

Olle Rimfors PM för träning av ungdom:

»Avancerad nordisk skidteknik«

omfattar numera både längd- och alpina tävlingar.

Efter ett 85-årigt skidlöparliv med ett fortfarande obotligt intresse från min sida, har jag sedan OS i Oslo 1952 kunnat konstatera:

- att 1800-talets längdåkningsteknik var »passgångsteknik«, d.v.s. överensstämmer med kamelers m. fl. sätt att röra samma sidas ben och fötter åt samma håll, samtidigt,
- att 1900-talets normala längdåkningsteknik blivit »diagonalteknik« eller »klassisk«, som den benämnes i massmedia, d.v.s. diagonala armar och ben röra sig samtidigt framåt resp. bakåt,
- att passgången ger kraftigare »frånskjut« med foten än diagonalgången genom att den kan utföras med kantställd skida, vilket givit den namnet skridskoteknik — detta ger alltså kraftigare »acceleration« = fartökning,
- att detta förhållande också minskar kravet på »fästvalla«,
- att såväl enkel som dubbelstakning skall **driva samtidigt** som frånskjutet med foten,
- att den traditionella alpina tekniken härstammar från vår nordiska men tyvärr utvecklats mot en renodlad jämnfotad parallellteknik utan möjlighet till acceleration — därför utan framgång numera i tävlingssammanhang,
- att vår »avancerade nordiska alpina tävlingsteknik« i princip är densamma som vår »avancerade nordiska längdteknik«, utformad på samma sätt med »omstigning« och enbensteknik i såväl »pass« som »diagonal« med full möjlighet till den **acceleration** som båda dessa tekniker kan ge — allt dock i den mån tillräckligt med »mod« kan mobiliseras i brant terräng,
- att passager med »trångt inlopp« bäst angripes med »diagonal« och »utloppet« hanteras med »pass«,
- att glidet på en skida i sänder kan utföras: dels med »planskär«, som är snabbast, dels med »kantskär«, som ger ett skärande böjt spår, dels med »sladdskär«, som ger broms och böjt sladdande spår,
- att alla tre nu nämnda skären kan ges upp till 45 graders extra snabb riktningssändring genom **ut- eller inåtvinkling** i svängriktningen,
- att **knäpress framåt** alltid ger mjukt fjädrande knän,
- att **knäpress inåt** ger dessutom »kantskär« på innerkant = **skärande böj**,
- att **hjälptryck utåt** ger »sladdskär« på innerkant = **sladdande och bromsande böj**,
- att **footlyft** med inre skidan intill den yttre foten ger automatisk **utåtvikt**,
- att **footlyft** med den inre skidan framåtförd ger autom. **bakvikt**,
- att **footlyft** med den inre skidan bakåtförd ger autom. **framvikt**,
- att **footlyft** med den inre skidan alltid ger största säkerhet för tillräckligt starkt **kantgrepp** i brant (30-40 grader) lutning,
- att en **låg kroppsställning** (»åggställning«) i regel **hindrar** andra betydelsefulla rörelser,
- att en låg kroppsställning givetvis **minskar luftmotståndet** — vilket kan ha stor betydelse om ställningen med hänsyn till andra nödvändiga rörelser kan bibehållas under tillräckligt lång tid, t.ex.



under **störtlopp** och **super G-slalom** — särskilt om vår gamla nordiska »**dubbelskärande Kristiania**« kan hållas länge nog, att vad här framförts gäller såväl **pass-** som **diagonaltekniken** — både vid **längd-** och **alpin** åkning,- att en **modern avancerad nordisk längdåkare** med en ganska enkel och nästan när som helst utövad »skuggslalomträning« på slät eller svagt medlutande mark, plus ett antal träningspass i branta terräng, ganska lätt kan bli en **god alpin åkare** — liksom att en **god alpin nordisk åkare** har kapacitet att utöva **modern nordisk längdåkning** som ett fördelaktigt komplement i sin egen träning,
- att det finns miljoner sådana bara i Sverige,
- att modern längdskidutrustning givetvis kan förbättras men f.n. i det närmaste motsvarar vad som kan utföras enl. ovan,
- att däremot modern alpin skidutrustning f.n. besväras, dels av alltför klumpiga skor, dels av en vanligen alltför klumpig och rörelsehindrande hälbinding.

Åre på min 90-årsdag 15 maj 1986
OLLE RIMFORS

PM för träning av ungdom:

"Avancerad nordisk skidteknik" omfattar numera både längd- och alpina tävlingar.

Efter ett 65-årigt skidlöparliv med ett fortfarande obotligt intresse från min sida, har jag sedan OS i Oslo 1952 kunnat konstatera:

att 1800-talets längdåkningsteknik var "passgångsteknik", dvs överensstämmer med kamelers mfl sätt att röra samma sidas ben och fötter åt samma håll, samtidigt,

att 1900-talets normala längdåkningsteknik blivit "diagonalteknik" eller "klassisk" som den benämnes i massmedia, dvs diagonala armar och ben röra sig samtidigt framåt resp bakåt,

att passgången ger kraftigare "franskjut" med foten än diagonalgången genom att den kan utföras med kantställd skida, vilket givit den namnet skridskoteknik - detta ger alltid kraftigare "acceleration" = fartökning,

att detta förhållande också minskar kravet på fastvalla,

att såväl enkel som dubbelstakning skall driva samtidigt som franskjutet med foten,

att den traditionella alpina tekniken härstammar från vår nordiska men tyvärr utvecklats mot en renodlad jämfotad parallellteknik utan möjlighet till acceleration - därför utan framgång numera i tävlingssammanhang,

att vår "avancerade nordiska alpina tävlingsteknik" i princip är densamma som vår "avancerade nordiska längdteknik", utformad på samma sätt med "omstigning" och enbensteknik i såväl "pass" som "diagonal" med full möjlighet till den acceleration, som båda dessa tekniker kan ge - allt dock i den mån tillräckligt med "mod" kan mobiliseras i brant terräng,

att passager med "trångt inlopp" bäst angräpes med "diagonal" och "utloppet" hanteras med "pass",

att glidet på en skida i sänder kan utföras:

dels med "planskär", som är sabbast,

dels med "kantskär", som ger ett skärande böjt spår,

dels med "sladdskär", som ger broms och böjt sladdande spår

att alla tre nu nämnda skären kan ges upp till 45 graders extra snabb riktningsändring genom ut- eller inåtvinkling i svängriktningen,

- att knäpress framåt alltid ger mjukt fjädrande knän,
- att knäpress inåt ger dessutom "kantskår" på innerkant = skärande böj,
- att hålpres utåt ger "sladdskår" på innerkant = sladdande och bromsande böj,
- att fotlyft med inre skidan intill den yttre foten ger automatisk utåtvikt,
- att fotlyft med den inre skidan framåtförd ger autom bakvikt,
- att fotlyft " " " bakåtförd " " framvikt,
- att fotlyft " " " alltid ger största säkerhet för tillräckligt starkt kantgrepp i brant (30-40gr) lutning,
- att en låg kroppsställning (äggställning) i regel hindrar andra betydelsefulla rörelser,
- att en låg kroppsställning givetvis minskar luftmotståndet - vilket kan ha stor betydelse om ställningen med hänsyn till andra nödvändiga rörelser kan bibehållas under tillräckligt lång tid exvis under störtlopp och supergslalom - särskilt om vår gamla nordiska "dubbelskärande Kristiania" kan hållas länge nog,
- att vad här framförts gäller såväl pass- som diagonaltekniken - både vid längd- och alpin åkning,
- att en modern avancerad nordisk längdåkare med en ganska enkel och nästan när som helst utövad "skuggslalomträning" på slat eller svagt medlutande mark plus ett antal träningspass i brantare terräng, kanske lätt kan bli en god alpin åkare - liksom att en god alpin nordisk åkare har kapacitet att utöva modern nordisk längdåkning som ett fördelaktigt komplement i sin egen träning,
- att det finns miljoner sådana bara i Sverige,
- att modern längdskidutrustning givetvis kan förbättras men fn i det närmaste motsvarar vad som kan utföras enl ovan,
- att däremot modern alpin skidutrustning fn besväras ~~av~~, dels av alltför klumpiga skor, dels av en vanligen alltför klumpig och rörelsehindrande hålbinding.

Äre på min 90-årsdag 14. maj 1986

Olle Rinfors
Olle Rinfors