



AB Reportagebild foto

Låt barnen gå i

SKIDSKOLA

Att åka skidor är kul, säger barnen. Och faller man så spelar det ingen roll för det är liten fallhöjd och lederna är mjuka och eftergivliga än så länge. Och för resten är det bara roligt att rulla runt i snön.

Fast nog är det ändå roligare att klara backen stående... och kanske rentav svänga fint och parera alla svåra gupp precis som om man vore en Sarah Thomasson eller en Olle Dalman.

Så varför inte låta barnen lära sig åka ordentligt från allra första början.

Vi — de litet äldre generationerna — fick inte lära oss åka skidor efter konstens alla regler som man kan få nu. Nej, vi fick hålla till i backarna lite i skymundan och försöka lära oss på egen hand stämma och ploga efter Sigge Bergmans och Olle Rimfors "På skidor i Alperna". Det gick det också, men nog hade det varit bättre om man haft en riktig instruktör som rättat felet man gjorde.

Numera finns det gott om såna instruktörer, och de allra flesta har Främ-

jandet utbildat. Vi hoppas inom föreningen att de själva tar initiativ till skolor både för vuxna och för barn.

Barnskidskolor kommer lokalavdelningarna att upprätta lite varstans, särskilt i samband med friluftsdagar och söndagar, men man får inte glömma alla småttingar före skolåldern som inte vet något roligare än att tumla i snön, och då kan man ju passa på att försöka få dem att tumla systematiskt på skidor. Mammorna inte minst är glada åt att få lämna ungarna ifrån sig ett par timmar mitt på dan i sådan vård. Då bör alltså barnskidskolan permanentas under säsongen.

Olle Rimfors, den oförbrännelige skidentusiasten, har gjort en liten handledning till en barnskidskola, som publiceras här intill. Naturligtvis får man lägga det hela så mycket som möjligt på lek och skoj, men tänk på att alla barn är fångslade av tävlingsmomentet — den som åker finast, hoppar bäst, åker fortast...

Exempel på förenklat program för barnskidskola

För barn mellan 8 och 15 år.

Dagsprogram: UTFÖRSÅKNING

1. Åkning utför genom stavport, avslutas med trampsväng.
2. Åkning mellan stavar (lång vertikal) utan stavar med användande av trampsväng eller skridskoglid.
3. Plogbroms (får inte tränas länge).
4. Åkning rakt utför och plogbroms (stanna vid bestämt ställe, t. ex. en stav).
5. Plogsväng genom öppna slalomportar.
6. Slalomtävling,
 - a) stiltävling med och utan stavar,
 - b) tidtävling.

Dagsprogram: BACKHOPPNING

Stavar får inte användas!

1. Åkning i underbacken, ledande skida i svackan.
2. Åkning vid sidan av backen (hela backen) i ställning för överbacken med uppresning före svackan.
3. Åkning över stup i hukad ställning.
4. Åkning över stupet med knästräckning.
5. D:o med anvisning om nedslag.

Övriga detaljer efter hand såsom armarnas rörelser vid satsningen, satsriktning, uthopp, luftfärd och avslutning av hoppet.

Tävling:

- Ex. a) Se vem som har bästa nedslaget,
b) Bästa skidföringen etc.

På detta sätt bygger man upp teknikträningen och får samtidigt med tävlingsmomentet, vilket mest intresserar pojkarna. Mät hopplängden! Stilpoäng.

För barn under 8 år:

1. Tävlning om vem som kan åka längst rakt utför utan stavar.
2. Åkning genom stavport med tak.
3. Plog rakt utför (tävlning: stanna vid ansväret ställe).
4. Slalomtävling med tidtagning (öppna portar, plogsväng eller trampsväng).
5. Stiltävling ("Vem åker finast").

Undervisningstiden bör vara kortare för denna grupp.

För alla att läsa

Den är behändig i formatet, slinker lätt ner i fickan, den innehåller massor med roliga och nyttiga saker att läsa och se på, är enormt billig för sitt värdefulla innehåll. Den kostar bara 7:50 och kan köpas i närmaste bokhandel eller beställas från Kansliet, box 708, Stockholm 1. Medlemmar har tio procents rabatt.

Den heter *Friluftsboken*.