

Skøyteteknikk

Grunnføresetnader, kjenneteikn og sjekkpunkt

Grunnføresetnader for å utvikle effektiv teknikk:

- Generell og spesifikk fysisk kapasitet, god motor
- Generell og spesifikk muskelstyrke
- Grunnmotorikk, kinestetisk sans, følelse for teknikk, god timing
- Mobilitet i ankel-, hofte- og skulderledd
- Balanse
- Rytme, samsvar mellom arm-, hofte- og beinarbeid
- Motivasjon, innsatsvilje, positiv innstilling til læring og utvikling
- Mestringsglede og skiglede

Dei beste langrennsløparane i verda legg stadig større vekt på generell og spesifikk basistrening i jakta på forbetra kraftoverføring på ski.

Kjenneteikn på effektiv skøyteteknikk:

- Kan halde stor fart med akkurat det kraftforbruket som er nødvendig, dvs godt **samsvar mellom kraftinnsats og avspenning i svingfasane.**
- **Høge posisjonar gjev som regel både stor fart og effektivt kraftforbruk**
- **Lang arbeidsveg** gjev som regel størst fart, men viktig å tilpasse sykluslengde og frekvens etter situasjonen
- God **balanse**, kan gli og stå støtt på ei ski, også med stor kraftinnsats
- **Utnytte kroppstyngda** til å skape kraft og trykk mot snøen i fråskuv og stavgang. Tyngdekrafta er kostnadseffektiv kraft!
- **Tidleg kraftinnsats og tidleg trykk på skia i fråskuv**, rett under kroppen i enkel- og dobbeldans, litt lengre ute i padling
- **Angripe trykk på ski i ankelleddet, trykk på stavar i bukmuskulaturen**
- **Halde trykket mot underlaget** i både fråskuv og stavgang
- **God timing, god rytme og flyt.** Godt samsvar mellom arbeidet i armane, overkroppen, hofta og beina
- **All kraft går gjennom kroppen**, vertikalline nase-framre hoftekam-kne-fot
- Stå imot krafta som går gjennom kroppen og **stabilisere** i posisjonane sjølv om kroppen heile tida jobbar **dynamisk**
- **Fullføre fråskuv og stavgang** der det er gunstig, korte ned når farten og terrenget krev det
- Gode angrepsvinklar som gjev **framdrift**
- Lesa terrenget, **angripe terrengovergangar og svingar**, få med mest mogeleg fart frå lett terreng til tyngre terreng, akselerere frå tungt terreng til lettare terreng
- Bruke rett teknikk og rett gir til rett tid (teknisk-taktiske disposisjonar)

- Stabil teknikk også når ein er sliten, når farten aukar og i felt
- Beherske ulike ytre forhold

Enkeldans:

- Blir brukt i relativt stor fart, dvs i lett terreng
- **Høg posisjon, liten skivinkel og lang arbeidsveg gjev størst fart**
- **Kroppen i full balanse over skia i nedsettet, utnytte tyngdekrafta til å starte skuvet med stort vertikaltrykk**
- **Blikket fram og i skiretningen, vende opp hofta og overkroppen i skiretningen. Halde denne posisjonen og retningen med fullt trykk i skuvet til nedsettet av motsett ski, dette krev bekkenkontroll**
- Rett nase-framre hoftekam-kne-fotline
- **All kraft gjennom kroppen i skuvet, krev styrke**
- **Halde reint skjær med stort trykk, fullføre skuvet mest mogeleg rett ut til sida**
- **Plan hofta for å halde trykket mot underlaget**
- **Grunnposisjon: parallell legg og overkropp, hofta opp og fram**
- **Lang og avspent armpendel, albogane fram og hendene opp framme, fullføre pendel bak med armane opp mot horisontal posisjon, sleppe stavane**
- **God rytme, bestemt av armpendel og svikt i ankel- og kneleddet**
- **Like høg posisjon på frisida som på nedsettsida for å oppnå like gode skuv med begge bein**
- Lang rygg, nøytral bekkenposisjon, bruke stabiliseringsmuskulaturen
- Bruke kroppstygda, bukmuskulaturen og latissimus dorsi i stavtaket
- Kontakt med heile foten, mest trykk på tåballen
- Stavissett langt fram med nær vertikale stavar, kor langt fram er avhengig av farten
- Godt samsvar mellom overkropps- og underkroppsarbeid, p.g.a. farten har beinarbeidet betre arbeidsvilkår enn armarbeidet
- Dersom farten inn på oppløpet er stor nok kan enkeldans vera eit alternativ til dobbeldans i spurt, men dobbeldans fungerer betre i akselerasjon

Dobbeldans:

- Blir brukt i middels stor fart, i rykk og i spurt
- **Høg posisjon, liten skivinkel og lang arbeidsveg gjev størst fart**
- **Kroppen i full balanse over skia i nedsettet, utnytte tyngdekrafta til å starte skuvet med stort vertikaltrykk**
- **Blikket fram og i skiretningen, vende opp hofta og overkroppen i skiretningen. Halde denne posisjonen og retningen med fullt trykk i skuvet til nedsettet av motsett ski, dette krev bekkenkontroll**
- Rett nase-framre hoftekam-kne-fotline
- **All kraft gjennom kroppen i skuvet, krev styrke**

- **Halde reint skjær med stort trykk, fullføre skuvet mest mogeleg rett ut til sida**
- **Plan hofta for å halde trykket mot underlaget**
- **Grunnposisjon: parallell legg og overkropp, hofta opp og fram**
- **Avspent armpendel, albogane fram og hendene opp framme, fullføre stavtaket om lag ved hofta, sleppe stavane**
- Lang rygg, nøytral bekkenposisjon, bruke stabiliseringsmuskulaturen
- **God rytme, bestemt av armpendel og svikt i ankel- og kneleddet**
- Kontakt med heile foten, mest trykk på tåballen
- Stavisettet langt fram, kor langt fram er avhengig av farten
- **Bruke kroppstyngda, bukmuskulaturen og latissimus dorsi og til slutt triceps i stavtaket**
- **Dobbeldans er den teknikken med mest bruk av overkroppen og mest trykk på stavane, om lag lik fordeling av overkropp- og underkroppsarbeid**
- **I rykk og akselerasjon er frekvensen som regel høg, for å oppnå maksfart, som i spurt, gjev lang arbeidsveg som oftast størst fart**

• **Padling:**

- Blir brukt når farten er relativt liten, dvs i motbakkar, også effektiv i rykk
- Finst i ulike variantar: glidande, hoppande, låg og høg frekvens
- **Når målet er å halde jamn, høg fart i distanserenn kan høg posisjon, litt mindre skivinkel og relativt lang arbeidsveg gje mindre belastning på lårmuskulaturen og dermed betre arbeidsøkonomi enn djupe posisjonar. Dette krev aktivt overkroppsarbeid med stabil overkropp**
- **Blikket fram og i skiretningen, vende opp hofta og overkroppen i skiretningen. Halde denne posisjonen og retningen med fullt trykk i skuvet til nedsettet av motsett ski, dette krev bekkenkontroll**
- Rett nase-framre hoftekam-kne-fotline
- **Starte skuvet med kroppstyngda over skia i nedsettet, dvs tidleg kraftinnsats, angripe i ankelleddet**
- **Bruke begge bein like aktivt**
- **All kraft gjennom kroppen i skuvet, krev styrke**
- **Halde reint skjær med stort trykk, fullføre skuvet mest mogeleg rett ut til sida**
- **Plan hofta for å halde trykket mot underlaget**
- **Grunnposisjon: parallell legg og overkropp, hofta opp og fram**
- Lang rygg, nøytral bekkenposisjon, bruke stabiliseringsmuskulaturen
- Kontakt med heile foten, mest trykk på tåballen
- Foten under kroppen i nedsettet (sett frå sida), jamnt trykk og konstant leggvinkel gjennom heile skuvet
- Halde grunnposisjon med relativt stabil overkropp gjennom fråskuvet
- Skivinkelen avhengig av farten
- Korte ned på glifasen og auke frekvensen når bakkane blir brattare
- Avspent armpendel

- Hengarm: låg skulder i armpendelen, albogen fram, handa opp i høgde med panna
- Skuvarm: litt lågare enn hengarm, litt meir diagonal arbeidsretning
- **Armarbeidet mest mogeleg som i staking, d.v.s. langs kroppen og i fartsretningen**
- **Lengre stavgjev lengre skuv, lengre arbeidsveg og større fart**
- **Aktiv bruk av buk- og ryggmuskulatur, fullføre stavgjev når farten tillet det**
- Sleppe staven bak for å fullføre stavgjev og sikre avspenning

Friskøyting utan stavbruk:

- Blir brukt når farten er så stor at det ikkje løner seg å bruke stavane
- Vanlegast i hockeyposisjon eller med diagonalt armarbeid
- **Blikket i skiretningen, vende opp hofta og overkroppen i skiretningen**
- **Kroppen over skiet i nedsettet, utnytte tyngdekrafta**
- **Halde reint skjær med stort trykk**
- Kontakt med heile foten, mest trykk på tåballen
- Krafta gjennom kroppen i skuvet, plan hofte, dette krev stabilitet

Utforkøyting med sving:

- Overkroppen ned og hendene fram i utforstilling
- Minst mogeleg frontalflate for å oppnå størst mogeleg fart
- Kor høg/låg posisjon avgjer fart og kraftforbruk
- **Blikket i retningen til ytre ski i svingen, hendene fram og trykk på ytre ski**
- **Krafta gjennom kroppen i fråskuv i sving**
- Bruke sving til å auke farten

Dette er eit levande dokument, blir justert med ny kunnskap og utvikling

Audun Svartdal, juni 2015