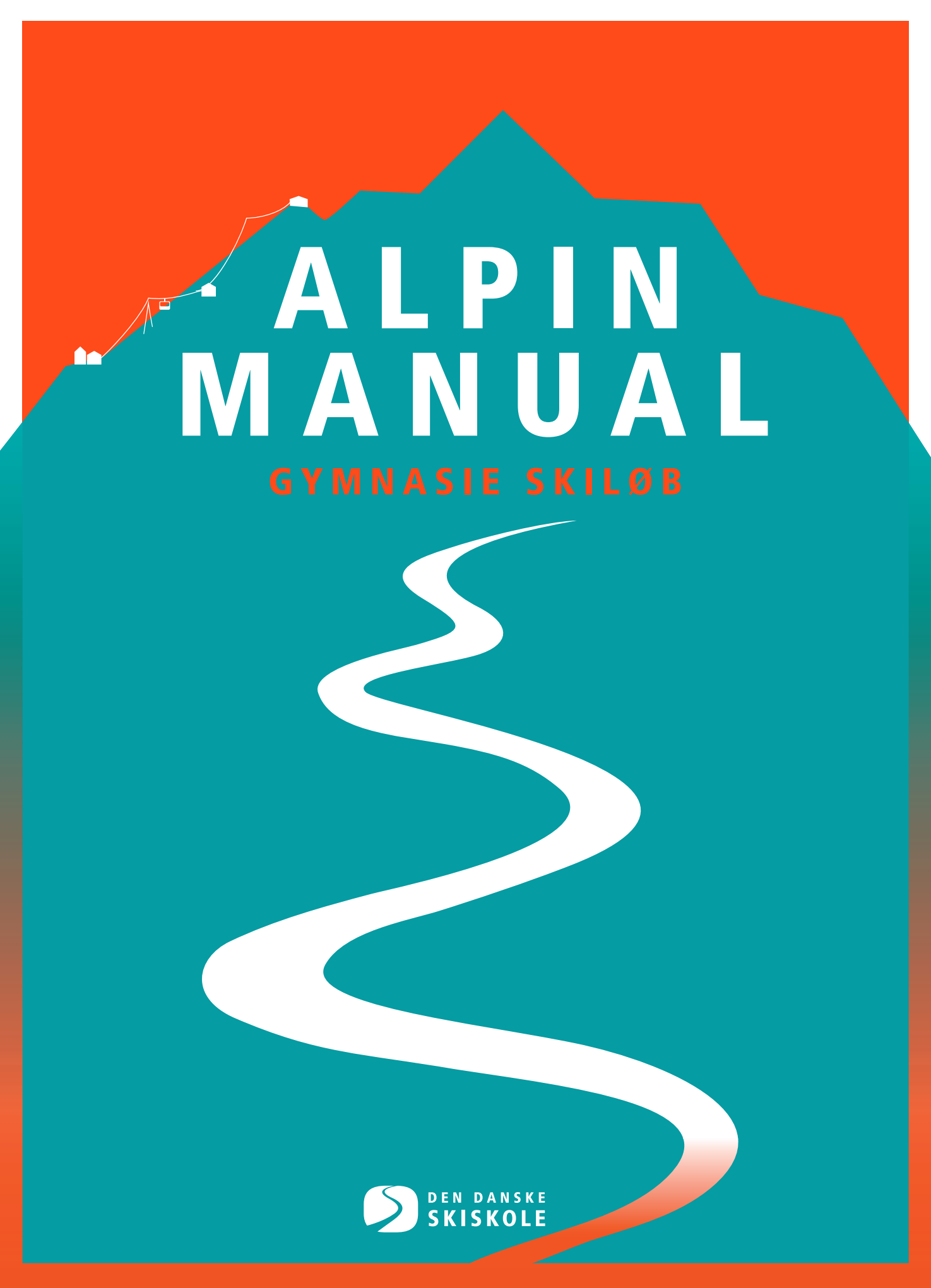


The background of the cover is a solid orange color. A large, teal-colored mountain peak shape is centered in the upper half. On the left side of the mountain, a white line representing a ski lift cable runs diagonally upwards, with several small white squares representing ski lift cabins. The title 'ALPIN' is written in large, white, sans-serif capital letters across the upper part of the mountain. Below it, the word 'MANUAL' is written in even larger, white, sans-serif capital letters, spanning most of the width of the mountain.

ALPIN MANUAL

GYMNASIE SKILØB

WE

SKIING



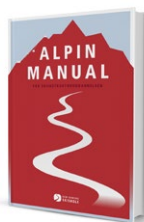
GYMNASIE SKILØB

Dette kompendium er udgivet af Den Danske Skiskole (DDS). DDS er en del af Danmarks Idrætsforbund og Danmarks Skiforbund og varetager uddannelsen af danske skiinstruktører for forbundets 18.000 medlemmer.

Den Danske Skiskole har uddannet skiinstruktører i dansk regi siden 1974 og hvert år samles hundredevis af skientusiaster på DDS' skiinstruktørkurser og kurser i skiteknik.

Det første danske alpine teorikompendium udkom i 1979. Igennem årene det blevet opdateret og videreudviklet med den nyeste skitekniske udvikling og nye tilgange til undervisning på ski.

Den seneste Alpin Manual, er vokset til omkring 400 sider, tusindvis af billeder og hundredevis af illustrationer med masser af forklarende billeder og illustrationer, og indeholder kapitler om portskiløb, freestyle, offpiste og meget mere. Den kan anbefales, hvis man ønsker at vide mere om skiløb og undervisning på ski.



Dette kompendium kan ses som en smagsprøve på den aktuelle Alpin Manual. Her kan du finde grundlæggende information om sikkerhed, skiudstyr og en intro til Den Danske Skiskoles forståelse af skiteknik samt om hvordan man kan uddanne sig til skiinstruktør.

SIKKERHED

Safety first!



Skiløb er en fantastisk aktivitet, men den er ikke uden risiko. Med basal viden om sikkerhed på bjerget samt viden om ansvarlig og hensynsfuld adfærd på ski, kan denne risiko mindskes betragteligt. Som skiinstruktør er det vigtigt, at formidle denne viden til dine elever.

BASAL VIDEN

Skipatroljen (pistenhilfe/pisteurs) er folk der er ansat til at sikre området og hjælpe tilskadekomne. Det er en god idé at have skipatroljens telefonnummer indkodet på sin telefon.

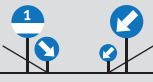
Lavine-kommission sikrer mod laviner og står for at vurdere lokale farer.

Forsikring (Det blå EU-sygesikringskort giver dig ret til samme behandling, som borgerne i det land, du rejser i). Derfor er det vigtigt, altid at have en privat rejseforsikring.

PISTE, SKIRUTE OG OFFPISTE

Skiløb er fantastisk over hele bjerget, men det er vigtigt, at have kendskab til den fundamentale opdeling af bjerget i de sikrede områder (organiserede skirum) og de ikke-sikrede områder (frie skirum).

Skemaet nedenfor angiver de tre forskellige typer af skirum, hvor man kan køre på ski på bjerget.

ORGANISEREDE SKIRUM		FRIE SKIRUM
PISTER	SKIRUTE	FRIE SKIRUM
Markeret 	Markeret 	Ikke markeret
Defineret bredde via pistepinde 	Ikke defineret pister	Ingen former for definition
Præpareret 	Ikke præpareret	Ikke præpareret
Kontrolleret 	Ikke kontrolleret	Ikke kontrolleret
Sikret mod alpine farer 	Sikret mod lavinefarer 	Ikke sikret mod alpine farer  

OFFPISTE (DET FRIE SKIRUM)

Man kan grundlæggende sige, at bevæger man sig væk fra de områder markeret med pinde eller en snor, befinder man sig i et område der ikke er sikret mod alpine farer som laviner, nedfaldne sten og som måske ender i et frit fald lidt længere nede. Færdsel her kræver specialviden, specialudstyr og lokalkendskab eller selskab af en uddannet bjergguide eller en skiinstruktør med de nødvendige kurser.

SKIROUTE

Disse områder af bjerget er sikret mod alpine farer, men har upræpareret sne og giver dermed mulighed for at opleve den fede fornemmelse af løs sne og udfordrende pukler. Ved lavinefare bliver disse områder lukket af skipatruljen.

PISTERNE

Pisterne er præparerede områder markeret af pinde eller en snor. De er sikret mod alpine farer, som kontrolleres jævnligt af skipatruljen. Når du færdes på pisterne, er de mest almindelige farer, du skal være særligt opmærksom på følgende:

- Sammenstød med andre skiløbere
- Kollision (træer, liftpæle, klipper)
- Styrt
- Forfrysninger
- Hypertermi pga. sol og fysisk aktivitet samt for lidt væske.

FÆRDELSREGLER PÅ PISTEN

Der findes et sæt internationale færdselsregler for skiløbere udarbejdet af Det Internationale Skiforbund (FIS) med juridisk gyldighed. Desuden er der i hvert land og på destinationerne en række andre regler for færdsel i området. Det er din pligt som skiinstruktør, at kende og overholde FIS-reglerne såvel som nationale samt lokale regler. Du bør informere dine elever om disse regler og efterleve dem i din undervisning.

FIS-reglerne

- | | |
|---|---|
| — Respekt: Vis hensyn til andre og udsæt dem ikke for fare. | løbet startes eller genoptages. |
| — Kontrol: Løb aldrig hurtigere, end at du har kontrol over din hastighed og kan standse med det samme. | — Oppassage: Opstigning skal ske ude i siden på pisten. Ved krydsning af piste, skal du give agt. |
| — Rutevalg: Den skiløber som kommer bagfra, skal altid vælge en rute, så han ikke udsætter forankørende for fare. | — Skiltning: Respekter skiltning, påbud og advarsler i terrænet. |
| — Overhaling: Overhal altid med afstand og genér ikke den langsomes sporvalg. | — Ulykke: Du har pligt til at yde hjælp ved ulykker samt at identificere dig selv. |
| — Standsning: Stands kun, hvor du let kan ses af andre og helst på pistens kant. | — Identifikation: I tilfælde af en ulykke skal enhver skiløber og vidner kunne identificere sig og har pligt til at udveksle navne og adresser. |
| — Start: Orienter dig altid opad og nedad pisten inden | |



SKIUDSTYR

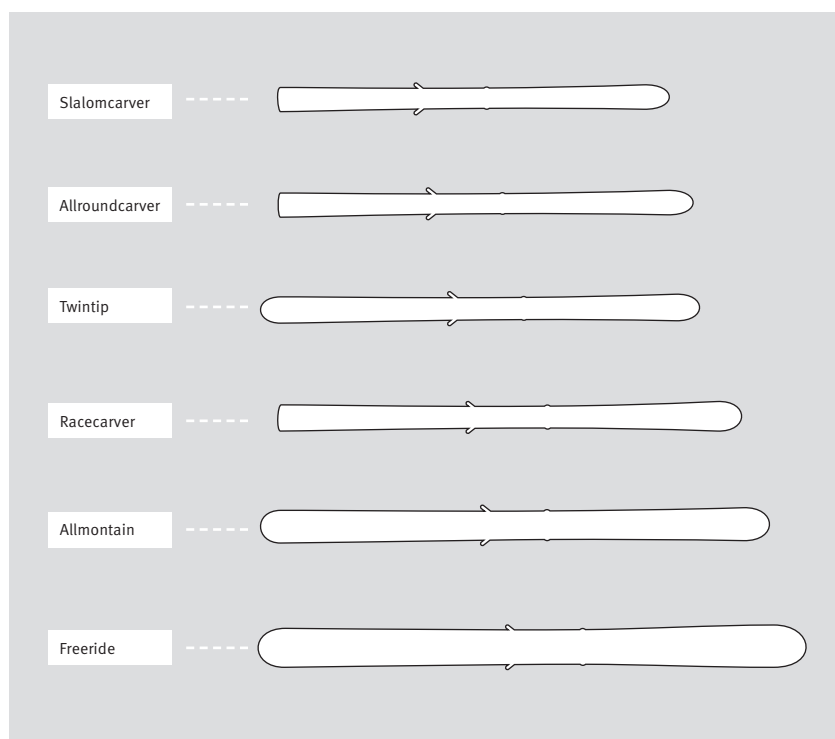
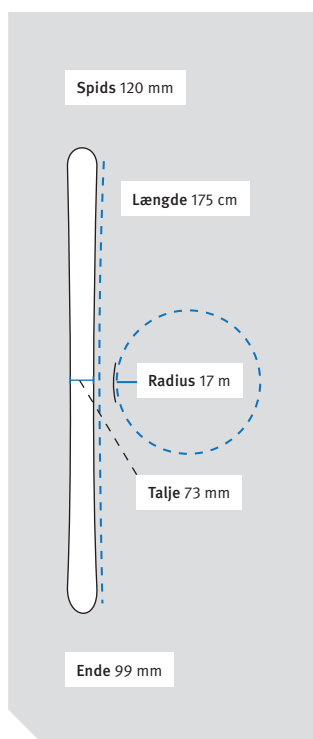
En blanding af skiløberens fysik, skifærdigheder og interesser er udslagsgivende for hvilke ski, der passer bedst til den enkelte. Dette gælder også for støvler, der kommer i vidt forskellige typer og med meget forskellige funktioner.

Overordnet inddeling af ski:

- Pisteski: Allroundcarver, Dameski, Raceski (racecarver, storslalom, slalom)
- Allmountain
- Freestyle (twintip)
- Offpiste: Freeride/Big Mountain, Skitouring

Alle ski er opbygget med disse egenskaber:

- Taljering
- Torsionsstivhed
- Bøjelighed
- Dæmpning
- Spænd (rocker eller camper)



TALJERING

At skien er taljeret vil sige, at punktet midt under foden (skiens talje) er smalere end skiens forende (skovlen/tip) og skiens bagende (tail). Det betyder, at skiens kontakt med sneen – når skien er kantet og belastet – udgør en bue. En kantet og belastet ski, der kører fremad, vil derfor ikke køre ligeud, men skære en kurve/et sving. Jo mere taljeret skien er, jo mindre vil svinget blive.

TORSIONSSTIVHED

Torsionsstivhed (eller vridningsstabilitet) bestemmer skiens evne til at holde samme kantvinkel i hele skiens længde.

BØJELIGHED (FLEX)

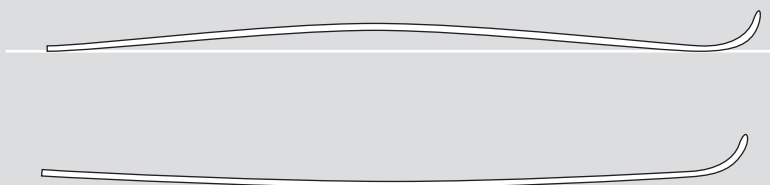
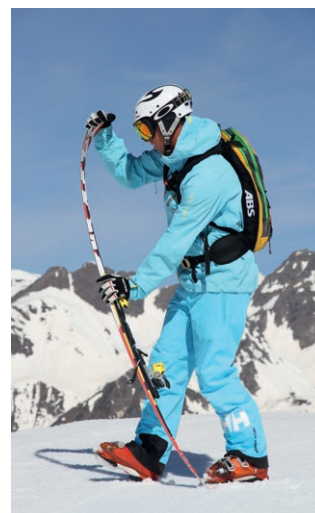
En skis bøjelighed, også kaldet flex, bestemmer den kraft, der skal til for at bøje den. Jo stivere skien er, jo mere belastning skal der til for at bøje skien.

DÆMPNINGEN

Dæmpningen udtrykker skiens evne til at falde til ro efter at være sat i svingninger, eksempelvis pga. ujævnheder i underlaget. Er skien dårligt dæmpet, vil den have en tendens til at ”flapre”, hvilket vil give et ringere kantgreb.

SPÆND

’Camper’ er det normale spænd i skien, hvor både for- og bagenden rører sneen, mens midten er hævet fra sneen, når den ikke er belastet. Dette giver godt kantgreb og rebound ud af svinget på pisten. Den omvendte form, hvor skiens spids og bagende er løftet mere fra sneen end midten hedder ’rocker’. Rockerspænd har til hensigt at skabe opdrift i løs sne og lette svingindledningen.



Camber (øverst) er det normale spænd i skien, hvor både for- og bagenden rører sneen.

Når skiens spids (tip) og eventuelt bagenden (tail) er løftet mere fra sneen end normalt hedder det **Rocker** (nederst).

Forskellige typer **Rocker**:
tip, tip/tail, reversed camber, early rise.

SKITEKNIK

Skiløb handler om at have det sjovt!

God skiteknik er skiteknik der giver os mere glæde på en større del af bjerget i længere tid. Den Danske Skiskole opfatter derfor god skiteknik som skiteknik der giver:

Kontrol over eget spor og hastighed uden brug af unødige kræfter.

Skiteknik handler om de bevægelser, vi laver for at kontrollere skiene. Når en skiløber kører på ski vil han eller hun altid have 4 grundlæggende elementer i sine bevægelser. Disse tekniske elementer kalder vi:

- Udgangsposition
- Trykkontrol
- Styring
- Kantning

Hensigtsmæssig skiteknik handler derfor om hvordan vi bedst udfører de 4 elementer, så vi opnår mest mulig kontrol over spor og hastighed uden brug af unødige kræfter. Dertil kommer evnen til at bevare kontrollen ved at tilpasse bevægelserne til variationer i terræn, føre, hastighed m.m.

Opdelingen af skiløb i 4 elementer er desuden nyttig, når man analyserer skiløb i praksis, når man skal identificere hvad ene leve skal arbejde på for at tage sit skiløb til det næste niveau.

Dette kapitel giver en introducerende beskrivelse til udvalgte dele af den skiteknik, vi står for i Den Danske Skiskole. For en uddybende beskrivelse henvises til Alpin Manualen.

UDGANGSPOSITIONEN

Elementet 'Udgangspositionen' handler om at være i god balance og kunne bevæge sig frit i alle retninger.

Opretholdelse af balancen under forskellige forhold og forskellige steder i svinget, er en af de mest åbenlyse udfordringer for en skiløber. Udgangspositionen er karakteriseret ved, at kroppens dele placeres således i forhold til hinanden, at balancen bevares og skiløbets bevægelser lettes. Men når man kører på ski er balance en dynamisk proces, hvor der konstant er behov for at justere kroppens dele i forhold til hinanden. At være i balance på ski handler derfor om konstant bevægelse.

Så, selvom det kan være hensigtsmæssigt at snakke om udgangspositionen som en position, så består skiløb i balance af flydende og konstante bevægelser.



UDGANGSPPOSITIONEN SOM POSITION OG BEVÆGELSE

Udgangsppositionen som den ser ud, når vi står stille, giver et godt billede af hvilken position vi skal bevæge os ud fra gennem svinget. Denne midt-position giver mulighed for, at vi let kan bevæge os i alle retninger: op-ned, frem-tilbage, sideværts og rundt. Dermed kan vi justere igennem svinget, så balancen opretholdes og de tre andre elementer (styring, trykkontrol og kantning) kan anvendes mest effektivt. Uanset fra hvilken retning eventuelle balanceforstyrrende momenter kommer, vil den gode udgangspposition kunne modstå disse – og du vil hurtigere kunne genvinde balancen.

Udgangsppositionen er derfor fundamentet for godt skiløb og en position, der skal sikre, at du er i balance og kan bevæge dig frit i alle retninger - og derved opnå kontrol over spor og hastighed.

Men gennem svinget og nedover bjerget ændres omstændighederne for balancen sig konstant. Vi er derfor tilsvarende nødt til at ændre vores position igennem svinget for at bevare balancen og bevægelsesfriheden under disse skiftende omstændigheder bedst muligt. Skiløb i kontrol og balance består af flydende bevægelser. Positionen er aldrig den samme rundt i svinget; udgangsppositionen er den midt-stilling af kroppen, som vi hele tiden bevæger os ud fra og omkring.

Du skal altså altid være i den position hvori du er i god balance, bedst kan bevæge dig ud fra og bedst kan justere dine bevægelser til variationer i de ydre forhold. Og det kræver konstant bevægelse. Det er blandt andet derfor, vi siger, at vi 'kører på ski' (bevæge sig aktivt) og ikke, at vi 'står på ski' (stå passivt).

JÆVNVÆGT

Udgangspositionen er karakteriseret ved, at du står i 'jævnvægt'. Dermed menes, at du hverken er for langt fremme eller for langt tilbage, men står stabilt på midten af skien. Herfra har du mulighed for at bevæge dig både frem og tilbage for at korrigere balancen gennem svinget. Det er vigtigt, at man har kontakt mellem skinneben og støvle, uden dog, at man hviler vægten her.



SWEETSPOT

Når trykket stiger gennem svinget, skal du mærke dette tryk på 'sweetspot'. Sweetspot defineres som det punkt under fodsålen, hvor trykket bedst kan administreres til at skabe kontrol over spor og hastighed gennem svinget. Dette punkt vil i den største del af svinget befinde sig tæt på der hvor underbenet går ned i foden på den bagerste del af svangen/forrest på hælen. Du oplever det som det punkt under fod- sålen, hvor du føler dig stærk og bedst kan modstå det store udefrakommende tryk, der opstår gennem svinget.

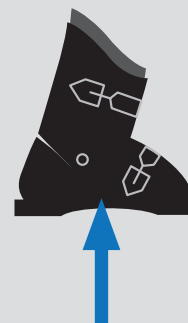
UNDERSTØTTELSESFLADE

Understøttelsesfladen skal sikre at du opretholder balancen. Hvis du kører med vægten på én ski, vil understøttelsesfladen være identisk med det område, hvor din ski rører sneen. Hvis du kører med vægten på begge ski, kan understøttelsesfladen beskrives som det areal, der er mellem dine ski. Størrelsen af dette areal kan derfor ændres med bredden af føddernes placering, dvs. 'skiføringen'. En bred understøttelsesflade vil give en balancemæssig fordel, men give lidt færre bevægelses- og justeringsmuligheder.

SKIFØRING

Skiføringen er afstanden mellem skiene, dvs. skiens forskydning sideværts i forhold til hinanden. Med skiføringen justeres understøttelsesfladen. En hoftebred skiføring, der udspringer af den enkelte skiløbers anatomi, giver som udgangspunkt en naturlig og afslappet holdning samt den største mulighed for justeringer. Derfor vil et hoftebredt spor også ofte være den mest hensigtsmæssige skiføring. Dit valg af skiføringens bredde afhænger af terræn, føre, hastighed m.m. og vil derfor være situationsafhængig.

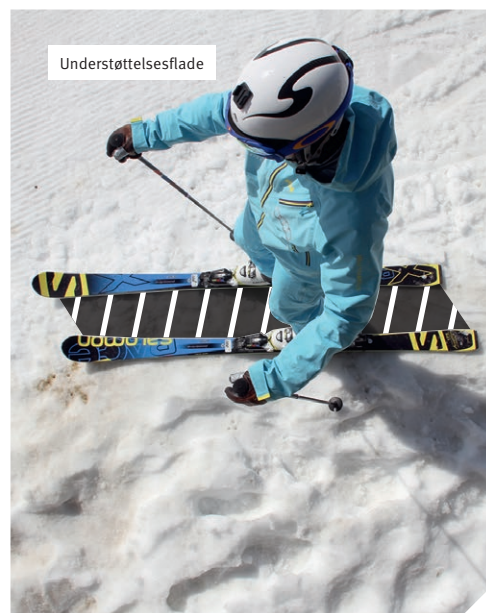
Sweetspot defineres som det punkt under fodsålen, hvor trykket bedst kan administreres til at skabe kontrol over spor og hastighed gennem svinget.



Lukket skiføring



Åben skiføring



Understøttelsesflade

SKILEDD

Skileddene er ankler, knæ og hofte. Ved at have let bøjede skiledd har du mulighed for både at strække eller bøje skileddene mere. Således kan du regulere trykket efter de behov, der måtte komme undervejs på turen ned over bakken (ujævnt underlag, varierende føre m.m.).

Dine bevægelser udspringer i anklerne, men du bøjer i både ankler, knæ og hofte som i mange andre sportsgrene; en fodboldmålmand, der står parat til at afværge et straffespark, en tennisspiller, der skal modtage en serv – det er en universel sportslig paratposition. Det er uhensigtsmæssigt at være enten helt udstrakt eller helt sammenbøjet, da man dermed begrænser sine muligheder for at bevæge sig i flere retninger og korrigere.

POSITION FOR HÆNDER OG ARME

Hænder og arme skal kunne bevæge sig frit og afslappet uden at påvirke resten af kroppen og balancen negativt. Albuerne skal være foran kroppen og armene relativt strakte. Albuerne skal være bredere end skuldrene, og hænderne skal være bredere end albuerne.

Hænderne bør være placeret højt nok til, at de hurtigt og effektivt med små præcise justeringer kan hjælpe med at tilpasse balancen. Det svarer til en linedanser, der konstant benytter armene for at nedjustere.

Skiløb er ikke æstetik, men når du alligevel skal fokusere meget på arme- og håndposition, skyldes det, at disse meget let kan påvirke balancen. Hvis hænderne for eksempel hænger bag kroppen, vil hele kroppen ofte blive trukket tilbage i en bagvægt. Samtidig skal armene og hændernes position skabe udgangspunkt for et godt stavisæt.



STYRING

Elementet styring indgår i alt skiløb og handler om, hvordan du bevæger dig gennem et sving for at få skiene til at dreje. For at undgå balanceforstyrrende bevægelser skal styringen udspringe af bevægelser i underkroppen.

KØR PÅ SKI MED FØDDERNE

At køre på ski med fødderne lyder banalt, men faktisk er der mange skiløbere, der ikke kører på ski med fødderne. I stedet benytter de sving med arme og overkrop til at tvinge skiene fra side til side. Hvis fødderne styrer skiene, bliver skiløbet mere harmonisk, kontrolleret, kraftbesparende og dynamisk. Dette er én af nøglerne til et kraftbesparende skiløb i god balance med kontrol over spor og hastighed. Når du drejer fødderne, vil hele benet dreje, således at lårbensknoglen roterer i hofteskålen, mens hoften/bækkenet holdes i ro. Skiene drejer og du får en stor effekt, med en lille indsats.

RUNDE SVING

Ved at dosere styringen kan du opnå at lave runde sving. Vi vil altid tilstræbe runde sving, da disse giver færre balanceforstyrrelser, mere kontrol over spor og hastighed samt giver os bedre mulighed for at udnytte de ydre kræfter og energipotentialt til at starte det næste sving.





LAD SPIDSERNE STYRE

For at skabe runde sving, kan du forestille dig at du kører i en korridor der har den bredde, som du ønsker dine sving skal have. Du lader spidserne af dine ski (og dermed dine fødder) køre fra side til side. Når dine spidser kommer til kanten af korridoren, lader du spidserne pege nedad, inden du lader spidserne pege over mod den anden side af korridoren. Dermed kan du tilstræbe, at det er dine skispidser, der kører fra side til side.

TRYKKONTROL

Elementet trykkontrol handler om at kontrollere og udnytte trykket under skiene.

Man kontrollerer og udnytter trykket ved at:

- Ved at bøje og strække benene. Det vi kalder aktivt vertikalarbejde.
- Ved at fordele vægten mere eller mindre på den ene eller på begge ski. Det kalder vi vægtfordeling.

Derudover kan trykket også reguleres via andre aspekter, blandt andet graden af skær/rutsj, svingradius m.m.

REGULER TRYKKET EFTER BEHOV

Du kan benytte det aktive vertikalarbejde til bedre at modstå og give efter for det udefrakommende tryk når det er hensigtsmæssigt samt påføre yderligere tryk, når der er behov for det.

BE- OG AFLASTNING GENNEM VERTIKALARBEJDE

Gennem det aktive vertikalarbejde, bøje- og strækbevægelserne i skiledene, kan man be- og aflaste skiene på forskellige måder.

- Hvis du fra en høj ”strakt” position bevæger dig hurtigt nedad, vil trykket på skiene midlertidigt mindskes – svarende til, at du dukker dig. Dette giver en aflastning.
- Når bevægelsen nedad stoppes, vil trykket under skiene midlertidigt stige – svarende til en landing fra et hop. Dette giver en belastning.
- Hvis du bevæger dig opad fra en lav position, vil trykket under skiene kortvarigt øges – svarende til, at du laver et afsæt. Dette giver en belastning.
- Når bevægelsen opad stoppes, vil trykket under skiene falde – svarende til, at du har lavet et hop og er i luften. Dette giver en aflastning.

Man bøjer og strækker benene igennem svinget i alt skiløb, tilpasset hastighed og variationerne i terrænet. Dette aktive arbejde i kroppens vertikale plan – kroppens egen højdeakse – kalder vi ’aktivt vertikalarbejde’.

Forståelsen for de muligheder du har for aktivt at påvirke trykket er ikke uinteressant for dig som skiløber. Du kan nemlig tilpasse bøjningen og strækningen af benene til svinget, så du belaster skiene relativt mere i én del af svinget end i en anden.

Aflastningsmulighederne er yderst vigtige, når du skal gå fra sving til sving, idet aflastningen af skiene er en hjælp til at kunne dreje skiene. Dette er logisk nok, da der bliver mindre friktion mellem skiene og sneen, jo mindre tryk der er på skiene.

Belastningsmulighederne er yderst vigtige igennem svinget, idet skiene (særligt yderskien) må være belastede for at kunne styre effektivt.

VÆGTFORDELING

Vægtfordeling handler om hvor meget skiene er belastet i forhold til hinanden. Det er vigtigt for at opretholde balance og kontrol gennem svinget.

Når du står med vægten ligeligt fordelt på begge fødder, belaster du hver ski med cirka halvdelen af din vægt. Hvis du løfter den ene ski, øger du naturligvis belastningen på den anden ski.

Den styring man laver får mere effekt desto mere kraft man tilfører skien; en ikke-belastet (løftet) ski kan ikke påvirke nogen ændring af skiløberens retning, mens fuld belastning giver fuld effekt. Man har de bedste muligheder for at kontrollere sit skiløb med mest belastning på yderskien, og vægtfordelingen skal derfor altid være sådan, at belastningen er størst på yderskien.

I mange situationer kan det dog være hensigtsmæssigt til en vis grad at fordele belastningen på begge ski – men altid så trykket er størst på yderskien.

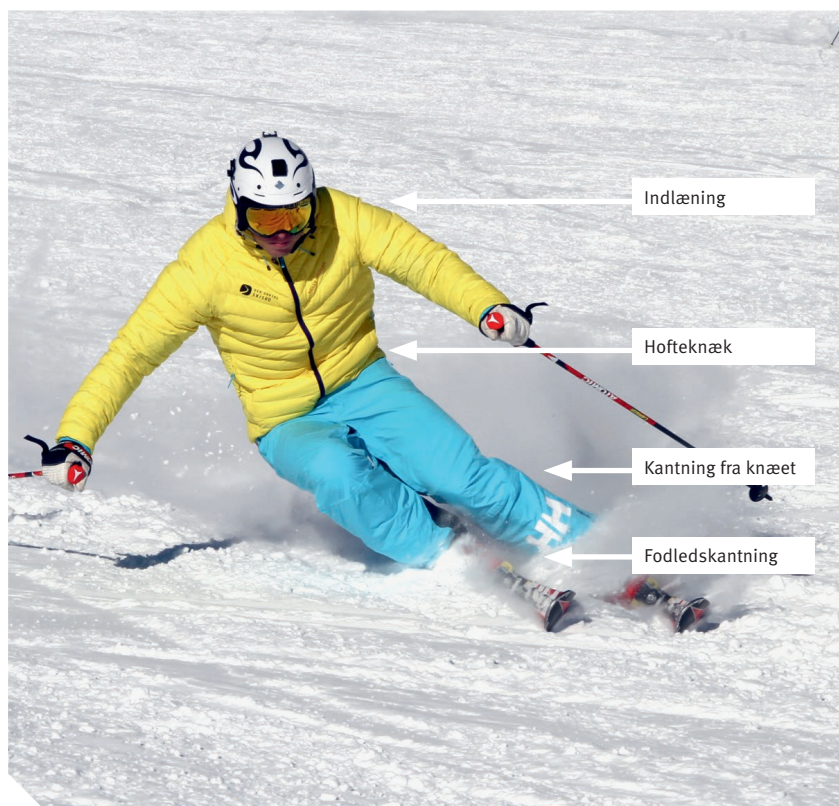
Yderskien er chefen, inderskien er assistenten.

KANTNING

Kantning er det element i skiløb der handler om, hvad du gør for at påvirke vinklen mellem skienes sål og sneen. Kantning vedrører bevægelser sideværts i forhold til skienes retning. Hvor styring, primært den aktive drejning af benet i hofteskålen, styrer skiens retning, hjælper kantning til at sikre greb i underlaget, så drejningen bliver effektiv. Samtidig hjælper kantningen af skien i sig selv skien til at dreje som følge af skiens timeglasform og den deformation, som opstår, når skien belastes gennem svinget.

Kantning giver dig mulighed for, at:

- Justere, i hvor høj grad skiene skærer eller rutsjer
- Ændre svingets form og retning
- Manipulere trykket i svinget
- Kontrollere hastigheden
- Ændre kantvinklen uden at flytte tyngdepunktet
- Opretholde en balanceret udgangsposition
- Modstå de ydre kræfter, der opstår gennem svinget
- Imødekomme ændringer i terræn- og sneforhold.



KANTNINGSMETODER

Når vi taler om kantning, opererer vi med 4 forskellige kantningsmetoder:

- Fodledskantning
- Kantning fra knæet
- Hofteknæk
- Indlæning.

FODLEDSKANTNING

Ved fodledskantning forstår vi et sideværts vip i fodleddet – svarende til, at du løfter lilletåen og presser storetåen ned, hvis du vil kante skien mere.

KANTNING FRA KNÆET

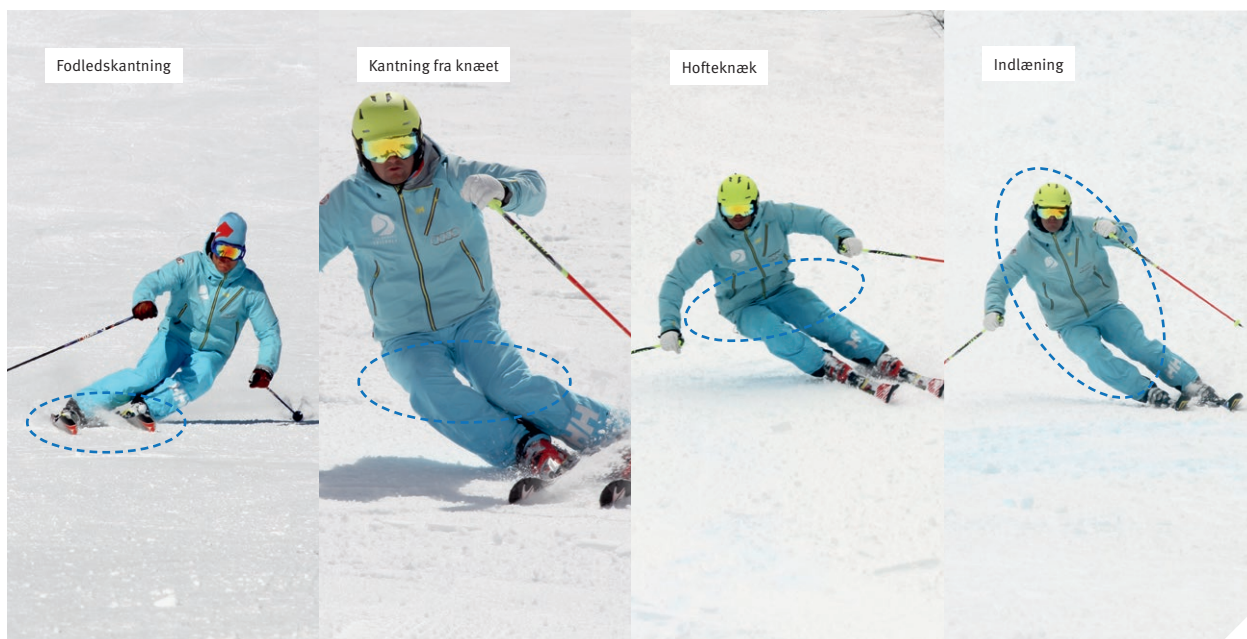
Ved kantning fra knæet forstår vi en sideværts forskydning af knæet, ind mod svingbuenens centrum – svarende til, at du lader knæet følge med, når du vipper fodleddet.

HOFTEKNÆK

Ved hofteknæk menes sideværts fordrejet forskydning af hoftepartiet ind i svingbuen. Visuelt viser kantningsmetoden en vinkel mellem overkroppen og lårbenet, et hofteknæk.

INDLÆNING

Ved indlæning forstår vi en skråstilling af hele kroppen ind mod svingets centrum. Vi kanter typisk med en kombination af fodled, knæled og hofteled. Hofteknæket skaber de største ændringer i kantvinklen, mens fodled og knæ giver mulighed for finjustere kantvinklen. Indlæning anvendes gradvist mere og mere, desto mere hastigheden stiger.



SVINGETS FASER

Når du som skiinstruktør analyserer en elevs bevægelser, kan det være nyttigt, at dele svinget op i faser. Nogle bevægelser relaterer sig nemlig til en bestemt fase i svinget, og man vil dermed mere specifikt kunne identificere uhensigtsmæssige bevægelser og hjælpe eleven med at udvikle mere hensigtsmæssige bevægelsesmønstre.

Skiløb, forstået som sammenhængende sving, kan groft sagt være to-faset eller tre-faset. Dette afsnit vil kort introducere begreberne til brug i forbindelse med skiteknikken.

UDLØSEFASEN

Denne fase dækker perioden, hvor det nye sving startes. I to-faset skiløb er det perioden, hvor man går fra det ene sving til det andet sving. Fasen indeholder det svingforberedende arbejde, man laver i slutningen af det gamle sving for at påbegynde det nye sving. Derudover indeholder fasen belastningsskiftet og selve omkantningen samt de hjælpemidler, man benytter sig af, for at starte det nye sving.



Svingets faser hænger sammen.
Kommer du godt ud af det ene sving,
kommer du godt ind i det næste sving.

STYREFASEN

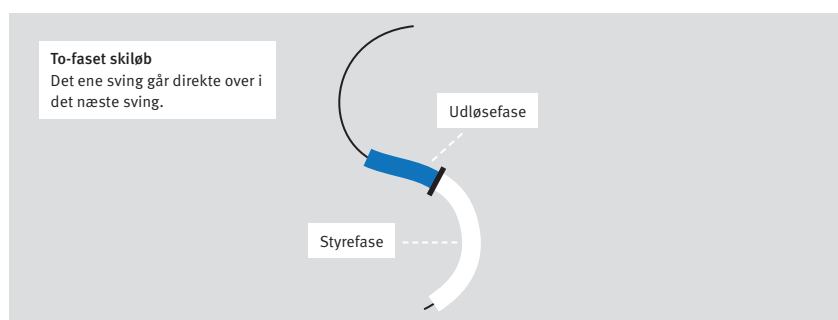
Denne fase er tidsmæssigt den længste. Den strækker sig fra det øjeblik, hvor du er i gang med svinget, til det punkt, hvor du ikke mere koncentrerer dig om at svinge, men i stedet om at starte næste sving.

FORBEREDELSESFASEN

Denne fase benyttes til at genetablere balancen efter svinget. For mindre øvede skiløbere vil forberedelsesfasen være tidsmæssigt lang, da fasen benyttes til at genfinde udgangspositionen og forberede næste sving. Jo mere øvet skiløberen er, desto kortere vil forberedelsesfasen være for til sidst helt at forsvinde. Jo bedre du kommer ud af styrefasen, desto mindre behov er der for en forberedelsesfase.

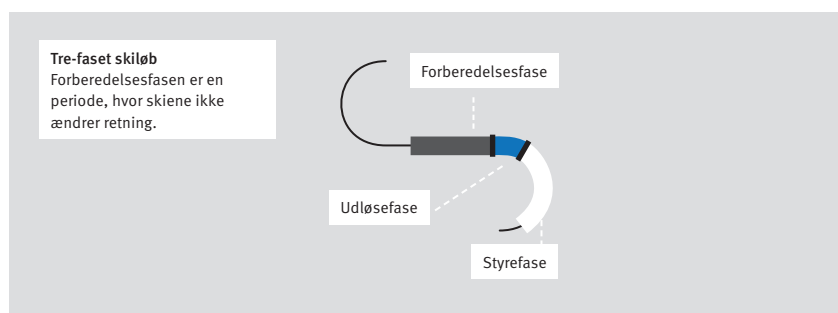
TO-FASET SKILØB

Skiløb, hvor det ene sving går direkte over i det næste osv. Et sving karakteriseres ved, at skiene hele tiden ændrer retning. Ved to-faset skiløb vil skiene konstant ændre retning hele turen ned over bakken. I denne form for skiløb taler man om udløsefasen og styrefasen.



TRE-FASET SKILØB

I tre-faset skiløb er der ud over de to nævnte faser en tredje, forberedelsesfasen, der er en ventefase mellem svingene. Det er en periode, hvor skiene ikke ændrer retning, men typisk blot kører på tværs af pisten i en såkaldt skråfart.



BELASTNINGSSKIFT

Du kan benytte kræfterne i det gamle sving til at hjælpe overgangen til det nye sving. Hvis du timer det hensigtsmæssigt, vil du, det øjeblik du 'slipper' trykket rundt i svinget, blive sendt ind i det nye sving.

Belastningsskiftet bliver derfor centralt for udløsningen af svinget. Jo mere du kører med ligelig belastning på begge ski, desto mindre bliver effekten af det ovenfor beskrevne, hvilket er endnu en grund til at balancere primært på yderskien.

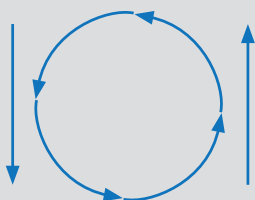
OPAFLASTNING

For at gå fra en belastet (yder)ski i det gamle sving til en ny belastet (yder)ski må trykket aflastes. Til dette formål kan skiene aflastes med en opbevægelse. Formålet med opaflastning er således at få hjælp til svingudløsningen.

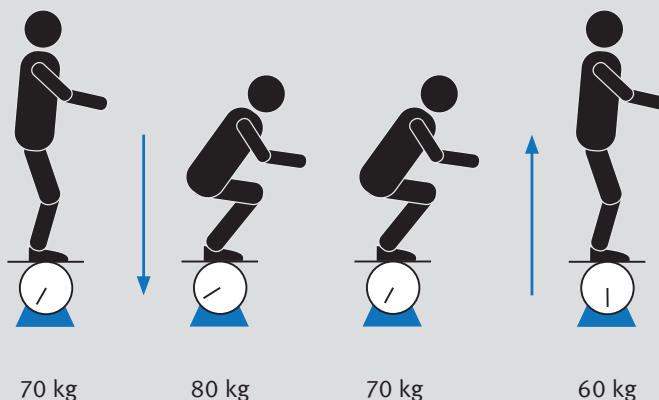
Du bevæger dig op i retning væk fra sneen - det aktive vertikalarbejde er primært opadgående - inden omkantningen for at aflaste skiene. Tyngdepunktet bevæger sig 'op over skiene' i omkantningen, og du rejser dig op og står på flade ski, i overgangen til det nye sving.

Opaflastning er en effektiv måde at aflaste skiene på og starte det nye sving ved lave hastigheder. Ved højere hastigheder vil skiløberen typisk i højere grad udnytte energipotentialet til at udløse det nye sving og bevæge sig mere frem og ind i det nye sving i stedet for opad.

I skiløb bøjer og strækker vi kontinuerligt benene.



Ved nedbevægelse vil den opbremsende landing skabe et større tryk, mens man modsat vil lette trykket i slutningen af det opadgående afsæt





STAVISÆT

Stavisættet handler om at sætte staven i sneen i overgangen fra det ene sving til det andet. Et velkoordineret stavisæt vil kunne gøre mange andre bevægelsesopgaver lettere for skiløberen fx at holde sig i jævnvægt eller hjælpe svingudløsningen. Ved at få et velkoordineret stavisæt ind på rygraden vil rytmisk skiløb ofte falde naturligt.

Et hensigtsmæssigt stavisæt er et vigtigt drejehjælpemiddel, da det:

- Stabiliserer balancen under belastningsskiftet
- Medfører en drejeimpuls i det nye svings retning
- Støtter aflastningen af skiene
- Hjælper med at finde rytmen.

Udløsefasen er det sted i skiløbet, der har de største potentielle balanceproblemer. Under belastningsskiftet mister vi bevidst balancen kortvarigt, eller nærmere, vi skifter balancen fra den ene ski til den anden. Derudover bevæger vi kroppen mest og ændrer svingretning. Hvis vi kan sikre os et støttepunkt (et stavisæt) lige i omkantningen, vil det lette balancen i udløsningen af det nye sving meget. Tingen i stavisættet er derfor afgørende for, at det får de tilsligtede effekter. Dårlig timing af stavisættet vil derimod forstyrre balancen.



Det er vigtigt, at bevægelsen, der fører staven frem hovedsageligt ligger i håndleddet, så det blot er spidsen af staven der vippes frem.

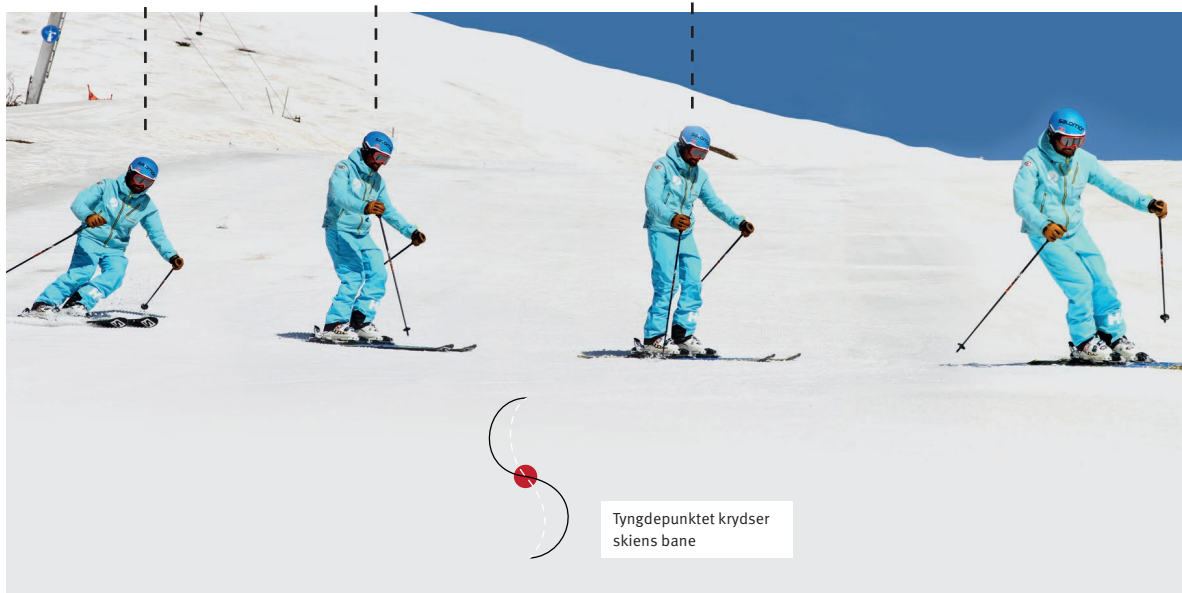
Staven skal ikke sættes i sneen ved siden af kroppen, men sættes foran kroppen omkring den forreste del af skiene.

1. Det gamle sving styres færdigt.

2. Forberedelserne til det nye sving laves. Tyngdepunktets bane er på vej til at krydse skiens bane, samtidig med at staven føres frem.

3. Staven sættes i sneen samtidig med omkantningen som en hjælp til belastningsskiftet. Under omkantningen er skiene flade, og din balance er sårbar.

4. Kroppen passerer punktet, hvor staven er sat i. Fokus er på at holde hånden fremme.



I svingafslutningen (den sene styrefase) går den resulterende kraft ned i yderskien. Det svingforberedende arbejde startes med en fremføring af staven. Udløsningen af svinget starter med belastningsskiftet, hvor trykket flyttes fra den gamle yderski til den gamle inderski. Dermed ligger den resulterende kraft udenfor understøttelsesfladen, hvilket resulterer i at tyngdepunktet "falder" ned af bakken – så tyngdepunktet krydser skiens bane – hvorved det nye sving er startet. Heldigvis sikrer stavisættet, at der etableres en ny understøttelsesflade (det trekantede område mellem staven og den nye yderski). Dette sikrer balancen i den kritiske udløsefase, indtil der er etableret kanttryk på den nye yderski (den tidlige styrefase), hvor den resulterende kraft igen går ned i yderskien

SVINGBESKRIVELSER

I Den Danske Skiskole har vi beskrevet hvordan hensigtsmæssige bevægelser til at kontrollere spor og hastighed skal udføres i sving på forskellige niveauer. Herunder ses to eksempler, et eksempel på et plovsving (begynder) og et eksempel på et parallelsving (meget øvet).



Tilpasning ift. plovens størrelse og i hvor høj grad svinget "styres færdigt" justeres efter terræn og sneens beskaffenhed. Jo stejlere terræn, desto større plov og desto mere "færdige" sving. Jo mere førende sne, desto mindre plov og desto mere køres svinget i faldlinje.

Det svingforberedende arbejde omfatter en tydelig op- og frembevægelse fra det gamle yderben, indtil vi står med 50/50 vægtfordeling. Fra denne position laves belastningsskiftet vha. en nedbevægelse gennem bøjning af det nye yderben, og skiene drejes.

PLOVSVING

Terræn og tempo: Langsamt på begynderbakke.



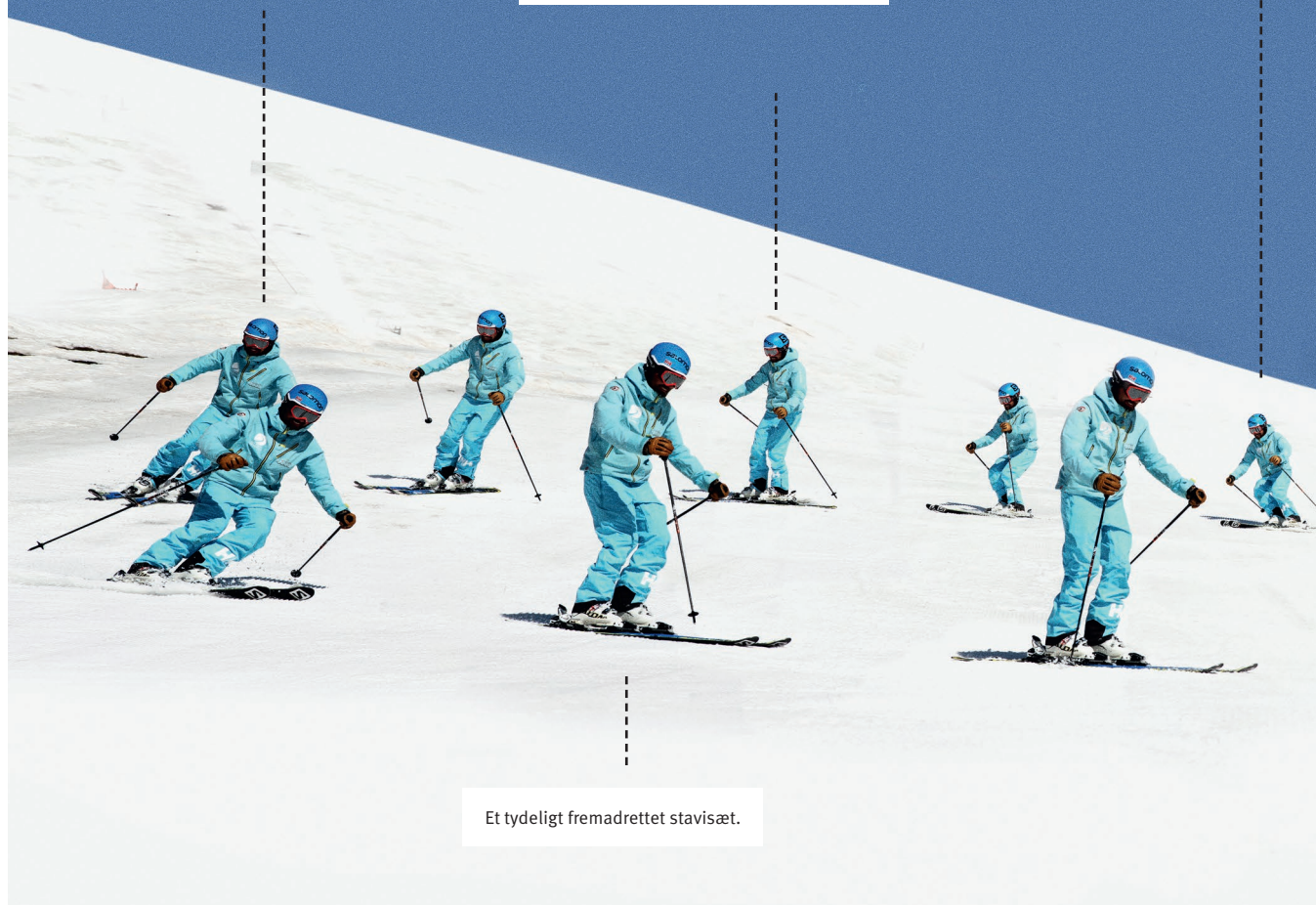
Svingudløsningen er primært hjulpet af belastningsskiftet.

Ingen omkantning. Plov igennem hele svinget. Intet stavisæt.

Skiene kantes mere op. Skienes bane ligger længere væk fra kroppens bane.

De ydre kræfter kombineret med den aktive indadføring af tyngdepunktet i svingbuen samt let vertikalarbejde er det væsentligste svingudløsende element.

Sportsligt tempo på blå til rød piste.



Et tydeligt fremadrettet stavisæt.

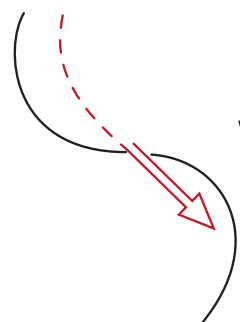
PARALLEL LANG

Svingudløsning gennem en kombination af et tydeligt belastningsskift og aflastning.

Efter belastningsskiftet påbegyndes en langsom nedbevægelse over den nye yderski. Samtidig med at skiene kantes op, styres de over faldlinjen vha. et opbyggende styretryk på yderskien.



Faldlinje



Vertikalarbejdet bliver rettet mere fremad mod det nye svings faldlinje end opad



BLIV SKIINSTRUKTØR

Den Danske Skiskoles primære formål er at uddanne og certificere danske skiinstruktører.

KURSERNE

Vi udbyder kurser på både basis og professionelt instruktørniveau. Udover skiinstruktørkurserne afholder vi teknikkurser med fokus på forberedelse til instruktøruddannelsen. Teknikkurserne er også velegnede for den ambitiøse skiløber, der ønsker, at forbedre sit eget skiløb.

Uddannelsen til skiinstruktør består af en række kurser med eksamination i teori, undervisningspraksis og egenfærdighed (forbilledlig skiteknik) og praktisk erfaring i at undervise som skiinstruktør. Uddannelserne i Den Danske Skiskole er godkendt af de internationale instruktørforbund IVSI og ISIA, hvilket er en garanti for internationalt anerkendt kvalitet.

Du kan læse mere om optagelseskrav til de enkelte kurser under kursusbeskrivelserne på hjemmesiden www.dendanskeskiskole.dk
GRATIS e-bøger kan downloades på hjemmesiden (freestyle, pukler, offpiste m.m.) hvor der også er masser af gratis øvelsesvideoer.

FÅ JOB SOM SKIINSTRUKTØR GENNEM DDS

Den Danske Skiskole har fokus på det internationale samarbejde, hvilket giver vores skiinstruktører gode muligheder for at arbejde i hele verden. DDS kan gratis hjælpe med at skaffe jobs i en række skiskoler i Østrig, Japan, Norge, Canada, Frankrig, osv., der ansætter skiinstruktører uddannet gennem DDS.

Se mere i vores jobdatabase, hvor vi formidler jobs i hele verden.

KOM MED PÅ KURSUS!

HVORNÅR

De store kursusuger er uge 42 og en uge i starten af maj, typisk uge 18 eller 19. Hvor vi samler ca. 350 danske skientusiaster

HVOR

De store kursusuger afholdes på gletsjeren i Hintertux, som ofte har helt fantastiske forhold på den tid af året.

HVEM

Aldersgrænsen for deltagelse på BSI 1 er 16 år.

PRIS

Prisen er i 2018 på 8500 kr pr. kursusuge inkl. transport, hotel, 1/2 pension, liftkort og undervisning.



WE

SKIING

