

HÄR EN ARTIKEL OM DE SENASTE RÖNEN I STÖRTLOPPSTEKNIK

DE SENASTE rönen i störtloppsteknik har behandlats i en artikel i den amerikanska facktidningen Ski, där Georgs Jourbert utvecklar sina synpunkter. Här ett sammandrag av de viktigaste punkterna:

Den breda benställningen med varje ben arbetande i alla riktningar oberoende av varandra och den hukade ställningen

(strömmlinje aerodynamiska ställningen) s. k. grodställningen är det nya hjälpmedlet bland toppåkarna.

Denna nya ställning måste behållas från start till mål. Alla hopp, förhopp, svängar och tekniska rörelser måste börjas, utföras och avslutas i denna ställning. Detta betyder att störtloppsåkare som är vana vid att ta igen sig ibland i en mera upprätt ställning måste omskolas och skaffa sig bättre styrka, kondition och uthållighet i just de muskler som denna mera tröttande och krävande ställning tar mera i anspråk.

Detta med varje ben fjädrande och arbetande för sig oberoende av varandra är tillsammans med «grodställningen» de två nya förbättringarna inom störtloppstekniken.

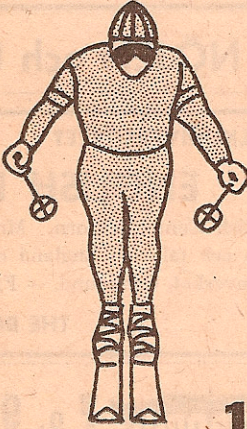
De sista åren har flera jämförande försök gjorts med de två ställningarna. Av den smala upprätta med armarna i bred ställning (bild 1) och grodställningen (bild 2) har den senare visat sig helt överlägsen. Grodställningen har två väsentliga fördelar, dels detta med den breda benställningen med benen arbetande oberoende av varandra, dels den aerodynamiska kroppsställningen. Den möjliggör också ett bättre utnyttjande av ankarna över ojämnheter, upp- och nedrörelser av tå och häl. Aldrig tidigare har åkaren fått sina skidor att följa ojämnheterna med sådan följsamhet och utan fartminskande mjukhet.

Det är vissa ändringar inom slalomtekniken de sista åren också:

1. Man använder mer och mer i tillämpliga portar ett studsande skridskoskär, en accelererande spark, fartökande hopp med hjälp av ben- och lårmuskler.

2. I andra portar tillämpas en mera mjuk och glidande teknik med hjälp av ett perfekt utnyttjande av kanter och kantställning samt av lår-, höft- och korsryggsmuskler.

3. Stavarna användes mer och mer för varje år som hjälpmedel för att öka farten, balansändamål, och att dämpa verkningarna av centrifugalkraften o. s. v. Detta betyder att man måste träna också de muskler och delar av kroppen som utnyttjas vid intensivt stavbruk. Vad som gäller störtlopp och slalom gäller också storslalom.



1

Karlsson ndagstennis

nligt den traditionella tretton-
er som förr om åren. Arets seg-
Erik Karlsson. De gick på ett
finalen vann de med de klara
ctor.

ren Lars-Erik Karlsson som nu
bättre från tävling till tävling och
en snart konkurrera med våra
bästa juniorer. Detta är än mer
ande då han har några år kvar
junior. Gösta Mittag-Leffler är
elare som alltid är rolig att se
n han spelar mycket snabbt och
han dessutom spelade ovanligt
var hans spel helt till sin för-
en nu i finalen blev det siffror-



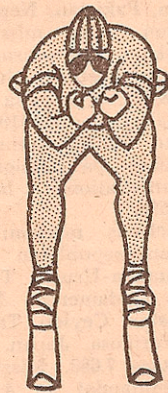
Korpen

TART I KVÄLL

cupturnering i singel
startar i kväll i Aval-
i Lugnvik kl. 18.30.
med singel, där 63
nämnda. Några av de
na handicap, varför
ert blir mycket
oviss.

g för 1962 års
keyserier

ckstad



2

TENNIS

× SOVJET KOMMER att ansöka om deltagande i 1962 års tennisturnering om Davis Cup. Om ansökningarna beviljas blir det första gången ryssarna deltar i denna turnering.

× TILL WEMBLEY-TURNERINGEN kommer Sovjet att sända fem spelare liksom till Kents mästerskapstävlingar i Beckenham. Sovjet ämnar också sända ut inbjudningar till olika länder att sända spelare till tävlingar i Sovjet.