

Skidans form- konsten att carva

Skidåkarens uppgift är enkelt uttryckt att balansera de krafter som han/hon utsätts för under ett åk. Åkaren försöker att på snabbaste sätt ta sig igenom och förbi en serie hinder som satts ut för att tvinga fram riktningförändringar. Två faktorer kommer att avgöra sluttiden:

- Hur lång sträcka har åkts?
- I hur stor hastighet?

Ovanstående två faktorer kommer att tvinga åkaren till ett oräkneligt antal beslut på vägen ner i pisten. Skillnaden mellan segraren och resten är att denne fattat fler rätta beslut och sedan lyckats utföra dem fram till mållinjen. Därför är det viktigt att vara ”herre över situationen”

Jakten på ”den perfekta svängen” går via ett optimalt användande av kroppens tre kantverktyg:

- Fot/knä
- Höft
- Hela kroppen

Den fjärde kantregulatorn styr vi inte över själva men med vetskap om dess existens och betydelse kan vi utnyttja även den:

Terrängen

För att en skida skall kunna göra en riktningförändring behöver den

1. Belastning
2. Kant

Nedan följer en beskrivning på hur jag anser att man på bästa sätt använder dagens carvingskida för att på snabbaste sätt ta sig igenom en bana (alla discipliner). Jag vill passa på att utfärda en varning för att ta denna eller någon annan instruktion som ett facit. Utveckling sker hela tiden och man måste fortlöpande revidera tekniken för att hänga med.

Allmänt

- Anpassa alltid positionen efter underlagets lutning.
- Stöd för ytterskidan först-kanta sen
- Sträva efter minimalt med rotationer i överkroppen
- Kantvinkeln skall vara dynamisk. Med bra balans och fin teknik kommer åkaren att öka kantvinkeln in mot max i fallinjen för att sedan ha möjlighet att minska den i utgången.
- Hastigheten är den viktigaste faktorn som styr oss. Teknik och taktik måste hela tiden anpassas med hänsyn till hur fort det går.
- Blicken långt fram (1,5-2 portar i SL/GS)
- Sträva efter stor kroppsspänning för att minska kraftbortfallet mellan skida och snö. Detta medför att belastningen ökar på skidan och svängradien minskar.

Ingång

- Stöd på ytterpjäxans stortå/främre delen av fotens insida.
- Dubbelt plöstryck

- Kanta med knäna
- Låt skidorna gå ut mot porten och överkroppen gena in mot fallinjen. Skidorna går m.a.o. ifrån överkroppen.
- Kantvinkel och knävinkel ökar

I denna fas är det helt nödvändigt att skapa stödet på ytterskidan. I och med att vi har små sidledskrafter som påverkar oss så går det inte att förflytta tyngdpunkten långt ifrån skidornas understödsyta.

Fallinje

- Öka kantvinkeln ytterligare genom att gå fram och in med överkroppen.

Kroppen kommer då att vara i stort sett rak med en stor kantvinkel. Genom att ha en bra kroppsspänning har vi gjort oss så starka som möjligt och därigenom skapat **förutsättningar för en liten svängradie och en kort åklinje i hög fart.**

- Lämna plats vid käppen.

Fram till nu har skidorna gått längre och längre ifrån tyngdpunkten.

I fallinjen vill vi ha tillbaka skidorna mot överkroppen igen.

- Möt upp med innerarmen och öka kantningen med höften för att få tillbaka skidorna in mot tyngdpunkten.
- Beroende på banans traversering håller man emot efter fallinjen tills önskad riktning erhållits.
- Fullfölj med armar och axlar framåt utan att sträcka sig eller forcera fram någon rörelse.

Utgång

- Låt överkropp och skidor närma sig varandra genom att **kanta av och minska knävinkeln.**
- Sätt i staven för att bromsa rotationer och starta nya åt motsatt håll.

Växling

Beroende på disciplin och banans utseende varierar avståndet på växlingsfasen. Ju tätare svängarna är desto kortare blir avståndet mellan utgång och ingång. Oberoende av hur lång sträckan är så har man här en bra möjlighet att komma tillbaka i rätt position.

För fram knä och höft tills plöstryck uppnåtts och höften är över pjäxorna i längsled.

Åklinje

För att åka fortare än konkurrenterna bör vi som tidigare nämnts 1. Åka kort väg 2. Ha hög hastighet

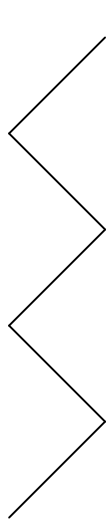
Avgörande frågor blir följande:

Hur kan man åka kortast väg?

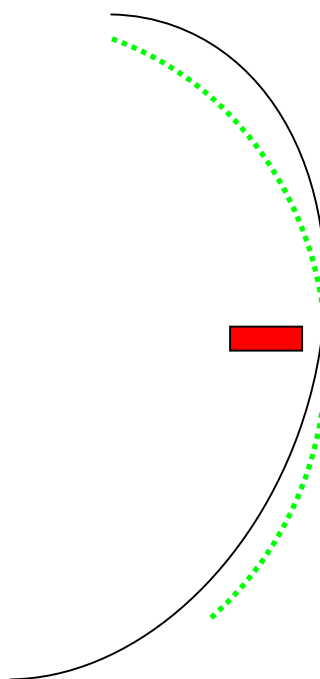
Hur utnyttjar man fallinjen så mycket som möjligt?

Först några begrepp som bör lyftas upp i diskussionen om linje:

Figur:



Figur:
"Z- linjen"
Söker kortaste vägen.



"Ta höjd" resulterar i:

- Åklinje tvärs emot fallinjen. Stora bromsande krafter.
- Svårhanterlig växlingsfas med små sidledskrafter i ingången. Stor svängradie som följd.

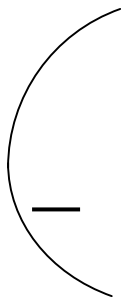
Linje ner mot fallinje (---):

- Små bromsande krafter
- Bra avkantning i utgången ger en enkel växlingsfas med små skråvinklar.
- Genom att skidorna pekar neråt direkt i ingången får man "bra svar" och möjlighet till en kort svängradie

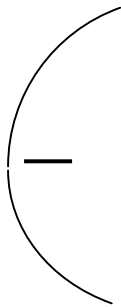
I detta resonemang skulle åkaren alltså försöka åka så rakt som möjligt men ändå ge sig själv plats nog till att genomföra en tekniskt korrekt sväng. Ett av våra största problem är att åkarna siktar in sig på porten så att den istället för svängebågen är i fokus när man skall genomföra svängen. Utrymme till att kanta skidorna och möjlighet till en offensiv åkning ger bättre flyt och harmoni.

Sträva alltid att utmana längs åklinjen med rörelse och angrepp.

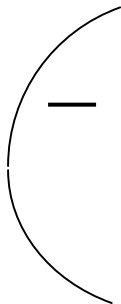
Variationer efter situation:



*Situation:
Stor riktningsförändring i porten efter, eller
när det er brant och/eller svårt:
Porten kommer sent i bågen.*



*Situation:
Normalt
Normalt kommer porten mitt i
bågen.*



*Situation:
Enkla partier:
Kan vara bra i enkla partier, eller när det
är långt till nästa port att porten kommer i
början av bågen*

Dynamisk kantvinkel:

Med bra balans, veltajmade rörelser och ett offensivt förhållningssätt till skidåkningen kommer kantvinkeln att ändra sig mycket genom svängen. En stående, statisk sväng kännetecknas av att kantvinkeln är lika hela tiden med lite tryck ner genom skidan. Detta medför en "död" sväng med dålig gjenomböjning av skidan.

När åkare blir stående för länge på kant ut ur svängen, kommer skidan gräva och bromsa.

Figur.

Visar en ökande kantning in mot fallinjen för att sedan avta .

