



Trener 1 Langrenn

Modul 1.03 Skitrening på snø II, utvikling av skiteknikk

Erfaring

- Bredt bevegelsesgrunnlag er nyttig som base for videre utvikling og læring!
- Mye allsidig erfaring der grunnferdighetene balanse og koordinasjon inngår er verdifullt!





Skiferdighet/skiteknikk

- Vi har ingen teknikkkrav i langrenn utover at det ikke er lov å skøyte i klassiskrenn.
- Det spiller ingen rolle hvordan teknikken er bare det går fort og utøverne opplever mestring!

Når vi arbeider med teknikk kan vi dele inn i:

- Individuelle løsninger
 - Felles-løsninger
 - Løsninger som vi er enige om er felles for god skiteknikk
-

Skiferdighet/skiteknikk

- All trening er teknikktraining
- Kroppsbygning, erfaringsbakgrunn, grunnferdigheter, fysisk form og grad av slitenhet har betydning for teknikken som treneren observerer.
- Barn er i kontinuerlig utvikling, derfor vil deres grunnlag for teknikk endres hele tiden (vekst).





Utvekslinger/smådiskusjoner

- Hva er balanse?
- Hva er rytme?
- Hvorfor legger vi vekt på tyngdeoverføring?
- Hva innebærer koordinasjon?
- Hva er timing?



Begreper

- Balanse: å beherske å gli på skia uten å falle.
 - Rytme: å gjenta bevegelsene i et mønster, og å kunne variere denne takten etter ulike fører og terrengtyper.
 - Tyngdeoverføring: å ha tyngden på og over ei og ei ski, slik at en kan få feste på skiene og være i en god utgangsposisjon for nytt skyv
 - Koordinasjon: å samordne kroppens deler i en målretta bevegelse.
 - Timing: å kunne tilpasse slik at rett grad av kraft kommer til rett tid i rett retning
-

Langrennscross



- Motiverende og inspirerende konkurranseform for barn og unge
- Løyper og arena fylles med teknisk krevende utfordringer
- Grunnlag for utvikling av skiferdighet og skiglede
- Kan organiseres som sprint, 1-3 km distanse, stafett, tomannsstafett, jaktstart, fellesstart mm