



## **RULLSKIDOR**

**Genom att följa dessa sju steg kan du på ett enkelt och roligt sätt utveckla dina kunskaper på rullskidor.**

### **1. Ta på och av rullskidor/skidor (gräs/asfalt)**

Fokusera på trygghet

#### ***Rullskidor - gräs***

Börja med att ta på och av rullskidorna då ni befinner er på en gräsyta. Att börja på gräs skapar trygghet och stabilitet. Att köra en bana eller en stafett kan vara roligt. Växla genom att ta av och på skidan.

Övergå sedan till asfalt. Här övar ni in så att den aktive själv klarar av att ta på och av skidan samt på ett enkelt sätt hitta balansen.

#### ***Skidor - gräs***

Prova att ta på och av skidorna då ni befinner er på en gräsyta. Att börja på gräs skapar trygghet och stabilitet. Kör sen en bana eller stafett.

Övergå sedan till asfalt. Här övar ni så att den aktive själv klarar av att ta på och av skidan samt på ett enkelt sätt hitta balansen.

#### ***Rullskidor – asfalt***

Öva att ta på och av er rullskidorna på asfalt. Gör det gärna i stafettform. Gör det om och om igen så att den aktive känner trygg och stabil.

### **2. Balans (gräs/asfalt)**

Fokusera på balans och stabilitet

#### ***Stå på ett ben***

Balansera på ett ben. Använd er gärna av olika underlag. Räkna till 10 och byt sedan ben.



### ***Stå på ett ben – parövning***

Stå två och två mitt emot varandra.

Håll i varandra lätt och lyft ett ben i luften. Räkna till 10 och byt sen ben. Använd er gärna av olika underlag.

### ***Kliv över sidled – gräs***

Här kliver du över föremål på gräs vilket är enklare än på asfalt. Kliv i sidled. Fokusera på balansen och stabilisera kroppen.

### ***Kliv över sidled – asfalt***

En progression av föregående övning. Samma sak som ovan fast på asfalt.

### ***Kliv över kors – asfalt***

Här korsar du benen då ni kliver över föremålen på marken. Tänk på att korsa åt båda håll.

### ***Lyfta ben i fart***

Lägg ut föremål på marken som du ska lyfta benet över då du passerar i fart.

## **3. Kontroll (gräs/asfalt)**

Fokusera på att känna att du har kontroll över rullskidorna

### ***Gå runt i cirkel (gräs)***

Ställ ut en cirkel av konor. Se till att alla aktiva står vid var sin kona. Gå sedan i sidled till konan bredvid dig. Fortsätt så en stund och byt sedan håll. Den här övningen kan även göras på asfalt.

### ***Gå runt kona (gräs)***

Ställ ut några konor. Varje aktiv har var sin kona. Gå runt konan med framhjulet mot konan. Byt håll. Prova sedan att gå med bakhjulet mot konan. Glöm inte att byta håll.

### ***Gå runt kona (asfalt)***

Ställ ut några konor. Varje aktiv har var sin kona. Gå runt konan med framhjulet mot konan. Byt håll. Prova sedan att gå med bakhjulet mot konan. Glöm inte att byta håll.



#### 4. Tyngdöverföring

Fokusera på tyngdöverföring – våga utmana!

##### *Från matta till asfalt*

Testa övergångar på olika underlag, grus, gräs, matta, plattor mm. Här måste du som aktiv jobba med kroppens tyngdöverföring för att anpassa fart och balans.

##### *Åka baklänges*

Sätt rullskidorna som ett A, en plog eller en pizzaslice. Ha lite lätt böjda knän och skjut ifrån utåt. Här gäller det att föra över tyngden på varje ben för att skapa fart bakåt.

##### *Balk*

Här står den aktive på balken och gör ett frånskjut. För att sedan föra ihop fötterna igen. Se till att göra tyngdöverföringen.

#### 5. Glidfas

Fokusera på att våga utmana glidfasen

##### *Hoppa som en groda*

Sätt rullskidorna som ett smalt V. Sänk ner koppen mot marken och böj lätt på knäna. Fäll överkroppen lätt framåt. Glid ut mot ett större V. Gör ett hopp och samla fötterna igen. Testa att göra flera hopp i rad.

##### *8:an*

Sätt ut en 8 av tex. koner. Låt de aktiva ta sig fram/åka i 8:an åt samma håll. Byt sen håll.

##### *Glidfas*

Öva på att utmana glidfasen och skapa fart. Variera övningen med att åka med kort eller lång glidfas. Vad händer? Skillnad?

##### *Följ linje*

Rita upp linjer en sträcka på marken som du ska följa med dina glidskär.



## 6. Stopp

Fokusera på att känna trygghet i att bromsa/stanna. Prova och lär dig flera av alternativen

### *Bromsa samtidigt som du blir dragen av stav*

Ta hjälp av en vuxen som drar dig framåt (den vuxne går baklänges). Ställ rullskidorna som ett A eller plog. Pressa utåt så att du tillslut får stopp.

### *Stopp (grus/gräs)*

Ta fart. Testa och känn dig bekväm att stanna på både grus och gräs. Balansen kan kännas lättare om man ställer rullskidorna parallellt med den ena skida lite framför den andra med lätt böjda knän.

### *Stopp (ploga)*

Ta fart. Ställ rullskidorna som ett A eller plog. Pressa utåt så att du tillslut får stopp.

### *Stopp (kliva/stegbromsning)*

Ta fart. Försök stanna genom att ta små bromskliv i vartannat steg.

### *Stanna i bestämt område*

Markera ett stopp genom att rita en linje på marken. Ta fart och öva de olika stopptechnikerna. Stanna innan de markerade området.

## 7. Parkour – utnyttja terräng och teknik i fart

Fokusera på att använda miljön och fantasin

### *Parkour på rullskidor*

Använd miljön, fantasin och glädjen till att våga utmana dig själv. Bygg upp en bana fritt av det material ni har.

Tips på hur du: [bygger en teknikbana](#)