gjenta minst 2-3 ganger med hele gruppa før vi går videre til neste.	3	Agility-løypa
Oppvarming	20	13 år og eldre går en rolig oppvarming på rulleski		Rulleskiløype, fortau etc.
1		Oversteg – bruk krittstrek, tau, rør eller som her løypedelere som utøverne skal forsere fram og tilbake over. Sett en rytme som innbyr til lette trykk for å komme seg fra høyre til venstre.		Løypedelere
2		Portalslalåm - en slalåmløype med portaler laget med kjegler og staur. La portalen være lavest inn mot midten av løypa slik at det lønner seg å krype sammen for å kjøre korteste og raskeste vei.		Kjegler, staur og fester
3		8-tall – Å gå sirkler er den enkleste veien til å finne skyvet i skøyting og med å sette to sirkler som gåes i 8-tall, får utøverne kjenne på sentrifugalkraft og må håndtere trafikk i krysset mellom sirklene. Vurdere å bare bruke sirklene enkeltvis viss utøverne ikke håndterer trafikk.		Løype-delere, kinahatter
4		Hopp – å hoppe på rulleski er spennende, for spennende for noen. Tilby derfor flere nivåer. Hopp over et krittfelt, hopp over staur som ligger på bakken, hopp over Lierplasthoppet. Her har vi satt to hopp rygg mot rygg etter hverandre for å sikre myk landing.		Hopp (LP) staur, kritt
5		Nedbremsing – Å kunne bremse er en kritisk ferdighet på rulleski. Her har vi laget en vendekjegle helt ute i kanten av asfalten slik at man ikke kan beholde farta gjennom å ta en vid sving. Utøverne må ploge eller på annen måte bremse ned for klare svingen. Myke omgivelser gjør at konsekvensene av å ha for mye fart inn blir lave.		kjegle

6		Orgeltramp – Orgeltrampen fra Lierplast gjør at vi kan bruke et morsomt og kjent element fra skileiken om vinteren til rulleskitrening. Sett orgeltrampen flatt eller i terreng som går svakt oppover. Da oppdager utøverne ganske raskt at de kan øke farten med god tyngdeoverføring og trække seg gjennom uten å bruke stavene.		Orgeltramp fra Lierplast
7		Balanse – marker felter der det kun er lov til å stå på høyre eller venstre ski.		Kritt
8		Tau-labyrint Bruk tau til å legge ut en slange der man skal gå med en ski på hver side. Legg vekselvis mye og krappe kurver slik at utøverne må finne raske trykk og tyngdeoverføringer for å følge dine krumspring.		100 meter tau
9		Baklengs – marker på asfalten med kritt et område der utøverne må snu å gå baklengs.		Kritt
10		Løpe over gress		
11		Hoppetau – Å hoppe tau er en krevende sammensatt øvelse selv uten rulleski. På rulleski krever den mye, så hold antall repetisjoner nede og pass på at man har et «tregt» underlag å hoppe på. Grus, gress eller en standplassmatt er fint underlag.	10	
<p>Sett løypa slik at du utnytter terreng og svinger dersom du har det. Lag en naturlig flyt gjennom elementene som gjør at det gar an å sette fart etter hvert som mestringen øker. I dette tilfellet har vi lagt inn runder i en 2,7 km rulleskiløype mellom hver gjennomkjøring for de eldste utøverne for å øke lengden på løypa. Det gir med plass for de yngste som bare jobbet med de 11 elementene.</p>				

Mål med økta:

Rulleskiagility får kinderegget til å blekne av skam, for her får du dekket mye mer enn tre mål!

- Rulleskiagility er skileik på rulleski, altså lek og moro.
- Elementene du legger inn bestemmer hva du trener på og lista er uendelig. (balanse, tyngdeoverføring, lette trykk, høy og lav posisjon, vekslende underlag, forlengs og baklengs, kondisjon, ulike stilarter, osv)
- Rulleskiagility er en god forberedelse til vinterens langrennscross. Der rulleskitrening fort kan bli ensformig og statisk er dette noe helt annet. Dersom du legger sløyfer fra denne løypa inn i ei vanlig rulleskiløype eller rundt en fotballbane får utøverne opp pulsen og får trent på å holde konsentrasjonen gjennom krevende utfordringer mens pulsen slår.
- Rulleskiagility er lett å tilpasse den enkeltes nivå. Når en øvelse sitter vil utøverne selv øke vanskegraden ved å øke farten, hoppe høyere, stå lengre på en ski. Alle får jobbe på sitt nivå.