

# Förklaring skyltar skidgång

## Tekniker



**Gående skidgång:** Genomförs ofta i brantare terräng. Sätt i hälen och rulla på foten från häl till helfot och skjut ifrån med fotbladet. Likna diagonal skidåkning och arbeta med tyngdöverföring, höger axel mot vänster höft/knä och vice versa. Dra igenom stavtaget bakåt förbi höften.



**Elghufs:** Tekniken genomförs i något flackare uppförsbackar där åkaren landar på hela foten och trycker ifrån med fotbladet. Behåll knäleden relativt sträckt för att efterlikna diagonal skidåkning, undvik att "springa med stavarna". Tryck ifrån med stavarna och överkroppen och försök att sväva nära marken för att efterlikna glidfasen i diagonal skidåkning.



**Sprättande skidgång:** Tekniken påminner om elghufs men skillnaden är att kontakttiden mellan fot och underlag ska vara kort och explosiv. Kraften ska riktas mer uppåt jämfört med elghufs och därför blir svävfasen något högre. Knät ska också lyftas något högre än vid elghufs. Arbetstiden ska vara kort (10-30 sek.) för att kunna ha en hög och explosiv insats.

Huvudsponsor

