

A black silhouette of a mountain range against a red background. On the left side, a red cable car line with several small grey cabin icons ascends the slope.

ALPIN MANUAL

PUKLER



VELKOMMEN TIL DEN DANSKE SKISKOLE

Den Danske Skiskole er uddannelsesinstitutionen for vintersportsinstruktører i Danmark.
Vi elsker skiløb!

Dette er et uddrag af den manual, der er grundbogen på skiinstruktøruddannelsen. Målet med denne manual er at formidle de principper om skiløb og undervisning, der understøtter Den Danske Skiskoles (DDS) visioner, til skiinstruktører. Den henvender sig direkte til skiinstruktører og er med til at danne grundlag for eksaminationen på DDS' instruktørkurser, men enhver ivrig skiløber vil også kunne få stor glæde af den.

Hele manualen er en 400-siders hardbackbog med tusindvis af billeder og hundredevis af illustrationer. Den indeholder kapitler om freestyle, konkurrenceskiløb, offpiste, sikkerhed og laviner, teori og praksis om skiundervisning, tonsvis af øvelser til at blive bedre på ski samt meget, meget andet.
Du kan købe manualen på www.dendanskeskiskole.dk

DEN DANSKE SKISKOLE

Den Danske Skiskole (DDS) er uddannelsesafdelingen i Danmarks Skiforbund, der er specialforbundet for skisport under Danmarks Idræts-Forbund og Danmarks Olympiske Komité. DDS er en non-profit frivillig forening.

Vi har afviklet kurser siden 1974 og varetager uddannelsen for de 18.000 medlemmer af Danmarks Skiforbund og tilbyder bl.a. derigennem undervisning til den halve million danskere, der hvert år tager på ski.

VIL DU PÅ SKI MED DANMARKS BEDSTE SKILØBERE?

Vi har et unikt skilmiljø. Den Danske Skiskole afholder hvert år en række kurser, hvor Danmarks bedste skiinstruktører underviser danske skiløbere, som enten ønsker at blive skiinstruktører eller blot vil forbedre eget skiløb markant. På vores kurser vil du være omgivet af andre gode skiløbere, der alle brænder for skiløb og personlig udvikling ved at blive bedre til at håndtere alle situationer på ski; fra is til pukler.

For at komme på kursus hos os, skal du allerede være en meget rutineret skiløber, være i god form og indstillet på at ville arbejde aktivt og seriøst på at blive bedre på ski.
Vi garanterer til gengæld dit livs mest lærerige skitur!

BLIV SKIINSTRUKTØR

Hvis du vil være skiinstruktør, skal du tage på vores Basic Ski Instructor (BSI) kursus. Dette kursus afsluttes med eksaminer i skiløb, teori og undervisning – og det åbner døren for at arbejde som skiinstruktør forskellige steder i verden.

BLIV BEDRE PÅ SKI

Hvis du er en rutineret skiløber, der ikke har ambitioner om at blive skiinstruktør, men gerne vil være endnu bedre på ski, kan du tage på vores teknik kurser.

Deltagerne inddeles på homogene hold, der igennem otte dage hver dag modtager 3-5 timers undervisning med fokus på at udvikle kursisternes skiløb og skividen. Om eftermiddagen vil du kunne analysere din teknik på video samt høre foredrag om bl.a. laviner og skiudstyr – og ikke mindst slappe af på et firestjernes østrigsk hotel med sauna, svømmehal og bierstube.

Du kan læse mere om vores kurser på www.dendanskeskiskole.dk

Vores store kurser samler over 350 danske skientusiaster i én uge (fx i efterårsferien eller i foråret omkring helgedagene), således du bliver omgivet af gode skiløbere, der alle ønsker at udvikle deres skiløb og dele deres skiglæde med andre.

Glæd dig.

Vi elsker skiløb!

DEL J

PUKLER

You can't fake it in bumps!

Pukkelskiløb er fantastisk. Pukkelskiløb er meget simpelt. Enten holder man sig på benene, eller så styrter man.

Man mærker hurtigt, hvornår man gør noget rigtigt – for når du kører på ski i pukler, er der kontant afregning, hvis der går noget galt. Det er en af grundene til, at pukkelskiløb fascinerer så mange skiløbere. Udfordringen samt den tydelige og prompte feedback. Og så er det sjovt!

Når terrænet bliver udfordrende, forbedrer man virkelig sit skiløb. Det er således sædeles hensigtsmæssigt for alle skiløberes udvikling at blive udfordret med pukkelskiløb.

Så snart du vurderer at dine elever kan magte at prøve kræfter med puklerne, bør du finde små passager med mindre pukler. Dels fordi at pukler er et fremragende undervisningsredskab, og dels fordi du dermed vil have forberedt eleverne til mødet med puklerne (der nok alligevel kommer en dag). Når eleven er sammen med dig, kan du introducere taktik og teknik i et rimeligt sikkert forum; som en undervisningssituation gerne skulle være.



Du kan køre puklerne på mange måder.



J1

TEKNIK I PUKLER

De primære problemer i pukler er – uanset niveau – at opretholde balancen og kontrollere farten.

Balancen i pukler kommer oftest via disse tre aspekter:

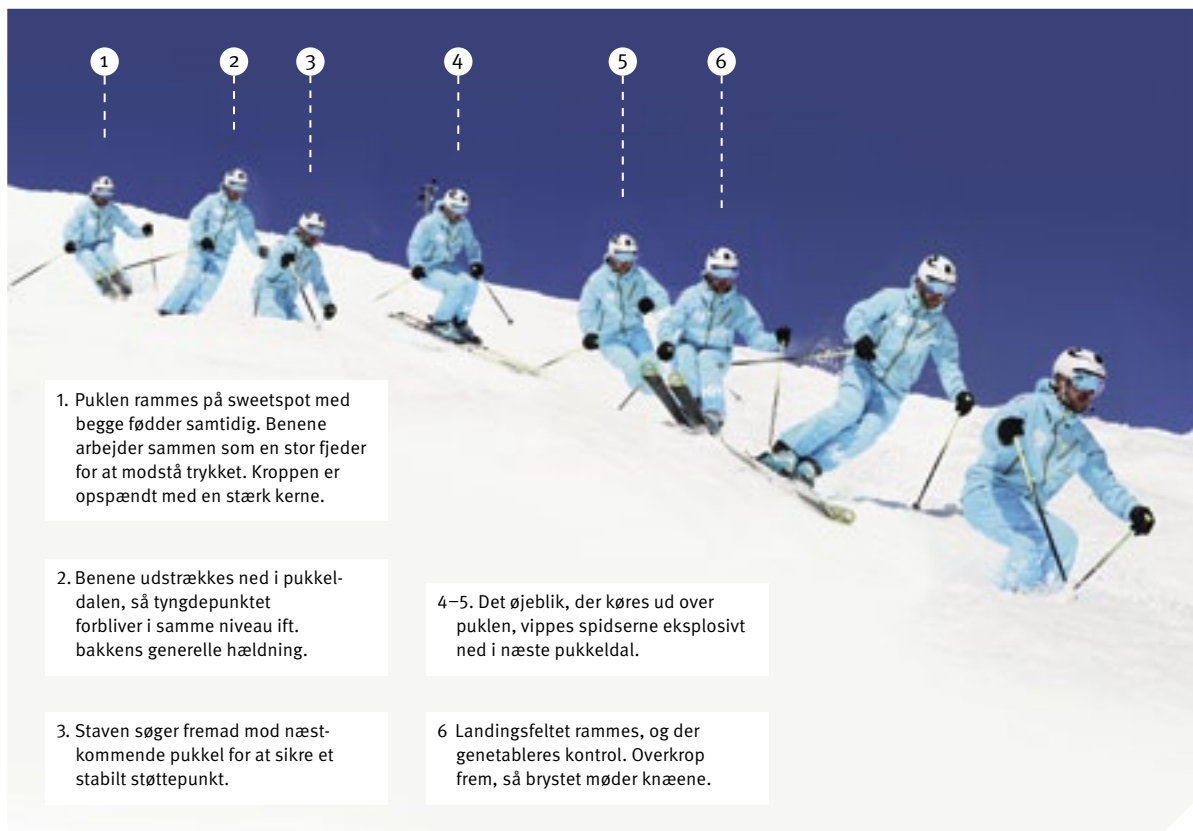
- Trykkontrol og snekontakt - bøj og stræk benene med en vis kropsspænding
- Stav – stavisættet giver et vitalt støttepunkt
- Landingsfeltet – læs puklerne og kig altid frem efter den næste landing

Alle tre aspekter bør altid indgå.

Fartkontrol i pukler kommer oftest via disse tre aspekter:

- At skiene kører en lang bane
- At der trykkes opbremsende på skiene (hockeystop)
- At musklerne spændes op ifm. bøjningen, således at farten 'suges ud'

Oftest bruges en kombination af alle tre aspekter.



LÆS SPOR OG FIND LANDINGSFELTERNE

Landingsfeltet er det første, man skal lære at kigge efter, når man skal lære at læse et spor ned over puklerne. Det er på landingsfeltet, du kan reetablere balancen og kontrollere farten. Forestil dig, at du springer med samlede ben ned ad bakken; fra side til side – fra landingsfelt til landingsfelt. Denne fornemmelse vil være god at tage med ind i pukkelpisten.



Tip: Hvis du kigger 2-3 pukler frem, så vil det føles som om du har bedre tid og du vil få mere overskud.

Fornemmelsen kombineres med at musklerne spændes op ifm. landingen, så momentet tages ud, når kroppen bøjes sammen. Land på begge fødders sweetspot, så du er stærk.

Samtidig kan stavisættet kobles på, således staven også søger frem mod kommende pukkel - placeres på toppen af puklen og dermed foran landingsfeltet.

Voilà; så mangler du bare at få ski under fødderne og komme ud i puklerne.



J2

TAKTIK I PUKLER

SVING I PUKLER - 3 STRATEGIER RUNDT OM PUKLEN

Pukler giver et tvunget sporvalg; og pukkelspor ligger sjældent harmonisk og ensartet. Således vil en tur ned gennem puklerne oftest kræve brug af alle strategierne. Dog kan man ofte planlægge de første sving; og desto mere rutineret man bliver, kan man undervejs planlægge nogle sving frem. Man kan sige, at man planlægger sin linje rundt om puklen;

1. Sving på skulderen af puklen

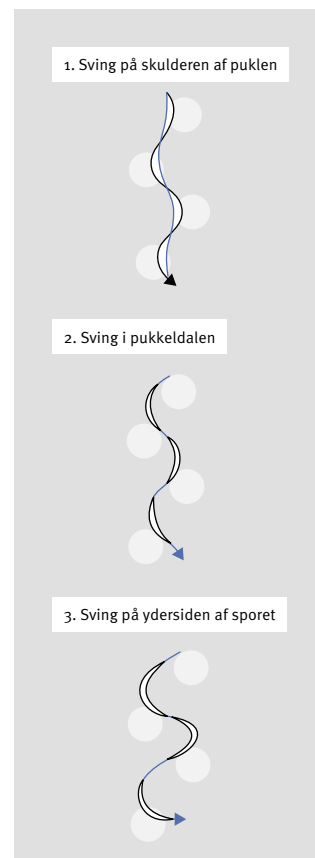
Planlæg sporet således, at der svinges på puklens skulder (dvs. på siden af puklen), ikke helt nede i pukkeldalene eller oppe på toppen. Fordelen ved at svinge på skulderen af puklen er, at der ikke er så meget af skien der rører sneen; dvs. at der er mindre friktion. Dermed bliver det lettere at dreje skiene. Samtidig får man 'foræret' kant, eftersom puklen skaber en naturlig hældning. Fordelen er således, at det er en hurtig måde at dreje skiene på.

2. Sving i pukkeldalen

Planlæg sporet således, at skiene kører nede i det spor som har skabt puklerne. Dine ski kører den vej, som vandet ville løber ned gennem puklerne.

3. Sving på ydersiden af sporet

Planlæg sporet således, at skiene kører en lang bane med fokus på runde sving, hvor der køres lidt op ad de sideliggende pukler. Det svarer til, at dine ski kører en bobslædebane. Fordelen er således, at farten kan reduceres; eftersom skiene kører en lang bane. Desuden er det også en strategi, der ikke er så fysisk hård, da der ikke er de momentane opbremsninger.



SPOR I PUKLER – 3 TAKTISKE SPORVALG NED OVER BAKKEN

Dit sporvalg er din *taktiske* – og rimelig ensartede - tilgang for hele gennemløbet, mens *strategien* knytter sig til, hvorledes du kører rundt om den enkelte pukkel.

Vi skelner mellem tre overordnede sporvalg, når man har nået et niveau, hvor man kan køre en sammenhængende svingserie ned over pukkelpisten.

- *Det brede spor* kører forbi nogle pukler, inden der svinges - og har ikke nødvendigvis ensartet rytme. Der vil dog være konstant kørsel uden stop.
- *Det runde spor* er dikteret af de spor, der er i forvejen – og dermed meget rytmisk - med fokus på at lade skiene køre rundt.
- *Det direkte spor* køres i højt tempo – og fokuserer på at holde faldlinjen, samtidig med at skiene kører så meget direkte ned ad bakken som muligt.

Det taktiske sporvalg har dog en vis indvirkning på hvilke strategier, du vil følge over de enkelte pukler. Hvis du for eksempel vælger et direkte spor, vil du typisk køre de fleste pukler på skulderen. Ligeledes vil du oftest køre i pukkeldalene, hvis du vælger det runde spor. Læs mere om taktiske sporvalg i afsnittet *De 5 taktikker i dit skiløb - lad terrænet tale!*



J3

TRÆNING I PUKLER

Som skiinstruktør er det værd at inddrage skiløb i pukler, så snart du vurderer det muligt ift. elevens færdigheder og psyke. Det betyder, at selvom dine elever er letøvede, kan det sagtens være sjovt og lærerigt at prøve at køre henover nogle små bump i fladt terræn. De første forsøg med pukler kan bygges op om disse fokusområder.

STYRE SVINGET FÆRDIGT

Inden det er tid til at afprøve de første sving i puklerne, kan det være en fordel at have trænet kortsving på pisten – eventuelt som en slags hockeystop, hvor skiene virker som en enhed.

For at kontrollere farten bliver opgaven at styre svinget færdigt; rundt om puklen. I pukler er det en håbløs situation for eleven at starte det nye sving, før han eller hun er kommet godt ud af det gamle sving.

BRYST MØDER KNÆ

Når eleven kører ind i puklen og giver efter for trykket, skal der bøjes i hele kroppen. Fokus er bl.a. at lade brystkassen møde knæene (og ikke blot lade knæene blive presset op, mens kroppen ryger tilbage).

SVING TIDLIGT

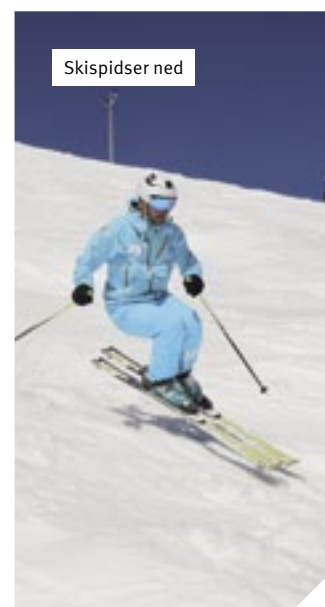
Et hyppigt problem ved pukler er, at eleven først reagerer, når han eller hun er kørt ud over puklen og først begynder at svinge, når han er røget ned i pukkeldalen.

SKISPIDSER NED

Det øjeblik skispidserne får luft under sig, skal de vippes nedad. Når man har øvet i at vippe spidserne nedad, kan fokus blive at vippe spidserne 'ned-og-rundt', således at bevægelsen hjælper med at dreje skiene.

STAVISÆT

Et godt stavisæt er endnu mere vigtigt i pukler end på pisten. Stavisættets stabiliserende effekt er vigtig, når balancen er udfordret. Staven fungerer som støttepunkt. Staven skal søge fremad og nedad. Den må ikke sættes for tæt på kroppen eller ved siden af kroppen. Den sættes typisk i toppen af den pukkel, som man vil dreje om. I pukler er det desuden vigtigt at have kontrol over staven efter stavisættet, hvorfor der er stort fokus på ikke at 'tabe hånden'.



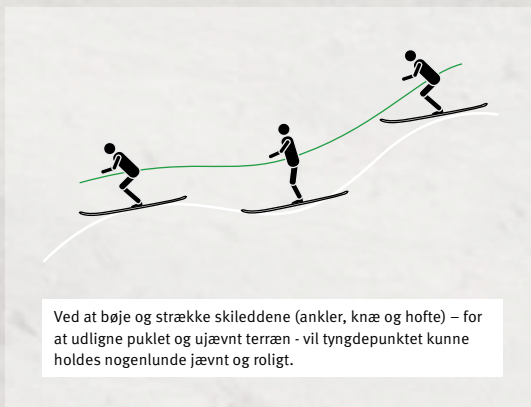


Søg snekontakt

Når skiene kører hen over puklen, er fokus at strække benene, således at skiene igen opnår snekontakt. Udstrækningen skal ske hurtigt, så der kan være behov for at fokusere på en eksplosiv udstrækning. Udstrækningen skal dog først starte, når trykket forsvinder. Hvis der strækkes for tidligt, vil puklen fungere som et hop, og eleven vil opnå det modsatte – 'lufttid' fremfor snekontakt.

Lad skiene følges ad

Fokus på at lade skiene følges ad (som én enhed); både når de vippe ned og når de drejer. I pukler køres desuden med belastning på begge ski, da det er lettere at modstå trykket i to ben. Benene fungerer som én mekanisme (en stor fjeder). Det kan derudover oftest hjælpe at lade skiføringen være lukket. Således undgås det at skiene pga. puklernes højdeforskel kører forskelligt.



Ved at bøje og strække skiledene (ankler, knæ og hofter) – for at udligne puklet og ujævnt terræn - vil tyngdepunktet kunne holdes nogenlunde jævnt og roligt.

EKSEMPEL PÅ OPBYGNING AF PROGRAM TIL KØRSEL I PUKLER:

1. *Kortsving på pisten*

Armene frem, hurtig kadence, lukket skiføring, to-ski belastning, stavene søger frem og nedad på pisten, hockeystop-serie .

2. *Skråfart i pukler*

Fokus på at bøje og strække benene, rolig overkrop, kropsspænding, snekontakt.

3. *Sammenkædet skråfart*

Øvelse i at dreje på skulderen af puklen og dreje helt færdigt, stavisæt på toppen og dreje rundt om staven.

4. *Kortsving på pisten*

Fokus på en dyb position med en rolig overkrop, hvor benene får lov til at bøje/strække som øvelse.

5. *Kortsving over en kant*

I siden af mange pister er der en kant. Den kan benyttes som én kontinuerlig lang pukkel. Øv sving over kanten med fokus på bøj/stræk samt at lade spidserne vippe ned til snekontakt.

6. *Sving i pukler*

Første forsøg i færdig form. Lad eleverne planlægge turen ned over puklerne ved at se, hvor det passer at tage de første tre-fire sving. Vælg nogle pukler der ikke er for store i relativt fladt terræn.

7. *Kortsving på pisten*

Pendle i underbenene (delfinøvelsen), hopsving der lander på sweetspot og sætter af med spidserne i sneen.

8. *Sving i pukler*

Fokus på at 'suge farten' når puklen rammes.

9. *Sving i pukler*

Spidserne ned (træk skiene tilbage under kroppen).

10. *Stavisæt*

Fokus på at lade stavene søge fremad, på hele tiden at lade stavene 'gå' ned ad bakken.

11. *Spring over pukler*

Når eleven har tilpas overskud, kan der trænes at springe en pukkel over – dvs. i stedet for at absorbere en pukkel, bruges den som afsæt. Dette giver grundlag for både at kunne lege med terrænet, men også til at kunne justere sit spor, hvis puklerne ligger skævt.

