

OLLE RIMFORS:

# Ingemars teknik är unik -men riskabel för knäna

Mannen som införde alpin skidåkning i Sverige, OLLE RIMFORS, har nått mogen ålder, 81, men är ännu lika brinnande ung i andan och lika skidtokig som när han gjorde sina första lärospår på alpbranterna i början av 30-talet. Här är en historisk återblick på den tekniska utvecklingen med utgångspunkt från Ingemar Stenmarks nya revolutionerande stil.

Jag börjar med att citera en bit ur Martin Lehmans sportkrönika i Svenska Dagbladet den 30 mars 1977 och hänger upp min rörelseanalytiska "filosofi" på amerikanen Phil Mahres suck:

"På hotell Jarl i norska Voss med amerikanske alpine stjärnan Phil Mahre. Med sanslös envishet har en fråga och ett svar bollats fram och tillbaka:

- Varför är Stenmark så bra?

- How the hell skall jag kunna svara på det om han själv och du som är svensk sportjournalist inte kan . . . ?

Phil Mahre skulle gärna vilja veta, han liksom Heidegger, Gros, Hemmi, Klammer och grabbarna. De har studerat Ingemar in natura och på dyra och långa videoband i timmar, det senare säkert mycket mer än Ingemar själv, men väl egentligen bara hittat en samlande sanning: han åker förbannat fort och bra och snyggt och ekonomiskt och han har huvud och kropp med sig hela tiden . . ."

För att bli världsmästare räcker nog inte t ex gång på lina, som ofta nämnts i samband med Stenmark, även om detta liksom annat som före och under tonåren "kom in i kroppen" senare gett ränta - nämligen "Ingemars spccielle teknik".

## TELEMARK VAR BÖRJAN

För att förstå detta med teknik måste man reda ut vad som hittills menats med alpin skidteknik. Man måste också erinra om att den alpina tekniken ännu inte är 100 år gammal. Den började så sakteliga omkring sekelskiftet med åkning i telemarkställning och med riktningssändringar genom telemarksvängar i långa serier s k serpenter. Telemarksvängen ingick sedan länge normalt i de norska telemarksbarnas längdåkning, som alltså är urformen för den rent alpina tekniken.

I motsats till aktiviteten i längdåkning - en utmärktes den alpina åkningen av en



Jean-Claude Killy, den franske superidolen med tre guld i Grenoble 1968, var den normgivande "stilisten" i utförsåkning tills Ingemar Stenmark dök upp. Stark bakvikt, uppryckning av framändarna vid sväng - "jämfota".

viss passivitet. Man stod mer eller mindre jämfota på skidorna och avvaktade om och när farten ökade så att bromsning och eller riktningssändring måste utföras. Kroppsvikten var visserligen ofta olika fördelad på skidorna genom dels s k *framvikt* - t ex Arlbergstekniken på 20- och 30-talet (typ *Toni See-los*) - dels i sidled genom s k *utåtvikt*, åstadkommen med en ofta ökad utåtfällning av överlivet, förstärkt med ökad böjning av yttre knäet.

## STEINS NYA TEKNIK

Utvecklingen fortsatte under 40-talet, fortfarande "jämfota", med "*ruaden*" i Frankrike. Denna bestod av en riktningssändring med skidorna parallella, huvudsakligen åstadkommen med en uppryckning av bakändarna i stark framvikt, senare kombinerad med en återstuds-rörelse. Typisk representant var *Emile Allais*.

På OS 1952 i Oslo var norrmannen *Stein Eriksen* mest framgångsrik. Han lanserade *ruaden utförd med en snabb tyngdväxling från den ena skidan till den andra*, fortfarande i huvudsak från en "jämfota" till en ny. Stein vann otvivelaktigt sina framgångar mycket tack vare denna nya teknik.

Under försöken att tillämpa Steins teknik i Sverige kom Steins blixtsnabba växling av kroppstyngden mellan skidorna att kombineras med en fartökande rörelse, påminnande dels om längdåkningens "diagonalgång", dels om skridskoåkarens "innerskär", senare benämnd "*diagonalsväng*". Denna *ebensteknik* kom under 50-talet att flitigt utövas i bl a Hemavan-Tärnaby.

Intressant är också att notera att vår bästa längdåkningstekniker någonsin, nämligen *Nisse Östenson* från Sälen, på 40-talet var specialist på dessa längdåkningsrörelser.





Ovan: Stein Eriksen, guldman vid OS 1952 och VM 1954, svängde med den franska "ruaden", utförd med snabb tyngdväxling från den ena skidan till den andra - från en "jämfota" till en ny.

### ÖSTERRIKE OCH FRANKRIKE

På 60-talet lanserades av österrikarna en annan variant av Steins teknik, dock fortfarande "jämfota". Den kännetecknades av *mellanvikt, hälskjut, håltryck, bospel och torsion*. Respekten för alpinisterna var fortfarande stor i Norden, och österrikarnas idéer anammades.

Vid OS i Grenoble 1968 nådde fransmannen *Jean-Claude Killy* sina framgångar med den nya franska tekniken: att under stark bakvikt rycka upp framändarna vid riktningssändringarna, fortfarande mer eller mindre "jämfota", och

Nedan: Stenmark har lanserat någonting helt nytt, nämligen "enbenstekniken". Man får gå till skridsko för att hitta en jämförelse. "Jämfota" åker han bara bilxtsnabba moment. Men tekniken frestar på.



det blev faktiskt normgivande tills vår *Ingemar Stenmark* uppträdde på världssarenan.

### "TITTAT PÅ ANDRA"

Stenmark har ofta sagt att han lärt sin teknik genom "att tittat på andra hur dom åk"! Vilka han tittat på som pojke och tonåring torde självklart ha varit pappa Erik, Tärna-Lasse och kanske andra äldre klubbkamrater i Fjällvinden. Pappa Erik och många andra från Tärnaby tillhörde landslaget vid denna tid. Utgångspunkten för Ingemar Stenmarks teknik är alltså ganska given.

Utom Ingemars förnämliga fysik och psykiska, moraliska och intellektuella utrustning har nog hans speciella "enbensteknik" den största betydelsen. Visserligen står han då och då en kort sekund jämfota, men sällan passiv, alltid aktiv - hellre ett staktag med armarna eller ett skridskoskär för att öka farten. Typiskt är att han som regel går in i en sväng med ett fartökande innerskär (diagonalsväng), står med innerfoten upplyftad i själva svängen och slutligen går ur svängen med ett fartökande ytterskär.

### SVÄNGER PÅ ETT BEN

Själva svängen sker sålunda praktiskt taget på ett ben, vilket ger perfekt utåtvikt.

Ingemar är också en mästare i att hålla kroppen i exakt riktig framvikt då så erfordras, genom att föra den upplyftade foten lagom mycket bakåt - resp framåt om bakvikt erfordras. Variationer mellan dessa ytterlägen kan han vid behov ögonblickligen tillgodose.

Svängbågen utför han som regel "skärande", d v s med skidan så hårt kantad inåt att minsta möjliga sladdrörelse uppkommer. Härigenom bibehålls farten i svängen och vägen genom svängen blir kortare.

### MÅSTE VARA KOBENT . . .

Allt detta kräver främst oräddhet för fart och terränglutning, perfekt balans, snabb uppfattning och givetvis träning och rutin. Rent anatomiskt krävs dessutom, som vi kunnat konstatera på TV, att Stenmark är i stånd att föra fram sina knän och underben så att de lutar framåt i spetsig vinkel mot foten, därtill (bakifrån eller framifrån sett) i typisk x-bent ställning - d v s att han med knäna tätt



KENT OLSSON:

# Skidkarl i 75 år!

ihop kan föra ut fötterna i erforderlig mån åt sidan.

Det är inte många hjulbenta skidäss, som kan utföra det konststycket! Man måste nog vara född en aning kobent.

## MÅNGTUSENÄRIG TEKNIK

Vi vet att skidåkning utövats i Skandinavien minst 5000 år, huvudsakligen som längdåkning - visserligen då och då på grund av terrängens utseende som längdåkning uppför och utför. Från detta förhållande har såväl backhoppning som alpin utförsåkning utvecklats. Båda grenarna kan med säkerhet härledas från norska Telemarken.

Det är därför intressant och kanske glädjande för oss här i Norden att den alpina skidtekniken efter Ingemar Stenmarks insatser åter kan samordnas med sitt ursprung, vår mångtusenåriga längdåkningsteknik.

Bortsett från denna teoretiska spekulation: Det skulle säkert vara utvecklande och klokt om våra svenska längdåkare ville närmare studera, träna och tillämpa Stenmarks enbensteknik genom att utöver sin vanliga överdrivna, enformiga och tekniskt enkelspåriga konditionsträning lägga till en mera avancerad teknisk träning uppför och utför med tvära svängar i såväl sid- som vertikalled bland pucklar och dompor. Stenmarks alpina, aktiva enbensteknik lämpar sig nämligen - i motsats till den konventionella, kontinentala, alpina, passiva jämfotatekniken - i praktiken utmärkt tillsammans med längdåkningens diagonala rörelser.

Observera då särskild den s k "diagonalsvängen"!

## ALLA FÖRSÖKER KOPIERA

Att Stenmarks teknik accepteras och eftersträvas av den alpina världseliten för närvarande har lätt kunnat konstateras i World Cupens TV-sända tävlingar. Man kan se hur alla - även Torsten Jakobson och Stig Strand - strävar och mer eller mindre lyckas att i någon mån kopiera Ingemar.

PS De praktiska erfarenheterna från "enbensteknikens" tillämpning på 50-talet visar dels att den är oerhört påfrestande på knälederna, dels att riskerna för ledsmärtor i knäna efter ett antal år av professionellt utövande var vanliga.



Olle Rimfors som landslagsledare på 40-talet. Han studerar en startlista med sitt äss Olle Dahlman.

Olle Rimfors ger härintill sin intressanta syn på Ingemar Stenmarks "enbensteknik", som oroar honom lite - han är rädd att Ingemar kan få problem med knäna i framtiden. Här porträtteras veteranen Olle själv av KENT OLSSON.

Olle Rimfors, 81 vårar, är still going strong men förbannar den höftskada som omöjliggör utförsåkning.

- Jag ska banne mej operera skadan igen så att jag kan klämma lagg i Åreskutan, säger han sammanbitet.

Olle har upplevt svensk skidåkning på nära håll. Sina första skidor fick han i femårsåldern. Pappa trähandlaren hade köpt dom i Kristiania (Oslo) under en affärsresa. På den tiden var det bara lappar och nybyggare som åkte skidor.

Efter denna första kontakt med skidsporten - det var så kallade Telemarkskidor han debuterade på - har Olles liv kretsat kring skidåkning.

## SÖKTE TILL JÄMTLAND

Han är född i Tivedens skogar och införde skidåkning i Örebro läroverk. Efter avslutad officersutbildning sökte han sig till I 5 i Östersund.

- Man ville ju till en plats där det gick att åka skidor.

Det var 1917. På I 5 handlade det förstas mest om längdåkning. Olles skidintresse fann gehör hos dåvarande regementschefen Lilliehöök. Det blev många resor till fjällen.

På en skidfrämjandekurs i Storlien Olle fanns med redan på den tiden som lärare - visades en alpin skidfilm från Alpina.

Det var den filmen som på allvar tände Olles intresse för utförsåkning.

- På den tiden var det den så kallade Telemarksvängen som var den allena saliggörande, minns han.

## DÅ BLEV SIGGE STUM

Med sitt nymornade intresse för utförsåkning började han jobba som skidlärare i Storlien på lediga stunder. Olle var bl a ansvarig för Arméns gymnastik- och idrottsskolas vinterutbildning varje år. Nu hade han gått igenom GCI, nuvarande GIH, och var också gymnastikdirektör.

På GCI hade han en kurskompis, Sigge Bergman från Luleå.

- Vi åkte utför en backe i Saltsjöba-







Det var i vår ungdoms gladaste vår. . . Olle Rilmfors och Sigge Bergman drar ut för att lära det svenska folket att åka alpint. Året: 1934. Kolla klädseln!

den, minns Olle. Sigge var med. Jag avslutade det hela med en elegant Telemarksväng nere på isen. Sigge var alldeles stum, trodde inte man kunde åka skidor så pass bra i branta backar.

Därmed var intresset väckt hos Sigge Bergman. 1929 blev han Olles biträde vid kurserna i Storlien. De två började studera skidlitteratur och förkovrade sig i den här nya fascinerande sporten.

- Det var på den tiden man satt som på en pall när man åkte skidor.

#### IVÄG TILL ALPERNA

Det var Alperna som hägrade för Olle och Sigge. De ville dit och kolla upp hur man åkte skidor.

1934 kom de iväg. De hamnade hos den alpina sportens förgrundsfigur Hannes Schneider i St Anton - en bondpojke som lärt sig det mesta om skidåkning av engelsmän!

Olle och Sigge var de två första svensarna som gjorde en sådan här alpin skidresa. I sex veckor stannade de borta.

- Hannes placerade oss i sin bästa grupp. Det var kanske tokigt. Vi borde ha börjat från grunden.

Efter hemkomsten skrev Olle och Sigge sin första bok tillsammans, "På skidor i Alperna". Det blev en alpin väg i Sverige.

- Varje helg höll vi flera föredrag. Enbart i Jämtland/Härjedalen fick vi ett 40-tal backar bara på några år.

#### FÖRSTA TÄVLINGEN

1935 var Olle med om att arrangera den första slalomtävlingen på Frösön. En tid senare kom den nuvarande Gustafsbergsbacken till.

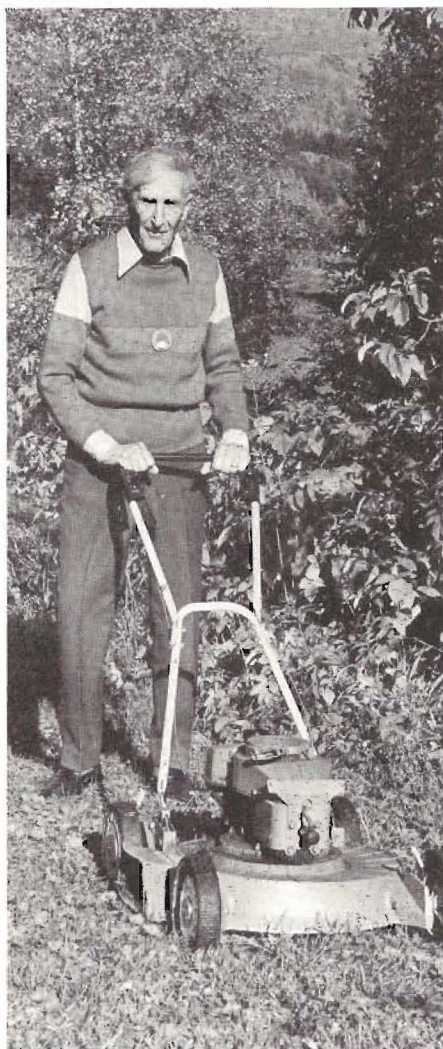
- Det var två systrar som ägde marken. Vi fick löfte av dem att avverka skogen för att få till en backe. Effe

Magnusson på Östersunds-Posten och jag satte igång. Vi fick skriva på en växel på 600 kronor för att klara det.

1937 avgjordes de första SM-tävlingarna. Platsen var Frösön. Harald Hedjerson, Djurgården, och Inga Söderbaum, samma klubb, blev de historiska första svenska mästarna.

Utförsåkningen blev mer och mer accepterad, Olle var självskrivnen ordförande i Svenska skidförbundets slalomkommitté.

- Där fick man figthas hårt för att få några kronor till verksamheten.



Nu håller Olle formen genom att sköta sin tomt på 6000 kvadratmeter uppe i Åre. Där har han bott sedan han pensionerades från det militära 1950.

Olles och Siggas vägar skildes i ungefär samma veva. Sigge gick tillbaka till längdåkning, Olle fortsatte att jobba för sin kära utförsåkning.

#### "PENSIONÄR" I ÅRE

För Olles del stannade ledarjobbet på gräsrotsnivå. Han ville vara med de aktiva och fanns med i den svenska ledningen vid OS 1948 och 52.

1950 pensionerades han från sin militära tjänst.

- Då kunde jag äntligen uppfylla min stora dröm: att flytta till Åre.

Redan 1939 hade Olle köpt en tomt i Åre. Där bor han nu i sin villa.

- Här sitter man och blir bortskämd av frugan Gerda.

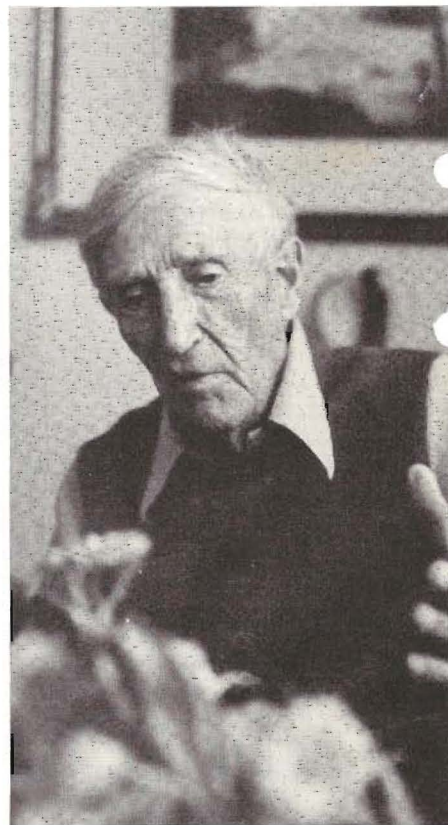
Men tro inte att Olle är en kille som bara slår sig till ro. Efter pensioneringen var han sportchef i hotellkedjan Fjällkedjan, och det höll han på med till 1966.

- Jag hade sagt att jag skulle lägga av vid 70 års ålder, och jag höll ord. . .

#### UTSLITNA HÖFTER

Sedan 1950 har Olle fått syssla det han älskar mest här i världen på heltid - skidåkning.

Men skidåkning har satt sina spår: utslitna höfter. Han har opererat in kulor i höfterna. För två år sedan föll han



75 års skidminnen. . . Olle har upplevt den alpina skidåkningens hela utveckling och hans intresse har bara ökat genom åren. An har han att ge. . .

under skidåkning.

- Det var is i backen. Om det inte varit så hårt hade jag inte slagit mig så illa.

Det innebär att Olle idag måste avstå från utförsåkning.

- Jag åker lite längd, det klarar jag av. Men jag funderar på en ny operation för att rätta till den där kulan som hoppat snett.

Olle lägger stor vikt vid att hålla sig i trim. Med sin skadade höft måste han till största delen hålla sig till simning.

- Tre gånger i veckan simmar jag i Åre skola, och jag kör hårda pass.

Dessutom jobbar han lite som sjukgymnast. Han har också 6000 kvadratmeter tomt att hålla ordning på. Så någon latmanstillvaro unnar sig inte 81-åringen.





# OLLE RIMFORS: Så lär du dig enbenstekniken

Hur lär man sig behärska den stenmark-ska "enbenstekniken", som förundrat så många kontinentala experter? OLLE RIMFORS har lagt upp ett träningsprogram.

Till skillnad från konventionell alpin teknik, som utmärks av passiva jämfota rörelser, karakteriseras den "alpina enbenstekniken m/Stenmark" av ständigt upprepade aktiva växlingar av:

dels kroppstyngdsöverföring i sidled - 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. Samtidigt med dessa vinklingar utförs ofta ett mer eller mindre energiskt fartökande fränskjut till den nya riktningen.

Samtliga omstigningar (kliv) och fartökningar kan - särskilt i början - underlättas genom stavgjälp, på samma sätt som sker vid motsvarande rörelser under avancerad längdåkning i diagonalåkning. Men annars bör för tävlingsbruk stavgjälp som stöd i svängarna användas mycket sparsamt.

Enbenstekniken lämpar sig av naturliga skäl icke för djup lössnö eller underlag med bristande bärighet. Bäst är en normalt preparerad pist eller annat fast eller hårt underlag. Barn och tonåringar tillägnar sig enbenstekniken lättast och snabbast genom åskådning och härkning.

## FÖRSLAG TILL ÖVNINGAR

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

1. Trampvändningar: rörelserna markeras genom överdriven lyftning av skidorna: a) på bakändarna, b) på framändarna. c) på mitten.

2. Lappkast: a) utåt, b) inåt (mindre viktigt), c) bakåt, d) framåt.

3. Utåtvikt: a) genom sidböjning av överlivet, plus knäföring åt motsatta sidan, b) genom fotlyftning med motsatta

skidan.

4. Framvikt: a) genom fällning framåt i fotleder och frampressning av knäna, b) genom telemarkställning, c) genom upplyftning av en fot bakåt.

5. Bakvikt: a) genom framåtskjutning av en fot, b) genom upplyftning av en fot framåt.

6. Mellanvikt: genom upplyftning av en fot intill och höjd med den andra - variation mellan 4) och 5)

B. I lätt, tämligen svag lutning övas riktningssändringar - svängar genom:

1. Trampsvängar med överdrivna skidlyftningar men noggranna skidvinklingar: a) på bakändarna i 180 gr spår, b) på framändarna i 180 gr spår, c) på mitten = komb av a + b.

2. Skridskosvängar med rakt, senare böjt skär: a) ytterskär i 180 gr spår, b) innerskär i 180 gr spår, c) ytter- + innerskär i 180 gr spår (komb av a + b).

3. Skridskosvängar med "enbens-

sladd" i fallinjen och enkelstavstöd i centrum: a) innerskärssväng med sladd utan fartökning, b) innerskärssväng med sladd med fartökning - s k diagonal-sväng, c) ytterskärssväng med sladd = s k Reuelsen (av mindre betydelse).

4. Serpentsvängar i fallinjen: skridskoåkning rakt utför = fart- och balansövning, b) innerskärssväng med enbenssladd utan fartökning, c) innerskärssväng med minimal sladd = bågskär, d) innerskärssväng med fartökning och sladd resp bågskär = s k diagonal-sväng.

C. Tillämpning i portar och terrängvägar: a) terrängvägar och puckelpist = omväxlande pucklar och dompor, b) öppna och blinda portar, c) vertikaler = "gårdsgårdar".

D. Tillämpning i mycket brant terräng: 30 - 45 gr lutning.

E. Tävlingar.



Målet för "enbenstekniken" = "diagonalsväng" modell Inge-mär Stenmark. (Teckning: Olle Rimfors)

Samma "diagonalsväng m/Stenmark" åt andra hållet.

