



KLUBBPaketet

Teknikmärket





Alpint Teknikmärke för barn och ungdom

Inledning

Satsa på Teknikmärket. Det utvecklar dina aktiva och lägger grunden till en bättre skidåkning. Teknikmärket är ett roligt sätt att utveckla våra unga utförsåkares teknik.

Syfte

Med hjälp av dessa teknikmärken som är framtagna och anpassade till barn och ungdomarnas motoriska utvecklingsnivåer får tränarna en hjälp att träna in tekniska färdigheter. Möjligheten att ta olika märken blir också en morot för ungdomarna att träna teknik.

Målgrupp

I första hand barn och ungdomar som deltar i organiserad klubbträning.

Innehåll

Teknikmärket finns i 4 valörer, järn, brons, silver och guld. Den tekniska målsättningen för varje valör är anpassad till ungdomarnas utvecklingsnivå. Teknikmärkets övningar passar in i den vardagliga träningen. De är utformade så att de lätt kan genomföras under ett vanligt träningspass. Teknikmärkets övningar bygger på den alpina grundtekniken. Övningarna kan sedan de klarats byggas på med andra typer av övningar som du bl a kan finna i Svenska Skidförbundets olika utbildningskompender.

Till tränaren

Märkena ska tas i turordning (bygg grunden först), oavsett ungdomarnas ålder. För att erhålla respektive märke ska de fastställda tekniska målen uppnås med hjälp av de preciserade delmomenten. Gruppens tränare + ytterligare en klubbtränare bedömer: Godkänd - icke godkänd.

Genom att lägga in Teknikmärkets övningar i det vanliga träningsprogrammet och sedan bygga ut det med ytterligare liknande övningar, ger du dina aktiva en bra grund att bygga vidare på. En riktig grund är väsentlig för kommande tränings- och tävlingsverksamhet. Samarbeta med andra tränare i klubben, det gör märkestagningen effektivare och roligare.

Följ upp och uppmuntra. Snart kan du glädjas åt de aktivas snabba tekniska förbättringar och förhoppningsvis många segrar i framtiden.

Till föräldrarna

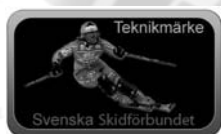
Du som vill att ditt barn ska ha en meningsfull fritidsverksamhet. Sporra! Hjälptill! Intressera! Du ska veta att övningarna för Teknikmärket utgör grunden för en riktig teknikutveckling och en fortsatt träning.

Testa övningarna tillsammans med era barn.



Alpina Teknikmärket

Alpint teknikmärke för barn och ungdom



Järn

- Kunna stanna, på valfritt sätt, inom ett begränsat område (ca 5 meter).
- Plogsväng runt hinder (10 st), stora svängar.
- Hoppa i ett hopp.
- Åka baklänges (ca 10 meter).



Brons

- Åkning runt hinder (10 st) som är placerade i fallinjen (staket) i lätt backe.
- Kunna stanna, hockey-stopp, åt båda hållen inom ett begränsat område (ca 5 meter).
- Åkning runt hinder (10 st) i stora svängar och stanna inom ett begränsat område.
- Snurra runt på skidorna, åt båda hållen.
- Ett hopp med valfritt trick.



Silver

- Åkning i staket med helkäpp (10 st) i medelsvår backe och kunna stanna med hockey-stopp inom ett begränsat område. Åkning med fartkontroll.
- Hockey-stopp i brant terräng.
- Åkning på en skida i lätt terräng. 10 svängar på vardera benet.
- Åkning längst skidans form i lätt terräng, åt båda hållen.
- Ett twist hopp.



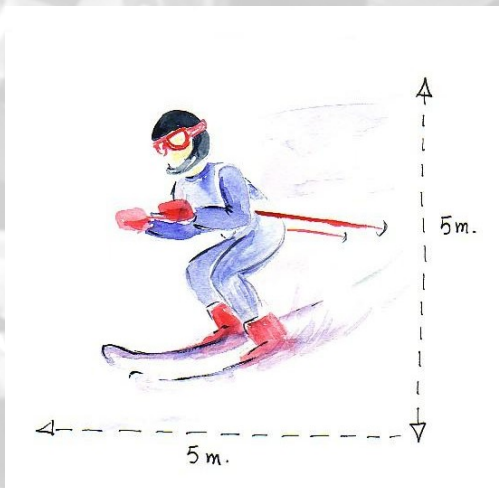
Guld

- Kortsvängar (10 st) i brant terräng, stavisättning och fartkontroll.
- Åkning i staket (10 käppar) i brant terräng, stavisättning och fartkontroll.
- Ett helikopter hopp.
- Åkning "skär i skär" i lätt terräng, runda svängar.
- Åkning i bana, tempoväxling (3-3-3). Grundteknik.



Alpint Teknikmärke

JÄRN



- 1. Kunna stanna**
Inom ett begränsat område,
5 meter på valfritt sätt



- 2. Plogsväng**
Stora svängar runt hinder, 10 st.



- 3. Hoppa i ett hopp**



- 4. Åka baklänges**
Cirka 10 m



BRONS



- 1. Åkning runt hinder**
Som är placerade i falllinjen (staket)
i lätt backe, 10 st.



- 2. Kunna stanna**
I hockey-stopp inom ett begränsat
område, 5 m. åt båda hållen



- 3. Åkning runt hinder**
I stora svängar, 10 st. och stanna
inom ett begränsat område.



- 4. Snurra runt på skidorna**
Åt båda hållen



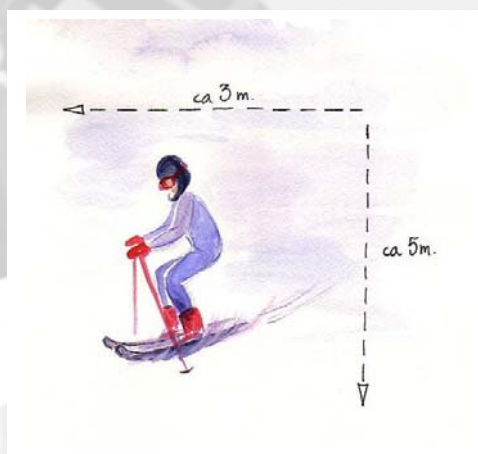
- 5. Ett hopp med valfritt trick**



SILVER



- 1. Åkning i staket**
Med helkäpp, 10 st. i medelsvår backe och kunna stanna med hockey-stopp inom ett begränsat område.
Åkning med fartkontroll



- 2. Hockey-Stopp**
I brant terräng



- 3. Åkning på en skida**
I lätt terräng, 10 svängar på vardera benet.



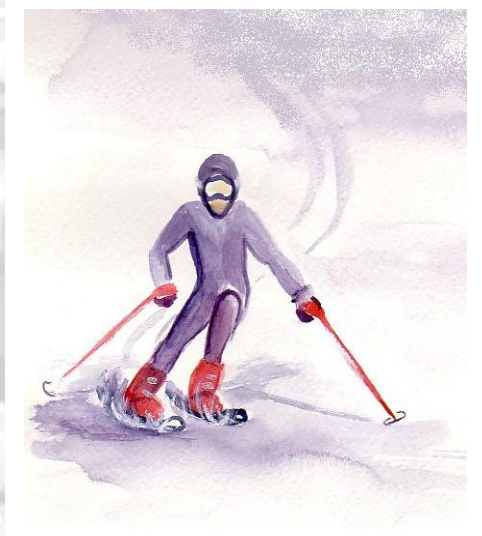
- 4. Åkning längs skidans form**
I lätt terräng, åt båda hållen



- 5. Ett twist hopp**



GULD



- 1. Åkning i kortsväng**
I brant terräng med stavisättning och fartkontroll, 10 svängar



- 2. Åkning i staket**
I brant terräng med stavisättning och fartkontroll, 10 st.



- 3. Ett helikopter hopp**
Valfritt håll



- 4. Åkning "skär i skär"**
I lätt terräng, runda svängar

- 5. Åkning i bana**
Tempoväxling 3-3-3.
Grundteknik

