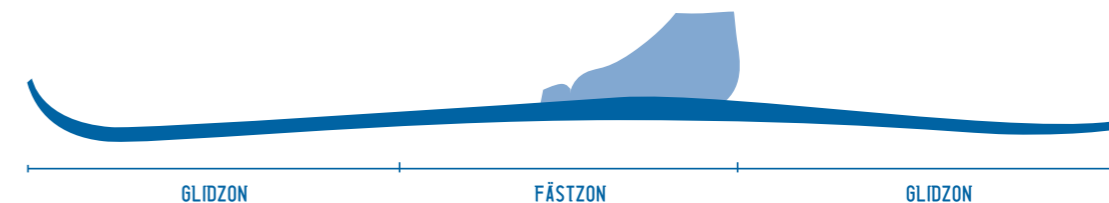


GRUNDER I KLASSISK TEKNIK OCH SKEJT

Längdskidåkning innehåller två olika åketechniker: klassisk teknik och skejt. I klassisk teknik åker du med skidorna (parallellt) i spåret och använder skidans fästvalla för att kunna sparka ifrån och få fart framåt i färdriktningen. I skejt sker frånskjutet genom ett skridskoskär där du i slutfasen av skäret kantställer skidan och på så vis skapar friktion mot underlaget och fart framåt i färdriktningen. Dessa två tekniker kan sedan delas in i ett flertal deltekniker, så kallade växlar – fyra växlar för klassisk teknik, fem växlar för skejt – vilket gör längdskidor till en komplex idrott som ställer stora krav på teknikträning. ►



UTRUSTNING

Alla längdskidor har ett spann, en bågformad konstruktion som gör att om du lägger en skida på ett plant underlag är det endast skidans ändrar som berör underlaget – mitt under skidan blir det däremot ett mellanrum. Det är viktigt att spannet är anpassat till din vikt och teknik. Generellt kan man säga att en bättre skidåkare kan ha ett styvare spann än en sämre åkare, förutsatt att de väger lika mycket.

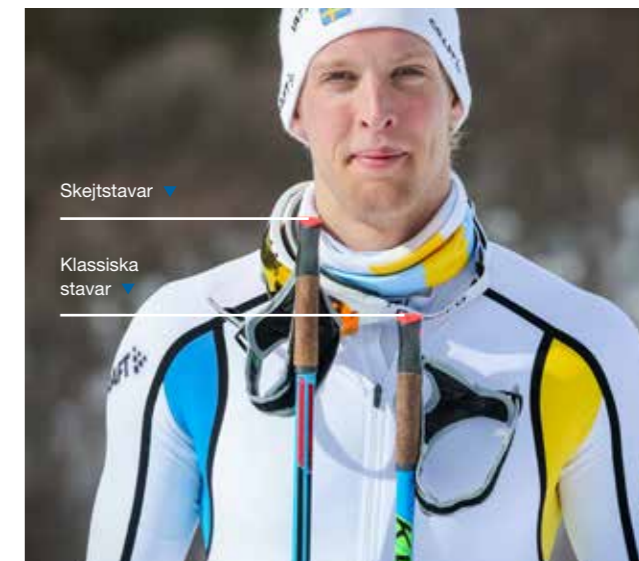


Skidor för klassisk teknik brukar vara 20–30 cm längre än kroppslängden. Belaget på en klassisk skida är uppdelad i tre zoner: framifrån sett en glidzon, mitt under skidan en fästzon och längst bak åter en glidzon. Det är viktigt att du kan trampa ned fästzonen mot snön när du belastar skidan med hela din kroppsvikt på främre delen av foten. Detta för att kunna skapa friktion mellan fästvallen och snön och på så vis möjliggöra frånskjutet.

Skejtskidorna brukar vara 10–20 cm längre än kroppslängden. Hela belaget består av en glidzon. Det är ett hårdare spann på skejtskidor än klassiska skidor som möjliggör ett effektivt frånskjut i skejtskåret.

SKIDLÄNGDER

Klassiskt: kroppslängd + 20–30 cm
Skejt: kroppslängd + 10–20 cm
Skidorna tillverkas i maxlängd 207–210 cm (klassiskt) och 195–197 cm (skejt). En kortare skida kan vara lättare att styra medan en längre skida ofta ger ett bättre glid. Vid sprintfinalen i Oslo VM 2011 åkte Jesper Modin (202 cm) och Emil Jönsson (178 cm) på lika långa skidor.



▲ Längdlandslagets Carl Quicklund (191 cm) använder stavar som är 161 cm långa vid klassisk teknik, och 172 cm vid skejt.



Stavarna är kortare i klassisk teknik än i skejt. Ett generellt mått är att staven bör vara i höjd med axeln på klassiska stavar och i höjd med hakan på skejstavar.



Vad gäller pjäxor så påminner en klassisk pjäxa om en löparsko eftersom den slutar vid fotleden. Sulan är relativt mjuk för att det ska gå att "rulla" på foten vid frånskjutet i till exempel diagonal åkning. Skejt-pjäxan är högre och stabilare samt har en hård sula, vilket gynnar skridskoskåret.

4 Växel 4

Växel 4 används vid lättåkt partier. Tekniken består av en symmetrisk stavisättning på vartannat bentag och är förmodligen den växel som ger mest i utbyte av träningspass utan stavar. Växel 4 ger dig möjlighet att skapa mycket kraft i början av rörelsen, och glidfaser kan ofta vara härligt långa. Växel 4 och växel 2 innehåller båda en hängsida respektive retursida samt stavtag på vartannat bentag. Växel 4 skiljer sig dock mot växel 2 då du först glider på hängsidans skida innan du påbörjar stavtaget, medan du vid växel 2 sätter i hängskida och stavar mot underlaget samtidigt.

► Armtaget avslutas långt bakom kroppen och skidåkaren behåller vinkeln i returbenet tills händerna passerar höften i pendeln framåt.

EN SKIDA I TAGET

När du åker med fyrans växel är det viktigt att du kommer ned ordentligt med din kroppstyngd i varje skida. Föreställ dig att du har en badrumsvåg under skidan som du vill ska ge så stort utslag som möjligt. Gör klart frånskjutet på ett ben innan du vrider över din tyngdpunkt mot det andra.

ÅK UTAN STAVAR

Att träna fyrans växel utan stavar är väldigt bra träning för balansen men även för samspelet mellan armpendel och benarbete för att optimera frånskjutet. Eftersträva att ha det största trycket i returbenet när armarna passerar höften. Precis som vid stakning med frånskjut i klassisk teknik är det viktigt att fullfölja armdraget bakom kroppen och att pendla armarna aktivt fram i en rörelse – inte stanna vid höften och lyfta fram stavarna. Ett bra pedagogiskt verktyg för att hitta samspel och tajming mellan armar och ben är att ha två tyngder i händerna och jobba med en lugn och stor pendelrörelse.



OFFENSIV POSITION

För att skapa mycket kraft ned i hängskidan hämtar en elitåkare mycket kraft från kroppstyngden. Om du går upp på rakt ben innan du faller ned över samma skida får du en ökad blodgenomströmning i lårmuskulaturen samtidigt som du får upp höften (precis som vid treans växel). Ett sätt att träna på en offensiv position är att lägga in ett litet hopp på hängsidan alldeles innan du påbörjar frånskjutet.

BEHÅLL VINKELN I RETURBENET

För att kunna använda full potential i returbenets frånskjut är det viktigt att komma ned i djupa vinklar i knä- och fotled. Många rätar ut returbenet under glidfaser och tappar goda möjligheter till kraftutveckling. Du bör sträva efter att ligga kvar i nedersta läget på returbenet medan du fullföljer armtaget bakåt och påbörjar armpendeln framåt. Djupa vinklar innebär större belastning på muskulaturen, men skapar samtidigt optimerade förutsättningar att använda muskulaturen. I en spurt söker elitåkare alltid djupa vinklar. I masstartslopp däremot, där hastigheten i perioder kan vara låg, åker de med mer raka ben för bättre genomströmning och återhämtning.

I Norge används många talande uttryck för att beskriva de olika skejtväxlarna: Paddling betyder växel 2. Växel 3 och 4 kallas för dubbel- respektive enkeldans.

När jag kopplar på fyrans växel ser jag det som att jag kopplar på en slags autopilot. Jag strävar inte efter att accelerera upp någon högre fart, utan försöker i stället bibehålla och flyta med den fart jag redan uppnått. Att låta skidorna göra jobbet är en nyckel i växel 4 tycker jag!

Stina Nilsson



► Stina Nilsson har störst tryck i returbenets frånskjut när armarna passerar i höjd med höften vid pendeln på väg fram.