

Svendborg Skiklub - Begyndertræning for alle

1. træning af 1 times varighed:

Sigte	Øvelse	Fokuspunkter
Lær udstyret at kende!	Balance: betjene bindinger af og på. Tage stave på med rulleskiene på.	
Skabe tryghed	God asfalt eller hård grus. Få fornemmelse af at staven griber i asfalten. 1 Stavtag ud i græsrabat. Derefter 2-3 stavtag ud i græsrabat. Lær at løbe med skien i græsset.	
Lære at bremse	Rulle på cykelsti. Plovbremse – 2-5 stavtag	Vægt på forfoden. Tryk med tæerne. Skiene langt fra hinanden. Skiene peger ligeud. Lægge tryk på indersiden af foden.
Få fornemmelsen af at rulle med dobbelt stavtag.	Dobbelt stavtag: <ol style="list-style-type: none"> 1. Rul i eget tempo 200 m og vend. 2. Tæl antal tag på 200 m. 3. Forsøg at få færre og færre tag på 200 m. 4. Vi filmer og evaluerer. 	Næse, knæ og tå. Ikke "sidde" – hoften frem. Komme over staven, ikke "hænge" i staven. Stavtag sluttet ved hoften. Vægt på forfoden – tryk med tæerne. Lave skuldre. Løft albuer.
Få kendskab til grøn rute og kendskab til sikkerhed i trafikken.	Rul turen sammen med instruktør.	Se fremad. Vær forudseende. Øve bremseteknik. Øve dobbelt stavtag.

Forberedelse til 2. Træning

Se Jørgen Brink youtube video. <https://www.youtube.com/watch?v=PLInPH5jMRI>
Øv dig på ovenstående – gerne samme sted.

2. træning af 1 times varighed

Sigte	Øvelse	Fokuspunkter
Gentage bremseøvelser	Rulle på cykelsti. Plovbremse – 2-5 stavtag	Vægt på forfoden. Tryk med tæerne. Skiene langt fra hinanden. Skiene peger ligeud. Lægge tryk på indersiden af foden.
Evt. Gentage dobbelt stavtag	Dobbelt stavtag: 1. Rul i eget tempo 200 m og vend. 2. Tæl antal tag på 200 m. 3. Forsøg at få færre og færre tag på 200 m. Vi filmer og evaluerer.	Næse, knæ og tå. Ikke "sidde" – hoften frem. Komme over staven, ikke "hænge" i staven. Stavtag sluttes ved hoften. Vægt på forfoden – tryk med tæerne. Lave skuldre. Løft albuer.
Øge din balance. Øve sving og hurtige fødder.	Agilitybane: <ul style="list-style-type: none">• Keglebane, højre -og venstresving, små hop, ottetal.• Løbe banen uden ski – med stave• Uden stave på en ski – uden stave• På begge ski med stave• Tage tid – gennemløb banen	
Få fornemmelsen af diagonalgang	Diagonalgang: 1. Uden benarbejde med stave. Kun arme i diagonalgang. 2. Uden stave med både ben -og armarbejde. 3. Med stave med både ben –og armarbejde. 4. Asymetrisk - langt glid på samme ski. 5. Med stave med både ben og armarbejde – Video 6. 100 m test – hvor mange benspark?	Lave skuldre. Krydsgang. Vægt på forfoden. Knæ let bøjet over foden. Næse, knæ og tå. Lille vægtoverførsel. Hoftens frem.
Få kendskab til blå rute og kendskab til sikkerhed i trafikken.	Rul turen sammen med en instruktør.	Se fremad. Vær forudseende. Øve bremseteknik.

		Øve dobbelt stavtag. Øve diagonal gang.
--	--	--

Forberedelse til 3. Træning

Se Jørgen Brink youtube video. <https://www.youtube.com/watch?v=PLInPH5jMRI>

Øv dig på ovenstående – gerne samme steder.

3.træning af 2 times varighed

Sigte	Øvelse	Fokuspunkter
Gentage øvelser til diagonalgang	Diagonalgang: 1. Uden benarbejde med stave. Kun arme i diagonalgang. 2. Uden stave med både ben -og armarbejde. 3. Med stave med både ben –og armarbejde. 4. Asymetrisk - langt glid på samme ski. 5. Med stave med både ben og armarbejde – Video 100 m test – hvor mange benspark?	Lave skuldre. Krydsgang. Vægt på forfoden. Knæ let bøjet over foden. Næse, knæ og tå. Lille vægtoverførsel. Hoften frem.
Få fornemmelsen af dobbelttag med fraspark.	Dobbelt stavtag med fraspark: 1. Dobbelttag. Få balance og vægt på plads. 2. Sæt sparket på. Tag – spark – glid. 3. Øv dig på lange glid.	Vægt på forfoden. Knæ let bøjet over foden. Næse, knæ og tå. Lille vægtoverførsel. Hoften frem. Fokus på rytme: dobbelt tag – spark – glid. Lave skuldre.
Rul længere tur. Rød rute.	Rul turen sammen med en instruktør.	Se fremad. Vær forudseende.

<p>Få erfaring med indtag af vand og energi. Øve alle stilarter. Prøve nogle svære nedkørsler og stigninger</p>		<p>Øve bremseteknik. Øve dobbelt stavtag. Øve diagonal gang. Øve dobbelttag med fraspark.</p>
---	--	---