

P. M. Friisblom

Snabbaktion i "diagonalteknik".

Div diverger
Kon konverger

Antag
med

1. Slätmarksdiagonal rakt fram.
2. Cirkelspir med div-diagonalsväng.
3. " " kon- " "
4. " " komb div- och kon-diagonalsvängar omväxlande.
5. Serpentin i svag lutn med div-skär
6. " " "kon " kon- "
7. " " " komb div-och kon-skär
8. " enl 5-7 i brantare terräng ca 10 grader
9. " enl 6 med kon-skär utfört som passivt sladdskär.
10. " enl 6 " " " " aktivt "
11. " enl 6 " " " " aktivt bågs-kär.
12. " enl 6 " " " " passivt "
13. " enl 5 " divskär i brantare lutn ca 15 grader.
14. " enl 6 " kon-skär i mycket brant lutn ca 30 grader,

utfört som passivt sladdskär med hård kantning och i avsikt att bromsa farten till full behärskning.

15. Tillämpad åkning i terräng längre sträckor.

16. Demonstration av "fotlyftningseffekten" för utåtvikt, framvikt, bakvikt, mellanvikt med varianter för balans mm

17. Demonstration av "fotledslåsens" funktion vid planskär, sladdskär, kantskär och bå skär.

18. Stavstödet funktion vid passiva skär, bågs-kär mm

19. Diagonaleffekten på raksträckor och svängar.

20. Acceleration eftersträvas vid tävling, särskilt i svängar, men också på förekommande raksträckor exvisstart- resp målsträckan (jmf mål-knycken).

22. Diagonaltekniken vid vertikalrörelserna i terrängformerna - särskilt vid pucklar och dömpor.

23. Diagonaltekniken och utrustningen betr skidor, bindningar, skor.

Åre i augusti 1978

Olle Rimfors
Olle Rimfors

FM

Diagonalt teknikens terminologi.

- Jämfototeknik: Nordisk terrängåknings "stakning",
Konventionell alpin teknikens "passiva" rörelsemönster
- Enbensteknik: Nordisk terrängåkning med "diagonaleffekt".
Stenmarks rörelsemönster i alpin teknik, demonstrerad
under hans segrar i VM 1978 mm.
- Diagonalt teknik: Nordisk terrängåkning med diagonaleffekt och acceleration -
ax eller fartökning.
- Diagonaleffekt: Den framåtdrivande kraft - ax -, som uppkommer genom att
kroppens motsatta "diagonala" delar växelvis röras under
omstigning med schwungartad "torsion" omkring kroppens
längdaxel.
- Skäreffekt: Diagonaleffektens verkan i samband med skidans "vinkling"
till ~~ny~~ ^{omstigning} riktning med raka, bågformiga eller sladdspår.
- Vinkling: Skidornas inställning i "konvergerande" eller "divergerande"
riktning i förhållande till åkriktningen.
- Planskär - ~~plan~~ Skidorna glida planställda i samma eller ny riktning.
- planglid:
- Kantskär: Skidorna glida kantställda i samma eller i ny riktning.
- Bågskår! Skidorna glida med kantskår i båge på grund av skidornas
telemarksform och "genomböjning".
- Sladdskär: Skidan glider mer eller mindre planställd under "sladdning"
i båge på grund av hälpres utåt.
- Ytterskår: Skidan glider med divergerande vinkling i plan-, sladd-,
eller kantskår, accelererande i skridskoåkningsmässig
enbensteknik.
- Innerskår: Skidan glider med konvergerande vinkling på motsvarande
sätt.
- Frånskjut: Den avspark, som startar ett skär eller glid på en skida.
- Planfrånskjut: Avspark från planskida.
- Kantfrånskjut: Avspark från kantställd skida.
- Planskår och
kantskår: Kan varieras på samma skär för att uppnå olika böjnings-
och sladdeffekter på samma spår.
- Genomböjning: Skidans böjning åt motsatt håll som spännet för tryck av
kroppstyngd och centrifugalkraft.
- Genomböjnings-
effekt: Det bågformiga spår, som uppkommer vid kantskår på grund
av skidans genomböjning ="bågskår"

Fotlyftseffekt; Den balansändring som relexmässigt och automatiskt uppnås exvis som "utåtvikt" åt motsatt sida som lyftet + "framvikt", om foten samtidigt förs bakåt, + "bakvikt", " " " " framåt, eller + "mellanvikt", " " " " intill den andra foten.

Fotledslås: Den anatomiskt betingade låsning av fotleden åt sidan som uppnås genom att underbenet medelst knäframskjutning bringas att luta framåt i spetsig vinkel mot foten och därigenom förhindrar ofrivillig och okontrollerad fotvickning åt sidan men möjliggör exakt inställning av skidans plan- eller kantställning.

Aktiva svängar: Svängar med "ax" = fartökning.

Passivasvängar: " utan "ax" = neutral eller bromsande inverkan på farten.

Passteknik: = motsatsen till diagonalteknik, kan undantagsvis förekomma i nordisk terrängåkning.

Konventionell alpin teknik är passiv passteknik.

Stäm- eller

plogteknik: Arlbergsskolans rörelsemönster på 1930 - 1940 - talet.

Diagonalsväng: Med diagonaleffekt och acceleration (fartökning) i aktiv enbensteknik utförd riktningssändring, karakteriserad av konvergerande eller divergerande skidvinkling med fartökande omstigning till båg-, plan-, eller sladdskar med bakvikt eller framvikt i lämpliga delar varierade med hänsyn till hastighet, balans och svängradie.

Slät slalom: Övningsspår på slät mark med brytpunkter markerade med slalomportar på motsvarande sätt som i vanlig slalom.

Cirkelspår: Övningsspår i cirkel med ca 15 - 20 m radie för intensiv träning av konvergerande och divergerande diagonalsvängar med ax på slät mark.

Åttakantspår: Övningsspår som slät slalom med ca 25 m sida (radie) för intensiv träning av diagonalåkning med omväxlande diagonalsvängar. - Hörnen markeras av öppna portar för divergerande och med blinda portar för konvergerande vinkling.

Olle Rimfors

Åre i augusti 1978

Olle Rimfors