

Diagonalåkning utan stavar

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



Utmaning: Kan du åka diagonalt utan stavar? 100 m/ 250 m/500 m?

Övningar	Klarat av	Känsla
* 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 utförsläge. 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 skida. Växla sedan skida och sparka med vänster ben.		😊 😐 😞
* Lyssna på hur skidorna låter mot snön. Försök få dem att inte låta alls.		😊 😐 😞
* Åk bredvid det klassiska skidspåret.		😊 😐 😞
** Glidövning: Glid på var tredje. Tänk så här när du åker: kort-kort-lång, kort-kort-lång, kort-kort-lång.		😊 😐 😞

(svårare övningar markeras med **)

Stakning

Stakning använder du i lätt terräng och ibland när det lutar lite svagt uppför. Skjut ifrån med armarna samtidigt som du fäller överkroppen framåt. När du stakar använder du främst musklerna i magen, ryggen och armarna.



Utmaning: Hur långt kan du staka? 100 m/ 250 m/500 m?

Hur ändrar du din teknik när lutningen ändras? Testa!

Träna målgångar

Stakövningar (Leta reda på ett område där det går lätt att staka.)	Klarat av	Känsla
* Staka med armarna utan att fälla överkroppen framåt. Testa sedan att fälla överkroppen och dra igenom rörelsen så att händerna passerar ungefär vid knäna. Hur känns det?		😊 😐 😞
* Åk med raka och stela ben. Testa sedan att vara lite "mjuk" i knäna och låta benen arbeta när du stakar.		😊 😐 😞
* Sätt ner stavspetsarna en bit framför bindningen. Hur känns det?		😊 😐 😞
* Stå på en skida med den andra i luften. Ta tre staktag innan du växlar ben.		😊 😐 😞
** Spurtstaka så snabbt du kan. Prova att gå upp på tå genom att lyfta hälen från skidan. Avsluta spurten med att sträcka fram ena foten som de stora skidstjärnorna brukar göra. Träna på att göra en riktigt snygg målgång!		😊 😐 😞
** Ta av dig en skida. Staka stående på ett ben. Testa sedan med andra benet.		😊 😐 😞
** Staka uppför, platt och lätt utför. Hur ändrar du din teknik när lutningen ändras?		😊 😐 😞

(svårare övningar markeras med **)