

Träning klassisk teknik

Klassisk skidåkning innehåller fyra deltekniker: saxning, diagonalåkning, stakning med frånskjut och stakning.

Diagonala utan stavar

Åk utan stavar och träna på att hitta bra balans och flyt i din åkning.

Övningar

- Åk med stora steg och glid ut. Räkna hur många steg du har mellan två stolpar. Försök sedan att åka med färre steg. Klarar du det?
- Ta sats och glid sedan på höger skida i en lätt utförsbacke. Hur långt kan du glida utan att tappa balansen? Gör ett märke som visar hur långt du gled. Kan du glida längre? Gör sedan samma med vänster skida.
- Ta av dig höger skida. Ta fart och sparka med höger ben och glid på vänster ben. Byt sedan skida och sparka med vänster ben. Se filmen här nedanför!

Lyssna på hur skidorna låter mot snön. Försök få dom att inte låta alls.

- Åk bredvid det klassiska skidspåret.

Stakning med frånskjut

Stakning med frånskjut åker du i lätt terräng. Du gör en stakrörelse med överkroppen och sparkar ifrån växelvis med höger och vänster ben. Gör frånskjutet när dina armar passerar kroppen på tillbakavägen.

Övningar

Leta upp en lätt åkt område där du kan träna.

- "Torrträna" stakningen med frånskjut. Stå stilla på backen. Gör rörelserna i stakning med frånskjut utan att ha skidorna på dig. Prova gärna hemma framför spegeln.
- Åk med så liten armrörelse som möjligt. Testa sedan att åka med en stor kraftfull armrörelse.

Svårare övningar

- Ta av dig stavarna och håll på mitten av stavarna. Åk sedan stakning med frånskjut utan stavar.
- Staka med frånskjut uppför, platt och lätt utför. Hur ändrar du din teknik när lutningen ändras?