

FUNDAMENT

LÆRE PÅ TREENE

## 420.1.01 UTVIKLING AV SKIFERDIGHET

VERSJON 1.0

© NORGES SKIFORBUND 2017



NORGES  
SKIFORBUND

UTDANNING

# UTVIKLING AV SKIFERDIGHET

## Forfatter :

*Hedda Berntsen*

Doktorgradsstipendiat Norges Idrettshøgskole

Hedda er stipendiat på forskningssenter for barne- og ungdomsidrett. Hun jobber med prosjektet: Coaching av unge utøvere i utvikling. Hedda har erfaring som toppidrettsutøver i flere idretter. Hun konkurrerte i Telemark-kjøring og ble Verdensmester i 1997. I 2001 vant hun bronse i alpint VM i St. Anton i Østerriket og OL i Vancouver i 2010 tok hun sølv i skicross.



*Hedda Berntsen*

*Foto: NTB-Scanpix*

## Gjennomføring av kurset

4 timer = 2 time teori NSF + 2 timer praksis på ski

Skileik er barnas egen aktivitet og utgangspunktet for utvikling av skiferdighet. Ideelt sett er treningene på ski ment å komme i tillegg til skileken barna bedriver på egenhånd. En utfordring i dagens samfunn kan være at barna ikke har så mye tid til skileik i hverdagen. Mange barn er på skole og SFO frem til klokken fem i hverdagene. Det er vanlig at barn deltar på organisert aktivitet flere ganger i uken, og det blir ikke mange timer til rådighet for skileik. Det er derfor viktig for deg som trener å stimulere til mye leik på skitreningene. Husk at hvis du styrer leiken for mye, blir den mindre kompleks og mindre lærerik enn når barn styrer leken selv. Du kan også oppfordre barna til å ha med skiene på skolen og bedrive skileik på SFO hvis det er mulig.

## Hvorfor ble de beste best?

En kopiering av hvordan landslagene på ski trener i dag vil ikke lede frem til den ønskede utviklingen av skiteknikk hos barna. Vi må se på hva dagens topputøvere gjorde som barn. I forskningsprosjektet "Hvorfor ble de beste best?" som ble gjennomført av Gunnar Breivik og Rune Gilberg i regi av NIH og i samarbeid med Olympiatoppen, forsket de på nettopp dette. 18 av de mestvinnende toppidrettsutøverne gjennom tidene ble intervjuet. Det som var felles for alle var at de var veldig aktive på fritiden og deltok i mange idretter da de var barn. Et annet fremtredende funn var at alle følte stor glede gjennom idretten sin. Denne lærdommen er viktig å ta med seg videre. Denne modulen skal gi en forståelse av hvordan barn utvikler gode skiferdigheter.

## Læringsmål i kurset 420.1.01. er

1. Kjenne til basisferdigheter som grunnlag for utvikling av god skiferdighet.

2. Kunne legge til rette for oppdagende læring
3. Kunne skape variasjon og fart i treningen. Kunne regulere forholdet mellom variasjon og repetisjon i organisering av aktivitet, kunne forenkle og lage progresjon uten å måtte omorganisere/stoppe aktiviteten

## BASISFERDIGHETER PÅ SKI

**Mål:** Kjenne til basisferdigheter som grunnlag for utvikling av god skiferdighet.

### Balanse

Balanse kan defineres som evnen til å holde seg oppreist over understøttelsesflaten. Balanse er et elementært, men komplekst krav for at utøveren klarer å holde seg oppreis under skiløpingen/kjøringen. En skiløper med god balanse har evnen til å opprettholde likevekt/balanse i de fleste situasjoner. Det er kontinuerlig ulike krefter som virker på skiløperen. Slag, kuler, svinger, bakker i ulik helling, hopp og doseringer som stiller krav til denne ferdigheten.

Vi deler ofte balansen inn i frem/bak -balanse og sideveis-balanse. Frem/bak balansen går ut på å klare å være i en god posisjon for ikke å falle på rompa eller falle forover. Denne utfordres av hopp, kulefelt, ulik helling og ulendt terreng. Sideveis balansen utfordres i svinger, doseringer og skråkjøringer. Når utøverne utvikler balanseferdigheter på ski er det viktig at han eller hun beveger seg i grenseland mellom balanse og ubalanse. Det vil si at balansen må utfordres så tøft at utøveren må holde full konsentrasjon for ikke å falle. Har ikke barna falt på trening, har de ikke fått nok utfordring!

Tyngdeoverføring handler om å skifte balansen/tyngden fra et ben over til det andre. For alpinister skjer dette i overgangen mellom svingene, i langrenn er dette elementet med i nesten alle delteknikker og hjelper utøveren til å komme i best mulig posisjon for å få effekt av frasparket/fraskyvet. Balansen er avgjørende for grunnposisjonen i alle grener og en forutsetning for de andre basisferdighetene på ski.

### Støtte

Støtte deles inn i kanting og gi og ta trykk. For å finne støtte i et isete heng kan løperen vinkle skiene og bruke kantene til å stoppe eller få den retningsforandringen de ønsker. Nybegynner på alpinski bruker lite kanting, men prøver å vri skiene rundt ved hjelp av muskelkraft. Kanting er evnen til å holde den retningen man ønsker, som i langrenn, pipe, hopp, kulekjøring og slopestyle, eller skape retningsforandring/svinge som brukes hyppigere i alpint, telemark og skicross. En langrennsløper som skøyter er avhengig av å kunne kante skiene for å få et godt fraspark og få fremdrift. Evnen til å kante er også avgjørende for å stoppe, svinge og holde retningen i skråkjøringer.

Gi og ta trykk er ferdigheter som er nødvendig for å bruke terrenget til å skape fart. Noen ganger er avlastning nødvendig på hengkanter for å holde mest mulig bakkekontakt. Denne form for avlastning kalles ofte også demping. Andre ganger ønsker utøveren å trykke mot underlaget for å skape fart – enten i svingen eller i frasparket på langrennsski for å skape fremdrift, eller på baksiden av kulene i bølgefeltet. Bøy og strekk er uttrykk som brukes for å gi oppgaver som går på å gi og ta trykk. Uten nødvendig balanseferdigheter er det ikke mulig å skape fremdrift ved hjelp av fraspark, staking eller trykk i svingene. God balanse gjør at en treffer med frasparket og får mer fremdrift enn de som har dårligere balanseforutsetninger.

## Rytme og timing

Definisjonen på timing er riktig kraft i rett retning til riktig tid. For alpinisten handler det om å starte bevegelsen på rett tidspunkt for å skape mest mulig fart. Hvis skicrossutøveren er god på å time trykket i bevegelsen i bølgefeltet trykker utøveren på baksiden av kulene og farten øker. Når skikjøreren trykker på vei inn i svingen før de passerer fallinjen skaper de fart. De utøverne som driver med pipe er også helt avhengig av en god timing. De er avhengig av å trykke på vei ned veggen i pipen for å skape fart til det neste ”kicket”. Satsen på hoppet krever god timing av bevegelsene for å få den høyden eller rotasjonen men ønsker. Timing er også avgjørende for å svinge, stoppe, dempe og hoppe.

Rytme kan defineres som måten bevegelsene gjentar seg på. Utøvere som har en god rytmefølelse ser ut til å danse nedover bakken eller bortover løypene og ser ut til å lek med terrenget. Utøvere med god rytme vet å bruke flyten i bevegelsene til sin fordel. Kulekjørere som har god rytme ser elegante ut når de kjører gjennom kulene og det bidrar til gode dommerpoeng.

Evnen til å variere frekvensen er avgjørende for en god timing og rytme. Frekvens er et mål på antallet ganger en bevegelse gjentar seg i løpet av en bestemt tid. Utøveren kan ved bruk av raske eller langsomme bevegelser tilpasse det situasjonen krever. I slalåm kreves det høyere frekvens enn i utfor. Men også i en storslalåmløype kreves det ulik frekvens avhengig av om det er stukket åpent eller trangt. Når en langrennsløper kommer til et parti av løypa med bratt motbakke, må utøveren ofte øke frekvensen (korte ned takene) for å klare å holde høyest mulig fart opp bakken. I hopp, ”big air” og slopestyle kreves det også ulik frekvens i satsen avhengig av størrelse på hoppet, fart inn på hoppet og hvilket triks utøveren planlegger å gjennomføre.

## Rotasjon

For Freestyleutøvere som driver med kulekjøring, half-pipe og slopestyle er rotasjon en grunnleggende skiferdighet. Balanse er også en forutsetning for denne ferdigheten. Å holde balanse gjennom rotasjonen rundt egen akse eller i salto-rotasjoner er avgjørende for å lande på bena. Utøveren starte en rotasjon ved å ha kroppen i riktig utgangsposisjon og stive av og bruke armer og skulderparti til å gi rotasjonen moment.

## Bevegelseskunstner på ski

I begynnelsen, når noen lærer seg å stå på ski, er de stive og anstrengte. Etter hvert utvikler bevegelsene seg til å bli mer nøyaktige, og det er ikke bare de store muskelgruppene som er aktive. Når skifølelsen er velutviklet blir finjusteringer tatt i bruk. Barn som er mye på ski kan nå målet om å bli bevegelseskunstnere på ski. Dette krever mye tid på ski og øvelse i ulikt terreng, underlag og føre.

## Bernsteins stadier i læring av skibalanse

4. I begynnelsen, når noen lærer seg å stå på ski, er de stive og anstrengte. De søker å gjennomføre bevegelsene på en enklest mulig måte.
5. Etter hvert klarer man å holde balanse og være mer fleksibel, flere bevegelsesmuligheter er frigitt og tilgjengelige.
6. Bevegelsene blir nøyaktige, det er stor grad av finjustering og kontroll og det er ikke bare de store muskelgruppene som er aktive.

## ”At homeness” på ski

Min søster Ingrid og jeg utviklet grunnleggende skiferdighet med bakgrunn i min mor Marte Berntsens hypotesen om at utgangspunktet for utvikling av god skiteknikk er å føle seg hjemme på ski. Hennes teori støttet seg på et forskningsprosjekt hun utførte i USA på slutten av 60-tallet. ”At homeness” følelsen utvikles ved å leke på ski og utforske ulike typer terreng og

forhold. Vi fikk ingen instruksjon, men benyttet kun skileik frem til vi begynte aktivt med de grenene vi skulle komme i verdenstoppen i da vi var 16 og 17 år gamle (kulekjøring, halfpipe, skicross, telemark og alpint). Når vi var 3-4 år kjørte vi skråbakker og stabbet bortover. Etter vært laget vi bakker med hopp og doseringer i kneikene rundt huset. Vi kjørte telemarksvinger i måneskinn om kveldene, prøvde oss i preparerte bakker og utenfor løypene, beveget oss bortover, oppover og nedover, hoppe på ski, kjørte i kulebakker, prøvde oss på fiskeben, plog og svinger i all slags føre. På langrennsski, hopp ski, alpinski, stumpeski, fjellski og telemarkski med lave støvler. Skiene følte etter hvert ut som en forlengelse av kroppen og vi kunne reagert spontant på enhver situasjon og utvikle hvilken som helt skiteknikk. Skikjøringen ble en naturlig del av oss gjennom leik. Vi ble bevegelseskunstnere på ski.

### Oppsummering

- Balanseferdighet er basis for all ferdighet på ski.
- Utvikling av balanse, støtte og timing/rytme krever mye tid på ski i variert terreng og føre med ulike utfordringer.
- All trening på ski utvikler skiferdighet.

## OPPDAGENDE LÆRING

**Mål:** Kunne legge til rette for oppdagende læring.

I arbeidet med å utvikle gode skiferdigheter for at barna kan bli bevegelseskunstnere på ski er oppdagende læring mest effektiv. Den deles inn i oppgavestyrte- og situasjonsstyrte-trening. Når barna blir eldre kan også instruksjonsmetoden benyttes. Instruksjon kan virke hemmede på barns aktivitet, og omtales derfor ikke i dette heftet, som konsentrerer seg om utvikling av skiferdighet for barn mellom 6-13 år. Hovedpoenget i oppdagende læring kan illustreres i hands off-prinsippet. Det går ut på å ikke gi detaljerte instruksjoner, men å lære barna og føle tilbakemeldinger fra egen kropp, underlag og utstyr. Tilbakemeldinger kan de imidlertid få i form av at du roser for innsats og kommenterer det de får til (dette diskuteres mer i modul 1.2.). Det er viktig å vektlegge helhetlige bevegelser i barneårene.

### Situasjonsstyrt trening

Med situasjonsstyrt trening forstår vi trening der utfordringene i terrenget, snøen og selve aktiviteten gjør at utøveren får bedre skiferdighet. Arena for situasjonsstyrt trening kan være alt fra terrengparken med ”kickere”, ”rails”, ”pipe”, eller skogsløyper, skicrossløyper, naturterreng som innbyr til frikjøring, bølgefelt, hoppbakker i ulike størrelser, en løypemodell du har stukket, en hinderløype på ski eller en behendighetsløype i skogen. Når treningen er situasjonsstyrt legger du til rette for trening i helt konkrete situasjoner der utøveren blir ledet inn i de reaksjonsmåtene man ønsker å utvikle. Du bruker ikke ord for å forklare hvordan bevegelsen skal utføres, det er situasjonen eller terrenget som ”underviser”. For eksempel vil ulendt terreng eller bølgefelt stille mer krav til balanse og flate løyper stille krav til å trykke/sparke fra på riktig tidspunkt i

syklusen for å opprettholde farten. Barn lærer som kjent på forskjellige måter og det kan for noen barn være oppklarende med en verbal forklaring i tillegg til øvelsesbildet. Hvis du ønsker å korrigere måten barnet beveger seg på, endrer du på situasjonen, ikke personen.

Et eksempel kan være hvis dere har trening i et bølgefelt for at barna skal lære å bøye knærne når de passerer kulen. En utøver bøyer ikke i knærne. Isteden for å si ”bøy i knærne” kan du be ”Jan” prøve igjen med litt større fart. ”Jan” vil da sveve enda høyere over hver kul, eller bøye i knærne og unngå luftige svev. For utøvere som ikke bøyer i knærne, kan du også sette opp en portal på toppen av hver kul, som de må dukke under (og bøyer knærne) for ikke å rive.

Barn lærer best ved hjelp av situasjonsstyrt trening, fordi forståelsen av oppgaven og hvordan løsningen skal være, er begrenset i den alderen.

### Utnytt terrenget og skap utfordringer

For at den situasjonsstyrte treningen skal være vellykket stiller den store krav til trenerens kreativitet og evne til å utnytte de mulighetene som finnes i bakker og løyper der dere trener. Utfordringen ligger i å finne den eller de situasjonene som utvikler den skiferdigheten dere skal trene på denne dagen. Hvis du ønsker at barna skal lære seg fiskeben eller å slå om takten og korte ned steglengden, kan dette utvikles i en motbakke. Barna må da finne teknikker som gjør at de kommer opp bakken. Disse ferdighetene kommer av seg selv, hvis barna får nok tid til å trene. Under treningen i ditt eget lokalmiljø bør du variere og utnytte terrenget for å gi barna ulike utfordringer. God skiferdighet utvikles gjennom trening i alle type terreng, snøtyper, lysforhold og vær. Løyper som er dårlig preparerte utvikler også skiferdighetene. Variasjonen gjør også at barna blir

spente på hva som venter på neste trening. Spennende terreng og artige utfordringer gir barna lyst og motivasjon til å prøve løypene eller utfordringene mange ganger.

### Eksempel på situasjoner som utvikler grunnleggende skiferdighet:

- Skileik. La barna leike fritt i ulike områder med ulike utfordringer. Leiken er viktig for barnas utvikling og at de synes det er gøy. Barna bygger elementer og beveger seg opp og ned bakker – dette utvikler balanseferdigheter og støtte samt flyt og timing.
- Skogsløyper. Bruk terrenget til å lage en løype der dere runder trær, kjører ned bratte kneiker, skråløyper, hopp, kuler osv. Dette stiller krav til balanseferdighetene.
- Stafetter i variert terreng. Bruk fantasien til å lage morsomme stafett-traseer utenfor løypen eller i skogen. Bygg eventuelt hopp, kuler og bølgefelt eller sett opp slalåmporter og portaler.
- Bruk ”parken” i alpinbakken å prøv dere på ”big-jump”, pipe og rails.
- Lek dere i skicrossløypen.
- Seriehopp. Bygg mange hopp etter hverandre. Barn elsker det! Det kan være utfordrende å være i balanse til neste hopp. Klarer barna å stå på alle hoppene? Når barna mestrer seriehoppene kan dere ha stafett der barna skøyter tilbake opp til start.
- Bygg hopp i ulik størrelse og med ulik ”kick” på hoppet
- Bygg Olympiade arena. Bygg en liten arena sammen med barna der dere lager hopp, langrennssløyfer, slalåmbakke, miniskicross og

”slopestyle”. Dette setter allsidigheten på prøve. Du kan delegere ansvaret til byggingen til barna.

- 8-tallsløype. Lag en 8-tallsløype ved bruk av grankvister eller kjegler for vise hvor løypen går. Dette stimulerer til svingteknikk på en morsom måte. Dere kan også ha forfølgelsesritt i løypen.
- Bølgefelt. Bruk bølgefelt hvis det finnes i nærrområde eller alpinbakken, eller dere kan bygge kuler og orgeltramp. Bølgene stimulerer til å lære å bøye knærne og skape fart ved å trykke på baksiden av kulene. Hvis dere skøyter eller trækker opp utvikles også utholdenheten, og er like bra som trening i lysløypa.
- Skibehendighetsløype/hinderløyper. Varier med ulike elementer fra hopp og porter til kuler og bratte heng som er upreparerte.
- Rytmeløyper. Sett opp porter eller bygg kuler som skaper rytmefølelse. 4 lange svinger etterfulgt av 4 superkorte svinger, etterfulgt av 4 lange svinger osv. Dette kan du også gjøre med kuler og med svinger i langrennsløyper.

### Høy aktivitet og variert vanskelighetsgrad

En viktig oppgave for treneren er å stimulere til høy aktivitet og å legge til rette for at barna skal finne løsninger på ski gjennom mange gode forsøk. Samtidig må treneren være flink til å variere vanskelighetsgraden i situasjonen, slik at utøveren får en følelse av mestring og blir motivert til å fortsette eller prøve igjen. Brieferne trigges av de store utfordringene mens de Engstelige har større behov for trygghet fra deg og liker små utfordringer. Det er viktig at du kjenner dine utøvere så du kan tilpasse vanskelighetsgraden og utfordringen etter deres nivå og motivdisposisjon.

### Oppgavestyrte trening

Med oppgavestyrte trening forstår vi trening der treneren gir konkrete oppgaver som utøveren skal løse. Oppgavene skal få utøveren til å utføre en bestemt handling for å utvikle en ønsket skiferdighet. Oppgaver kan også omtales som øvelser. Fokuser på oppgaver som går på helhetlige bevegelser og ikke detaljer. Det kan for eksempel være å skøyte gjennom svingen eller være i balanse over ytterskien fremfor at kneet skal være i en spesiell vinkel. Du kan også rette oppmerksomheten mot helheter som fart, rytme, flyt, fremdrift og å hoppe langt, dempe eller lage krappe svinger. Når du fokuserer på helhetlige bevegelser vil barna automatisk koordinere bevegelsene sine for å mestre oppgaven. Det er viktig at du alltid viser eller bruker øvingsbilder når du skal forklare en oppgave. Små barn er ofte dårlige på å forstå beskjeder fra verbale forklaringer. Barn må erfare, oppleve og bli kjent med situasjonene før de kan motta konkret verbal veiledning. Barn utvikler seg forskjellig – noen barn blir tidligere klare til å få konkrete oppgaver de skal utføre. Du kan gi artig oppgaver eller oppgaver som er rettet mot en bestemt skiferdighet.

### Eksempler på artig oppgaver:

- Kan du være aggressiv som en tiger eller elegant som en ballettdanser?
- Kan igjen utøveren foran deg?
- James Bond – forfølgelsesritt der alle forfølger en
- Jenny og Johnny – rytmeøvelse der barna kjører 4 svinger med helt smale ben og 4 svinger med så brede ben som mulig
- Være stor/liten

- Kan dere plukke opp de gjenstandene jeg har lagt ut i bakken?
- Kjør to og to med stavene foran dere
- Kast ball og ta imot
- Kjør etter hverandre som i tog
- Hopp bukk (ta av stavene)
- Kjør mellom bena til dem som har stilt seg opp som tunell
- Kjør tandem. Den ene har på venstre ski og den andre har på høyre ski
- Bikkja i bakken. Sitt med knærne på skiene og ta på skituppene mens du kjører
- Kjør baklengs
- Karusell. To og to hekter sammen stavene og snurrer rundt

### Oppgaver som er rettet mot en konkret skiteknikk:

- Kjøre bredt
- Gå med rask takt
- Se fremover i løypa
- Styrkestak
- Gå diagonalgang i nedoverbakke!
- Rett oppmerksomheten mot porten
- Tramp gjennom svingen (balanse øvelse)
- Ha balanse over ytterskien
- Skøyt i sving

- Dyp telemarkssving
- Kristianiasving (parallellsving)
- Armene frem, over hodet eller under rompa
- Kontrastøvelser - tåballtrykk/heltrykk, innoverlening/utoverlening
- Stå på en ski
- Bytt spor
- Kjør over hopp med ulik bøy i knærne

Se [www.aktivitetsbanken.no](http://www.aktivitetsbanken.no) for flere eksempler.

### Oppsummering

- Situasjonsstyrt trening er preget av stor aktivitet og variasjon. Terrenget underviser.
- Finn situasjoner som stimulerer til utvikling av basisferdigheter på ski.
- Med oppgavestyrt trening forstår vi trening der treneren gir konkrete oppgaver som utøveren skal løse
- Det er viktig at treneren gir oppgaver som går på helhetlige løsninger



## VARIASJON OG FART I TRENINGEN

**Mål:** Kunne skape variasjon og fart i treningen. Kunne regulere forholdet mellom variasjon og repetisjon i organisering av aktivitet, kunne forenkle og lage progresjon uten å måtte omorganisere/stoppe aktiviteten.

### Fart i organiseringen

Under organisert trening bør det være høy aktivitet hele tiden. Lange køer, mye venting og lange forklaringer blir fort kjedelig og barna mister interessen for aktiviteten. Legg opp til flere hopp, flere løypevalg og bruk et større område for å holde aktiviteten oppe.

### Eksempler på hvordan du kan holde aktiviteten oppe på treningen:

Hopp. Hopp skaper alltid stor aktivitet. La barna hoppe med en gang, uten forklaringer fra deg. Motivere alle til å prøve. Du kan også måle hvor langt de hopper og preparere landingen etter fall.

Jobbe i strøm. Barna prøver mange ganger uten å stoppe for å få beskjeder eller tilbakemelding fra treneren. I alpint, skicross og telemark kan dere jobbe i strøm i portløyper, skicross løyper, bølgefelt eller behendighetsløyper. I langrenn kan dere jobbe i strøm i ulike sløyfer, i lysløypa eller utenfor terrenget med utfordrende elementer. De som driver med slopestyle, pipe og big air jobber i strøm ved å hoppe eller kjøre så snart den som startet foran er ute av veien. For hopperne kan det være å hoppe igjen så snart de er på toppen.

Flere alternative løyper bidrar til å unngå kø. Dette kan være parallelle løyper, ulike løyper, flere sløyfer med ulik lengde eller flere hopp.

Stafetter. Lag små grupper som gjør at det lite venting. Unngå for vanskelig terreng eller hindringer som gjør at aktiviteten stopper opp. Velg terreng som gir en følelse av mestring, det fører til at de får lyst til å prøve igjen.

### Fart i gjennomføringen av bevegelsene

Barn elsker høy fart. Fart utfordrer og utvikler skiferdighetene. Utfordringen for deg som trener blir å legge til rette for gode situasjoner som utvikler og utfordrer ferdighetene i høy hastighet. Aktivitetene kan gjøres lettere eller vanskeligere uten omorganisering bare ved å regulere farten - mer fart gjør det vanskeligere og mindre fart gjør det lettere (som regel). Dette kan du gjøre ved å motivere barna til å gjennomføre øvelsene i høyere og høyere hastighet. For eksempel inn i kulefelt, inn i slalåmløyper eller gå opp på neste avsats i tilløpet på hoppbakken. Det er viktig at barna styrer dette selv, slik at de ikke bli utrygge.

### Eksempler på hvordan å skape fart i gjennomføringen av bevegelsene:

Terrengvalg. I langrenn kan du gjennomføre stafetter i slak unnabakke. Teknikken kan være valgfri, eller styres av treneren. Oppgaven kan for eksempel være å gå diagonalgang. For alpinister kan en slalåmløype uten sving der det er kort mellom portene øke frekvensen i svingene. Oppsøker du terreng som er brattere enn det dere vanligvis bruker er også forutsetningene for større fart der. Det er viktig at det ikke blir så bratt at utøverne kjører med ”brekket” på. De utøverne som kjører med brekket på kan starte lenger ned i løypen og gå lenger opp etter hvert. Hvis

terrenget er slakere enn normalt vil barna automatisk søke mer fart. Når utfordringene ikke er så store kan barna fokusere på å skape fart. I langrenn kan du ha kortere løyper enn vanlig, for at barna skal få opp frekvensen og farten.

Bestemme farten selv. En alpintrener kan sette en enkel løype der barna får lov til å ha større fart inn i løypen for hver tur. Hopptreneren kan la barna prøve å hoppe lengre enn kompisene ved å gå opp på neste avsats. Det kan settes ny bakkerekord gang på gang.

Forfølgelsesritt. I alpint, telemark og freestyle kan treneren bruke forfølgelsesritt som organiseringsform utenfor løypen, i en løype eller i kuleløypen. Øvelsen kan være å ta igjen løperen som kjører foran. Du kan også starte to løpere samtidig så de må kjempe seg inn i løypen.

”Guts”-konkurransen i hopp. Tillat fri fart på hoppet. Det lengste hoppet vinner. Her er det viktig at du som trener vurderer sikkerheten og passer på at det er langt nok unna renn så det ikke er mulig å overhoppe.

Skicross. Kjør i en skicrossløype som inneholder, doseringer, kuler, hopp og svinger. Bruk gjerne langrennsski eller telemarksski for å utfordre balansen, men bare hvis elementene i løypen ikke er for store. Hvis det ikke finnes skicrossløyper i ditt nærområde kan du legge til rette for skicross ved bruk av terrengparken og porter. Du kan lage langrenns-cross ved å bygge noen hopp, kuler og sette porter. Prøv løypen flere ganger, med større og større fart. Skicross krever mange ulike skiferdigheter og det er fart og action når man kjører sammen med andre løpere. Den utvikler tøffhet og en allsidighet på ski som er et godt grunnlag for alle skigrener.

og mestre ulike situasjoner og utfordringer.

Mestringsgleden kan beskrives som en følelse av kompetanse, at de har klart det de har øvd på. Men det er også viktig å få lov til å klare det mange ganger – da kommer bevegelsesgleden. Individualisering er viktig med tanke på at utøverne klare for nye utfordringer på ulikt tidspunkt. Repetisjon er avgjørende for at bevegelsen settes seg i langtidsmindet og automatiseres. Denne illustrasjonen viser hvordan treningene kan bestå av Lek og moro, repetisjon og variasjon (utfordringer) om hverandre. Litt lek og moro, litt nye utfordringer og litt tid der dere trener og repeterer ferdigheter barna allerede kan.

### Oppsummering

- Gjennom mye aktivitet og stor fart på treningen motiveres barna til å øve mye og skiferdigheten utvikles.
- Gjennom nok tid til å øve mestrer barna stadig nye utfordringer.
- Aktivitetene kan gjøres enklere ved å senke farten og vanskeligere ved å øke farten, dette kan du justere individuelt uten å omorganisere.
- Treningen bør vekselvis bestå av trening (repetisjon), lek og utfordringer.

### Forholdet mellom variasjon og repetisjon

Variasjon er viktig for utvikling av skiteknikk, men husk: Det er også viktig at barna får tid til å øve seg