

Till dig som är ledare

Stjärna på skidor vänder sig till barn 9-12 år som gillar att åka skidor och vill lära sig mera om längdskidåkning. I häftet som är skrivet direkt till barnen finns tips för barmarks- och snöträning, skicrossaktiviteter och teknik. Men även fakta om kost för att orka träna och tävla och tips på bra utrustning för att hålla sig lagom torr och varm. I materialet finns dessutom "det här är jag", faktauppgifter att ta reda på, frågor att fundera på, tävlingar att delta i och tester att klara av.

Syftet med materialet är att få barn att stanna kvar/hitta till skidåkningen och finna stimulerande och utvecklande aktiviteter. Vi vill att barnen ska utveckla sin nyfikenhet och drive att vilja lära sig/prova på nya utmanande saker. Genom upplägget och innehållet i häftet vill vi stimulera till "spontan idrott" och få barnen att fokusera på sin egen utveckling.

Användningsområde, vår målsättning är att barnen själva och/eller tillsammans med kompisar ska bli inspirerade och prova på olika aktiviteter i häftet. Det är framtaget för att kunna användas av barnen själva och av barn inom och utanför klubbverksamhet med stöd av vuxna.

- För klubbverksamhet - **Stjärna på skidor** ska vara en given del i klubbverksamheten. Materialet är även framtaget för att vara ett bra stöd för dig, som ledare, när du planerar verksamheten i klubben.
- För skolverksamhet - **Stjärna på skidor** kan användas som en del av idrottsundervisningen, på friluftsdagar, som profilering på elevens- och skolans val med stöd av lärare.
- Individuellt - utanför skol- och klubbverksamheten med stöd av någon vuxen.

Stjärna på skidor kommer att finnas med i barnledarutbildningen och på olika föreläsarkurser inom SSF:s regi. Vår ambition är även att materialet ska användas för fortbildning för skolpersonal och klubbledare.

Varje barn ska ha ett eget häfte som de kan skriva och rita i.

Målgrupp för materialet är barn 9-12år, men upplägget och innehållet kan även passa äldre årsgrupper.



Så här kan du arbeta med materialet

(skrivet för dig som har en barngrupp, men med små justeringar kan även handledningen användas för dig som handleder individuellt)

Stjärna på skidor innehåller fysiska aktiviteter, faktakunskaper och uppgifter där barnen får fundera på vad de tycker och tänker i olika frågor. Att ta reda på vad man själv tycker och tänker och sedan kunna berätta det för andra ger barnen ökad självkänsla. En grupp där barnen känner varandra ökar också grupp känslan. Planera in några teoretiska träffar där ni går igenom olika delar av häftet. Det kan göras efter en träning i samband med fika. Eller så byter ni ut ett träningspass och går igenom något moment i häftet som känns extra angeläget för er grupp.

Upplägg och innehåll

Sid 3 Det här är jag - vems är häftet och vad tycker och tänker häftets ägare? Lär känna varandra i gruppen genom att låta barnen berätta lite om sig själva med hjälp av frågorna. Tips! Ta kort på barnen ute på ett träningspass. Framkalla och ge barnen varsitt kort som de kan sätta in i häftet.

Sid 5 Ett träningspass - kort om hur ett träningspass är uppbyggt. Barnen får lära sig grunderna, uppmana barnen att komma på en egen bra uppvärmning. Låt barnen vara delaktiga i träningsupplägget, låt dem komma med idéer, kanske har de provat något roligt i skolan eller i en annan idrott som de vill visa. Lek mycket! Alla delar av träningspasset kan bestå av lekar. Välj bara lek efter hur intensiv den är. Lugnare lekar till uppvärmning och nedvärmning, mer intensiva lekar till träningspasset. Lekar och ännu fler träningstips än i häftet hittar du under rubriken Lekar och träningstips på hemsidan. Vill du lära dig mera om barnskidträning? Titta under rubriken Litteraturtips på hemsidan.

Sid 5 Tävling - uppmana barnen att delta i tävlingen om att rita en tävlingsdräkt. På sid 31 finns utrymme för att rita. Läs mer under rubriken Tävlingar på hemsidan. Tips! Fika och måla tillsammans efter en träning. Låt barnen ta med egna pennor.

Sid 7 Ladda för träning - Stjärna på skidor vill få barnen medvetna om betydelsen av att träna, äta och vila för att må bra. När går barnen och lägger sig på kvällen? Vad drömmer de om? Vad äter de till frukost för ett få en bra start på dagen? Fler frågor att diskutera med barnen finns på sid 9. Bilden på tallriksmodellen på sid 7 är för barn som sportar och rör sig mycket. Är barnen normalt aktiva så rekommenderas den tallriksmodell som finns i denna bild, dvs 1/3 från varje sektor.

Vill ni fördjupa er mera inom detta område så finns det ett material som heter *Lilla uppladdningen* och vänder sig till barn, 9-12 år, som gillar idrott och mat. Läs mera på www.lillauppladdningen.nu



Tallriksmodell för barn som är normalt aktiva

Sid 8 Koll på utrustning och kläder - fakta om bra kläder för att hålla sig torr och lagom varm när barnen tränar. Men även fakta om skidor, stavar och pjäxor. Att vara rätt utrustad gör skidåkningen roligare och det är lättare för barnen att utveckla en bra teknik. Ett vanligt fel är att man köper för långa stavar till barnen så att de har något att växa i, det är bättre att köpa en lagom lång stav som när de växer blir något för kort. Skidutrustning kan upplevas dyr, många klubbar har bytesmarknader där man kan köpa begagnad utrustning. Ha en träff där ni lär barnen och deras föräldrar att valla. Gör det inte för komplicerat lär ut grunderna för glid- och fästvallning.



Skidgångsstavar:

Ha inte för långa skidgångsstavar.

För att få in en bra rytm och tajming i skidgången ska armbågsvinkeln vara 80-90 grader när staven hålls vertikalt.

Sid 11 Träningstips barmark och snö - här finns tips för barmark- och snöträning. På flera av aktiviteterna ger vi förslag på en bana med övningar t.ex. hoppbana, fyrklöverbana osv, variera sedan gärna övningarna i banorna.

- **Hopp och studsövningar**

Grodhopp



Mångstegshopp



Sprättande skidgång



Skatehopp



- **Inlines och rullskidor**

Många av träningstipsen på snö och även teknikövningarna kan utföras på inlines eller på rullskidor. Tänk på att tekniken kan bli lite annorlunda: det är alltid fäste på de klassiska rullskidorna och rullskidor är tyngre än vanliga skidor. Att vi valt att ta med detta i häftet för denna åldersgrupp beror enbart på att vi vill väcka/bibehålla intresset för skidåkning, speciellt i södra Sverige där snösäsongen är kort. Syftet är att få prova på skidliknande aktiviteter under träningsåret. Välj att träna på ett område som är trafikfritt, t.ex. ett industriområde en lördag morgon. Barnen ska alltid ha på sig hjälm och reflexväst. Heltäckande klädsel, knä- och armbågsskydd rekommenderar vi också.

- **Styrketräning**

Styrketräning för barn kan med fördel påbörjas i den här åldern. Övningarna som vi har valt att ta med tränar upp barnens stabilitet och styrka och kroppsuppfattning. Låt träningen vara lekfull och med en liten spänning i att försöka vara koncentrerad och fokuserad på att göra övningen så perfekt som möjligt. Här är det inte viktigt att göra så fort eller så många som möjligt utan utmaningen är att få barnen att göra övningen så teknisk perfekt som möjligt. Övningarna kräver koncentration lägg in övningarna i början av passet då barnen är pigga. Ni kan köra alla övningar eller välja ut några stycken. Ha kontinuitet i styrketräningen. Vill ni som ledare bli mera säkra på övningarna rekommenderar vi en DVD som heter MAQ-funktionell grundträning, den beställs genom SISU idrottsböcker.

Teknikinstruktioner:

1. **Armhävning**

Övning som främst tränar upp muskulatur i bröst, axlar och triceps



Utförande: Kroppen ska vara rak i hela rörelsen, böj i armbågsleden, blicken ska vara ner i backen.

2. *Draken*

Funktionell enbensövning som tränar upp muskler i hamstring (baksida lår), säte och rygg



Utförande:

- Stå på ett ben och håll t.ex. en boll i brösthöjd nära kroppen med blicken framåt. Lyft upp det andra benet så att låret är parallellt med underlaget och det är 90° i knäleden.
- Fäll framåt i höften med lätt svank i rygg och lite böj i knäleden. Sträck benet bakåt så att rygg och ben bildar en parallell linje med underlaget. Armarna ska bara vara avslappnade i lodrätt läge. Bäckenet och höften ska vara parallella och inte tippa åt något håll. Blicken är riktad ner i backen.
- Lyft tillbaka till utgångspositionen med knät i 90° och bollen i brösthöjd. Stanna inte i den positionen, lyft bollen så att den sträcks ovanför ditt huvud samtidigt som du går upp på tå. Armarna ska vara helt sträckta i position utanför öronen. Knät ska fortfarande vara riktad framåt i 90° . Stå stabilt i någon sekund. Blicken ska vara riktad framåt. Gå tillbaka till utgångsposition.

3. *Knäböj med stav/pinne*

Funktionell helkroppsövning



- Utförande: a) Stå med atletisk hållning dvs. fötterna i axelbredd och riktade framåt, höften är framtryckt och ryggen är platt (ingen svank) genom spända inre magmuskler, bröstet är framskjutet och axlarna är inte inåtroterade, blicken är riktad framåt. Håll i en skidstav/pinne med brett grepp och sträck armarna rakt över huvudet. Blicken ska under hela övningen vara riktad framåt.
- b) Gå ner i en djup knäböj med bibehållet läge på armarna. Överkroppen ska vara parallell med underbenen och ryggen ska vara rak och inte krum eller svank.

4. *Dips*

Övning som tränar upp muskulatur i triceps, bröst och axlar.



Utförande: Placera händerna på t.ex. en bänk. Böj och sträck i armbågsleden så kroppen sänks och höjs. Överkroppen ska vara nära bänken, ju rakare ben desto tyngre blir övningen.

5. *Plankan*

Övning som tränar upp styrkan i bålen (mage och rygg)



Utförande: Vila på underarmarna samt tåspetsarna. Armbågarna ska vara rakt under axlarna. Hela kroppen ska hållas rak som en ”planka”, benen helt raka och gå i samma linje som överkroppen, även nacken och huvudet ska följa denna linje. Spänn magmusklerna och håll denna position en viss förutbestämd tid t.ex. 15-30 sek, vila 10-15s. Gör övningen 3 ggr och tänk på att få med andningen.

Ytterligare träningstips hittar du under rubriken Lekar och träningstips på hemsidan. Vill du lära dig mera om barnskidträning? Titta under rubriken Litteraturtips på hemsidan.

Sid 18 Skicross - vi ger förslag på olika skicrossövningar. Skicross kan genomföras i många olika former som t.ex. spontan lek, teknikträning, intervaller och stafett. Variera övningar, vart ni är och vilken form ni kör. I bilden här nedan ser ni ett förslag på hur en skicrossbana kan se ut. Det går att hitta på skicrossövningar även om ni bara har en konstsnöslinga att vara på.



Förslag på en skicrossbana

Sid 19 Tävling - uppmana barnen att vara med och delta i tävlingen, **Rita en cool och utmanande skicrossbana!** På sid 31 finns utrymme för att rita. Läs mer under rubriken Tävlingar. Tips! Fika och måla tillsammans efter en träning. Låt barnen ta med egna pennor.

Sid 21 Träna teknik - ett relativt omfattande kapitel med fakta och övningar att träna på. Kapitlet är uppdelat i två delar, klassisk teknik och fri teknik. Varje del är sedan uppdelat i olika växlar. För varje växel finns en kort faktabeskrivning följt av övningar att träna på. Många av övningarna är upplagda så att barnen får testa på och bli medvetna om olika sätt att åka på. Uppmana barnen att tänka på: Hur känns det? Vad går fortast? När känner de sig starkast? Gör övningarna mer utmanande genom att ibland ändra lutning, åka klassiskt utanför spåret, åka i skoterspår eller åka i lössnö. För att du som ledare ska känna dig säker på teknikövningarna får du här nycklar till de olika övningarna. Av utrymmesskäl finns inte alla övningar i häftet presenterade med foto eller bild. Vi har kompletterat med dessa övningar här i handledningen istället.

- **Klassisk teknik**

I inledningen beskriver vi klassisk teknik och de fyra växlarna och i vilken terrängtyp man åker de olika växlarna. Se till att barnen har bra fäste under skidorna innan ni tränar klassisk teknik. För att träna upp balansen och flytet i åkningen har vi valt att börja med olika övningar utan stavar. Gör någon övning utan stavar vid varje träningspass.

Vad vi strävar efter att uppnå med de olika övningarna:

Diagonal utan stavar - tränar på att få en bra tyngdöverföring, dvs. att balansen är så god att man kan förflytta kroppstyngden från ena skidan till den andra. Både för att skapa fart och för att få fäste mot snön.

Växel 4 Stakning - för att skapa fart i stakning används både muskelkraft och kroppstyngden. Det är därför viktigt att fälla överkroppen för att få ett bra tryck över stavarna. Tekniken utvecklas hela tiden och idag stakar vi med kortare fällning och bakdrag av armen än tidigare. Resning av överkropp och armpendel sker samtidigt. Blicken ska vara riktad framåt och stavisättningen sker allt från tåpetsen till några dm framför tårna. Ju starkare man är och ju lättare terrängen är desto längre fram ska stavarna. Målet är att i lätt terräng sätta ner stavarna lodrätt mot underlaget. Armdraget avslutas med ett tryck från handleden. Jobba aktivt även med benen.

Sid 22 Svårare stakövning: Stakspurt med snygg målgång



Bilden visar hur en snygg målgång kan se ut.

Växel 3 Stakning med frånskjut - Överkroppsarbetet är detsamma som för stakning. För att få fäste mot snön och för att kunna skapa fart är det viktigt att ha en bra tyngdöverföring. Frånskjutet ska ske då armarna passerar kroppen på väg fram till utgångspositionen. Åk med en aktiv och stor armpendel, men anpassa armpendelns längd efter lutning och före. Stakning med frånskjut utan stavar är en bra övning för att träna in timingen i frånskjut och tyngdöverföring. Träna detta i ett lätt åkt parti gärna lätt utför.

Växel 2 Diagonalåkning - Anpassa steglängden efter terrängens lutning, sträva efter att åka stort i slakmotor och korta sedan ner steglängden i brantare partier. Arbeta aktivt med benpendlingen genom att få fram höften, benet och foten. Även överkroppen ska jobba aktivt med stor pendel. Tyngdöverföringen är viktig för att skapa fäste mot snön.

Växel 1 Saxning - Sträva efter att öppna upp V:et så lite som möjligt. Men justera efter backens lutning, ju brantare backe desto större V. Sträva även efter att komma långt fram på varje kliv. Armarbetet är aktivt och slutar vid höften. Tyngdöverföring är viktigt och övningen "slå en breddside" är tänkt att träna tyngdöverföring dvs. att flytta kroppstyngden till stödjebenen medan man klickar fram det bakre benet. Upp med blicken, det gör det lättare att få upp överkropp för att skapa ett bra tryck på skidan.

Vill du lära dig mera om klassisk teknik så finns böcker, häften och DVD skivor att beställa. Bra litteratur om teknik hittar du under Litteraturtips.

- **Fri teknik**

Vi inleder med att beskriva de fem olika växlarna i fri teknik och i vilken terrängtyp de används. Kolla att barnen har skateskidor alternativt ta bort vallan på ett par klassiska skidor. Precis som i klassisk teknik är det bra att åka utan stavar för att träna upp balans och flyt i åkningen. Gör någon av benskateövningarna vid varje träningspass i fri teknik.

Vad vi strävar efter att uppnå med de olika övningarna:

Benskate- tränar tyngdöverföring och stabil höft

Stavar på axlarna-stavarna ska ligga stabilt på axlarna och inte pendla upp och ner eller fram och tillbaka i åkriktningen.

Stavar på höften- håll händerna så brett att du kan hålla dem och känna att de ligger mot höfterna. Träna så att du kan känna kontakt mellan händer och höfter under hela skaterörelsen. Stavarna ska vara stabila och inte pendla upp och ner eller fram och tillbaka i åkriktningen. Variera mellan att ha stavarna framför eller bakom höften.

Skoterspår- Finns det skoterspår i närheten av där ni tränar? Leta upp dessa eller kör upp några spår så att barnen får träna i förhållanden som naturligt stimulerar balans och timing. En mycket bra övning även för klassisk åkning.

Kan du hoppa som en groda?



Bildserie ovan förtydligar övningen i häftet

Växel 1 Diagonalskate - sträva efter att kliva långt upp i backen på varje steg. Arbeta aktivt med armarna och tryck ifrån med hela foten.

Växel 2 Paddling- hängstaven ska sättas i lodrätt och nära kroppen. Returarmen sätts i rakt framför axeln. Tryck ifrån aktivt med returbenet för att underlätta detta kan man fokusera på snabb framföring av stavarna till hängsidan. Tryck ifrån med hela foten. Överkropps- och underbensvinklarna ska vara parallella. Styr frekvensen efter lutningen på backen, ju brantare desto högre frekvens. Styr frekvensen med armarbetet. Det är viktigt att lära sig att växla hängsida, då kan man på bästa sätt anpassa tekniken efter terrängens lutning och fördela arbetet mellan musklerna på bästa sätt.

Växel 3 Raketen - sträva efter att komma upp i en hög utgångsposition och att stavarna sätts i vertikalt mot snön. Höften ska vara hög och tyngden över skidan i utgångsläget. Bensamlingen ska vara aktiv för att skapa kraft i benfrånskjutet från centrum av kroppen. Armarbetet avslutas vid eller strax bakom höften. Ju brantare backe desto högre frekvens och större skidvinkel.



Bilden visar aktiv bensamling och hög utgångsposition med vertikala stavar



Bilden visar parallell överkropp och underben och att armarbetet slutar vid höften

Växel 4 Flytskate - utgångspositionen är som i växel 3 dvs. hög och med hög höft, stavarna sätts i vertikalt. Rytmen är viktig och armen ska pendla stort i en jämn rörelse på väg framåt eller bakåt. Tyngdöverföringen mellan häng- och returskida är viktig och att ha en aktiv bensamling. Hängsidans ben sätts i när händerna passerar höften på väg fram till utgångsläget. Benfrånskjutet sker i sidled och från hela foten.



Bilden visar stor armpendel, spetsigt knä och parallell överkropp och underben



Bilden visar hög utgångsposition med stavarna och att stavarna sätts i vertikalt.

Växel 5 Bensgate - sträva efter att åka i låg position för att minska luftmotståndet. Går det riktigt fort åker man med armarna i fartställning, annars tar man hjälp av armarna och arbetar diagonalt med överkroppen och benen. Benfrånskjutet är samlat och i sidled och sker med hela foten.



Bilden visar stabil överkropp och aktivt benarbete med frånskjut i sidled och med hela foten.

Vill du lära dig mera om fri teknik så finns böcker, häften och DVD-skivor att beställa. Bra litteratur om teknik hittar du under Litteraturtips.

Sid 28 Tester - sista delen av häftet är en testdel där barnen får utmana sig själva genom att klara av tester på fyra olika nivåer (grön-blå-röd-svart). Vår tanke är att barnen ska genomföra en nivå per skidsäsong. Testet består av fysiska övningar, teoretiska uppgifter och en uppgift kring vallning. Genom testets fyra nivåer höjs kraven och barnen ska klara av svårare övningar, längre sträckor och åka på snabbare tider. Du som ledare ska godkänna att barnen klarat av övningarna och nivåerna. Efter varje genomförd nivå kan ni beställa pins framtagna för **Stjärna på skidor**. Hur du beställer pins hittar du under rubriken tester.

Lycka till som ledare för Stjärna på skidor!