

Olle Rimfors diskussionsinlägg om den s k enbenstekniken, avsett för SKIDTINGET 1977 i Björkliden.

Ingress: Detta bidrag kom Skidtinget i Björkliden tillhanda.

Styrelsen har beslutat sända ut Olles bidrag som ett exempel på föredömlig medlemsaktivitet. Vi hade gärna sett flera bidrag av den här typen till den tekniska presentationen i Björkliden. Det skall även sägas att Olles bidrag är det andra i ordningen - han har även författat en artikel om Stenmarks teknik - en godbit som vi kommer att distribuera i en senare sändning.

R. S.

#### RÖRELSETEKNISK TRÄNING - UTBILDNING I ENBENSTEKNIK

av Olle Rimfors

maj 1977

Till skillnad från konventionell alpin skidteknik som utmärks av passiva, jämfota rörelser, karaktäriseras den alpina "enbenstekniken" modell Stenmark av ständigt upprepade, aktiva växlingar av dels kroppstyngdsöverföring i sidled, d v s om- eller överstigningar mer eller mindre fullständigt från en skida till den andra, dels av perfekt avpassad förskjutning av kroppstyngden framåt eller bakåt i samband med överstigningen (klivet) eller under glidet (sladden, skäret) på den belastade skidan. I samband med omstigningarna (kliven) sker oftast en vinkling inåt eller utåt av den blivande, bärande (belastade) skidan. I samband med dessa vinklingar utförs ofta ett mer eller mindre energiskt, fartökande frånskjut till den nya åkriktningen.

Samtliga omstigningar (kliv) och fartökningar kan särskilt i början underlättas genom stavhjälp på samma sätt som sker vid motsvarande rörelser under avancerad längdåkning, men eljest bör för tävlingsbruk stavhjälp som stöd i svängarna användas med diskretion.

Enbenstekniken lämpar sig av naturliga skäl icke för djup, lös snö eller underlag med bristande bärighet. - Bäst är normalt preparerad pist eller eljest fast eller hårt underlag. Barn och tonåringar tillägnar sig enbenstekniken lättast och snabbast genom skidåkning och/eller genom härmning.

Olle Rimfors om enbenstekniken modell Stenmark ..... (forts)

Denna teknik kan åskådliggöras i ~~fen~~ fem korta avsnitt I, II, och III, IV och V.

I. På plan mark - på stället övas: dels vinkling av skidorna, dels kroppstyngdens överförande i sidled, resp framåt och bakåt genom:

1. Frampvändningar

- på bakändarna
- på framändarna
- på mitten

2. Lappkast

- utåt
- inåt
- bakåt
- framåt

3. Utåtvikt

- genom sidböjning av överlivet, plus knäföring åt motsatta sidan.
- genom fotlyftning av motsatta sidan

4. Framvikt

- genom fällning framåt i fotleder och knäframskjutning
- genom " telemarksställning "
- genom upplyftning av en fot bakåt

5. Mellanvikt

- genom upplyftning av en fot intill och i höjd med den andra

II. I lätt, tämligen svag lutning - övas riktningsförändringar genom:

1. Trampsvängar med överdrivna skidlyftningar, men noggranna skidvinklingar:

- på bakändarna i 180 gr spår
- på framändarna
- på mitten = kombination av de bägge föregående

2. Skridskosvängar med rakt, senare böjt skär

- ytterskär i 180 gr spår
- innerskär
- ytter plus innerskär d v s kombination av de bägge föregående

3. Skridsskosvängar med "enbenssladd" i falllinjen och enkelstavstöd i centrum

- innerskärssväng med sladd utan fartökning
- innerskärssväng med sladd med fartökning
- ytterskärssväng med sladd = s k reuelschwung, dock av mindre betydelse

4. Serpentinsvängar i falllinjen

- skridskoåkning rakt utför = fart- och balansövning
- innerskärssvängar med sladd utan fartökning
- innerskärssvängar med minimal sladd = bågskår
- innerskärssväng med fartökning och sladd resp bågskår = "diagonalsväng"

III Tillämpning i portar och terrängvägar:

- terrängvägar och puckelpist
- öppna och blinda portar
- vertikaler

IV. Tillämpning i mycket brant terräng 30 - 45 graders lutning

V. Portträning och tävling

-----  
Åre den 14 maj 1977 Olle Rimfors

Kort kommentar: En del av detta ordförråd i tekniskt avseende har ju moderniserats - eller kommit bort - som Olle säger. Han är inte överrens med nyskaparna på alla punkter.

Olle har dock gjort en skärpt iakttagelse som vi inte sett något skrivet om, inte ens i Skiing. Det är avsnittet om hur klivet skall göras. Det är inte likgiltigt hur den utställda foten placeras. Sker det rakt i sidled eller sätts foten något bakåt eller framåt? Olle menar att det är genom att reglera det fotarbetet som Stenmark blir skickligast i att hålla ordning på framvikten och bakvikten under sin åkning. ( R. S.)