SVENSK SNOWBOARD

SLAO

Information om litteraturen

Svensk Snowboard 5.0/ 2023

Svensk Snowboard är en litteratur främst avsedd för utbildning av svenska snowboardinstruktörer. Det kan även med fördel läsas av intresserade snowboardåkare som vill veta mer om snowboardåkning och om lärande. Litteraturen var ursprungligen framtagen 2011 av en projektgrupp inom SLAO och den har uppdaterats vid flera tillfällen och detta är den femte upplagan.

Författare och illustratörer till den femte upplagan är:

Stefan Hillström, Daniel Roos, Cecilia Bäckström, Anton Hagman.

Övriga författare som varit bidragande i tidigare upplagor är även:

Linus Krohn, Marcus Rehn, Jonas Edlund.

Arbetet bakom Svensk Snowboard är delvis finansierat av Slao och delvis framtaget med ideellt arbete av teamet bakom Svensk Snowboard. Drivkraften är och har varit att främja svensk snowboard och att främja situationen för svenska snowboardinstruktörer.

SLAO äger rätten att använda litteraturen i sina snowboardinstruktörs-utbildningar. Litteraturen får i övrigt ej användas kommersiellt utan tillåtelse från författarna och illustratörerna. CC BY-NC 4.0

Stort tack till Slao för finansiering och stort tack till Slaos snowboardinstruktörs-team och Friluftsfrämjandets snowboardinstruktörs-team som varit bidragande i utformningen av detta material.

SVENSK SNOWBOARD

Utbildning 1

SLAO

INNEHÅLL

Utbildning 1 3

Snowboardteknik del 1 5

Introduktion till funktionell anatomi (Inre krafter) 6

Introduktion till mekanik (yttre krafter) 7

Individ- och situationsanpassad snowboardteknik (modellen) 12

Förutsättningar (Individ och situation) 12

Utfall 14

Positionering 22

Att undervisa nybörjare 31

Utrustningsorientering 32

Introduktion på planmark 33

Glida på snö 34

Sladda på snö 35

Sladda och styra på snö 36

Övningar utan kantbyte 38

Pedagogik 43

Didaktik 45

Formativt lärande 47

Kunskaper i lärandet 49

Utrustning 51

Snowboarden 52

Bindningar och boots 55

Annan utrustning 55

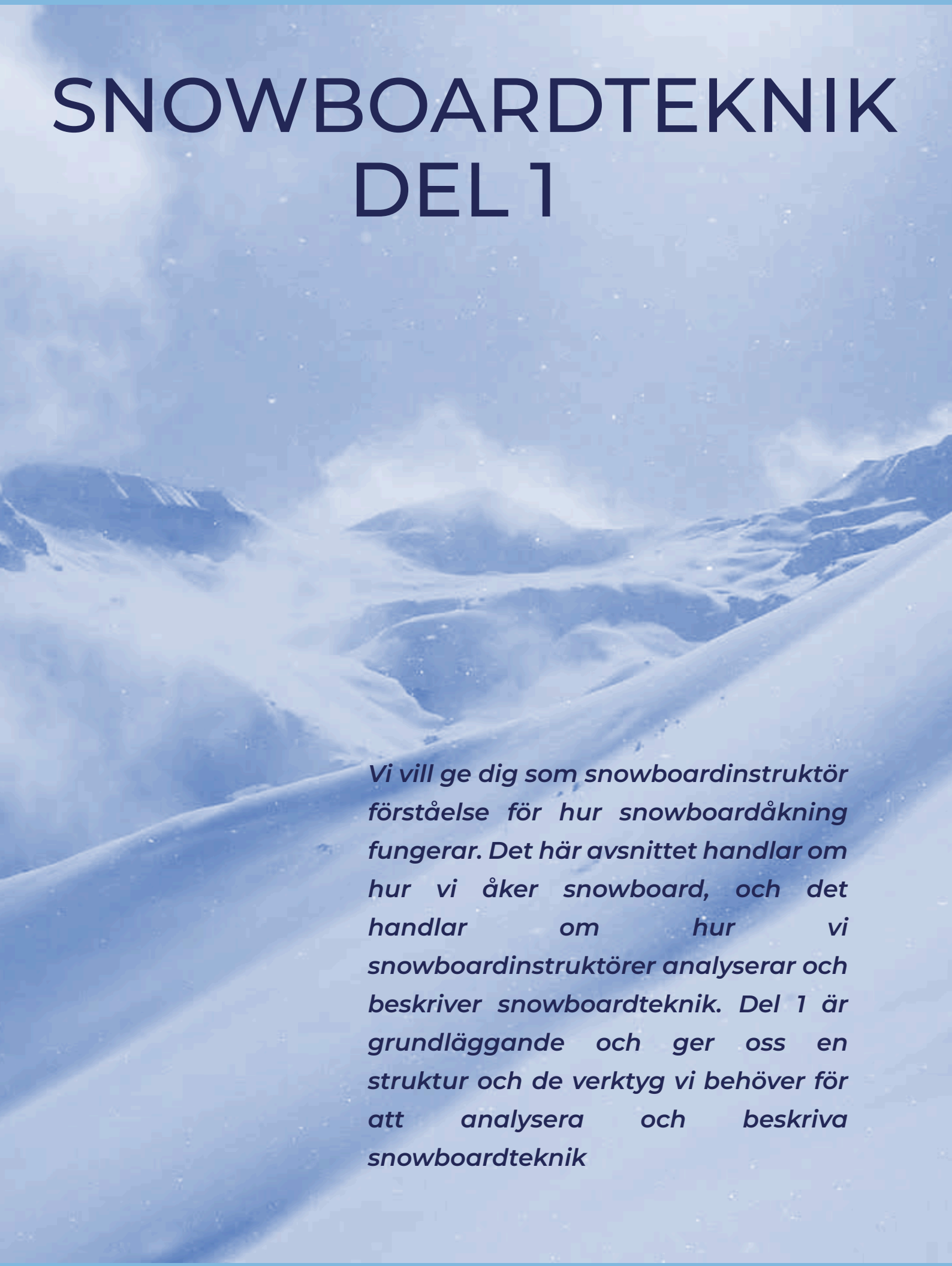
Stance 56

Barn och ungdomars utveckling 62

Fysiska och sociala förutsättningar 63

Att kommunicera med barn 65

SNOWBOARDTEKNIK DEL 1



Vi vill ge dig som snowboardinstruktör förståelse för hur snowboardåkning fungerar. Det här avsnittet handlar om hur vi åker snowboard, och det handlar om hur vi snowboardinstruktörer analyserar och beskriver snowboardteknik. Del 1 är grundläggande och ger oss en struktur och de verktyg vi behöver för att analysera och beskriva snowboardteknik

Introduktion till funktionell anatomi (Inre krafter)

Fysisk aktivitet som Snowboardåkning är möjlig genom ledrörelser. Det är med våra ledrörelser vi styr snowboardåkningen. Faktum är att det enda vi som snowboardåkare kan göra när vi väl åker snowboard för att påverka tekniken är just ledrörelser!

Den mänskliga rörelseapparaten består av muskler, skelett och leder. Musklerna är motorn i rörelseapparaten och de är fäst i skelettet. När musklerna drar ihop sid åstadkommer vi böj och sträckrörelser i skelettets leder. De är dessa ledrörelser som räknas till de inre krafterna i snowboardåkning. Vetenskapen om den mänskliga rörelseapparaten kallas Funktionell anatomi eller Rörelselära. Som snowboardinstruktör kan en grundläggande kunskap i detta hjälpa dig i din förståelse för snowboardteknik.

Ledrörelser utifrån rörelseplanen

Inom Funktionell anatomi beskrivs kroppens ledrörelser utifrån tre rörelseplan. Frontalplan, Sagittalplan, och Horisontalplan.

När vi åker snowboard färdas vi ju naturligt i sidled till skillnad ifrån t.ex. skidåkare. Detta innebär att de vi ser som framifrån är för en skidåkare sätt i sidled.

- I Frontalplanet ser vi åkaren ifrån sidan (i förhållande till snowboarden). Utifrån den anatomiska grundställningen ser vi dock kroppen framifrån.
- I Sagittalplanet ser vi åkaren framifrån eller bakifrån (i förhållande till snowboarden).Det innebär dock fortsatt att man ser kroppen från sidan utifrån den anatomiska grundställningen.
- I Horisontalplanet ser vi åkaren uppifrån.

Många av de ledrörelser som utförs i snowboardåkning sker i sagittalplanet, och de leder vi i första hand använder i sagittalplanet är fotled, knäled, höftled och ryggraden. Fotleden och knäleden är gångjärnsleder som kan böja och sträcka i sagittalplanet. Höftleden är en kulled som går att röra i alla plan. Ryggraden är en kotpelare som kan böja och sträcka i sagittalplanet och frontalplanet samt rotera i horisontalplanet.

Introduktion till mekanik (yttre krafter)

En människa som befinner sig på jorden påverkas ständigt av yttre krafter. Tyngdkraften ser till att vi dras ner mot marken och marken bistår med en kraft så att vi inte sjunker ner igenom marken (normalkraften).

För att en snowboardåkare ska förändra sitt rörelsetillstånd (accelerera) krävs att det påverkas av en yttre kraft. Vetenskapen om rörelse och krafter (yttre krafter) kallas Mekanik. Det här är en introduktion till Mekanik. I steg två kommer vi att fördjupa oss i ämnet.

Det vi känner när vi svänger och bromsar är det yttre krafter som verkar på oss. All snowboardåkning, oavsett nivå, handlar om att reglera och balansera yttre krafter som uppstår.

Massa och masscentrum

Massa är en fysikalisk term och är detsamma som ett föremåls (t.ex. en Snowboardåkare) materieinnehåll och det mäts i kilogram. Krafter verkar på ett föremåls massa.

Masscentrum (MC) är den punkt i objektet där massan kan anses vara koncentrerad. Yttre krafter verkar i ett objekts hela massa, men för att förenkla säger vi att yttre krafter verkar i objektets masscentrum då resultatet blir desamma. Masscentrum är även den punkt där föremålet är balanserat.

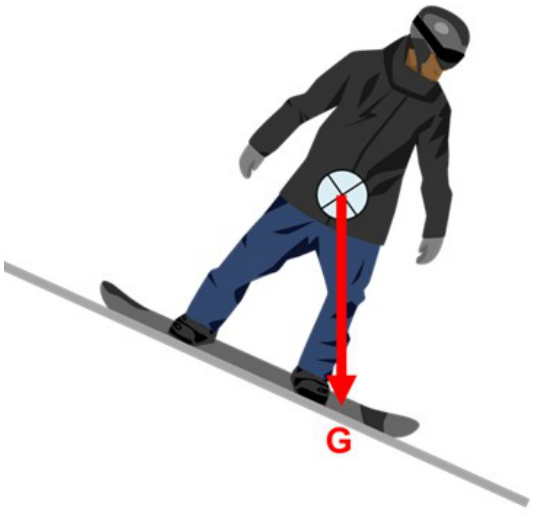
På ett objekt där objektets delar inte rör sig i förhållande till varandra är masscentrum på samma ställe i objektet hela tiden. I ett objekt med rörliga delar som den mänskliga kroppen, kan masscentrums position förflyttas när vi rör våra leder. När vi står stilla i en statisk position är masscentrum också stilla. När vi står i grundposition brukar vi säga att masscentrum befinner sig strax nedanför naveln. På ett barn kan masscentrum vara något högre upp.

Yttre krafter som påverkar snowboardåkaren

En snowboardåkare påverkas av fyra yttre krafter: Tyngdkraft G, Normalkraft N, Friktion f (belagsfriktion) och Luftmotstånd D.

Tyngdkraft (G)

Tyngdkraft G är en kraft som alla föremål (tex. En snowboardåkare) på jorden påverkas av. Tyngdkraft beror på att massor dras mot varandra. Storleken på tyngdkraften beror på föremålens massa och avståndet mellan dem. Både jorden och föremålet (snowboardåkaren) dras mot varandra men jordens rörelse kommer inte att märkas eftersom jorden har mycket större massa. Jordens tyngdkraft är alltid riktad nedåt mot jordens mittpunkt. Tyngdkraften är konstant, den kan vi inte påverka.

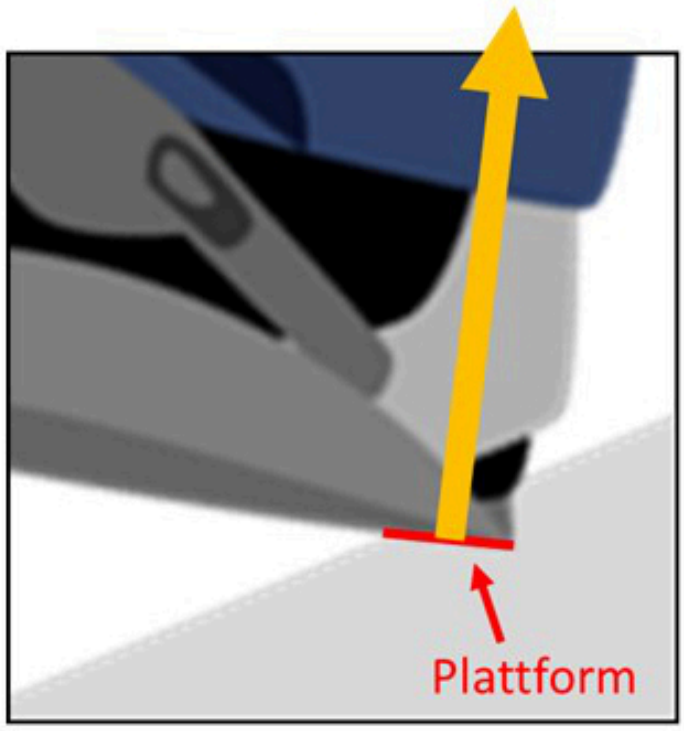


Normalkraft (N)

Normalkraft (N), som är en reaktionskraft är underlagets mothållande kraft. Den är snöns motstånd att flyttas, packas ihop eller slitas isär. Utan den skulle vi sjunka genom marken. Ordet normal i normalkraft betyder vinkelrät och den verkar således vinkelrätt ifrån underlaget.

När vi står stilla på fast underlag är normalkraften precis lika stor som tyngdkraften, men motriktad.

När en snowboard skär ner i snön bildas det en plattform (tex. I en sväng) och normalkraften utgår då vinkelrätt ifrån plattformen. Normalkraften är den kraft vi kan påverka i störst utsträckning och efter att tyngdkraften har gett oss rörelse är normalkraften den kraft vi i huvudsak använder oss av i vår snowboardteknik. Normalkraften kan både ha en bromsande och en svängande funktion.



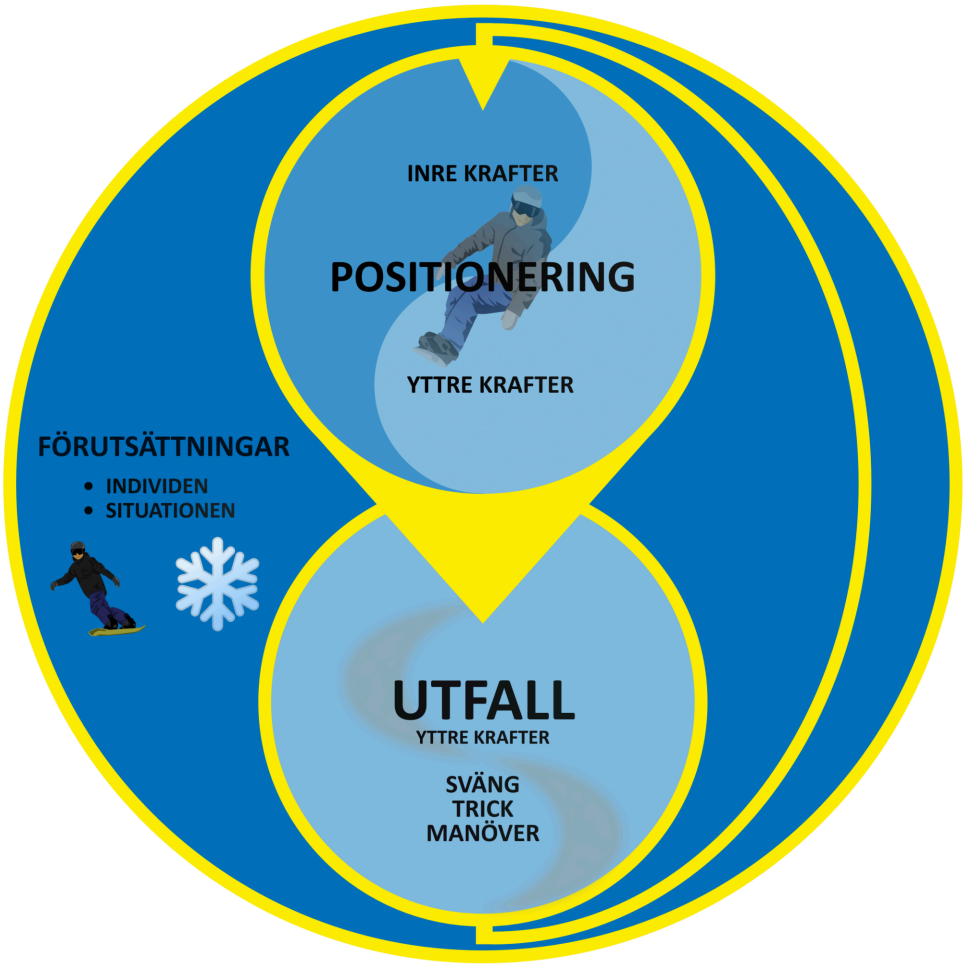
Friktion f (belagsfriktion)

Friktion f (belagsfriktion) verkar parallellt med snowboardens belag och är riktad mot färdriktningen. Den beror på ojämnheter i belaget som hakar i ojämnheter i underlaget. En snowboard är konstruerad för att ha så lite belagsfriktion som möjligt och vi kan minska den ytterligare genom att valla belaget och genom att hålla belaget fritt från repor och smuts. Belagsfriktionen är proportionell mot normalkraften, vilket innebär att den minskar när lutningen ökar. Belagsfriktionen har endast en bromsande effekt på snowboarden, aldrig en svängande effekt. Belagsfriktionen är normalt inget som påverkar snowboardtekniken och den ska inte förväxlas med normalkraftens bromsande komponent.

Luftmotståndet (D)

Luftmotståndet är en typ av friktion ifrån luften och är riktad mot färdriktningen. Luftmotståndet är beroende av åkarens hastighet samt kroppens form och tvärsnittsyta. En hopkrupen position minskar luftmotståndet och en snowboardåkare som står upp och sträcker ut armarna ökar luftmotståndet.

Individ- och situationsanpassad snowboardteknik (modellen)



Modellen beskriver vad vi kallar för individ och situations-anpassad snowboardteknik. Modellen är ett ramverk och innehåller de verktyg vi behöver för att beskriva och analysera snowboardteknik. Modellen har tre delar; Förutsättningar, Utfall och Positionering.

Förutsättningar (Individ och situation)

Med individen och situationen i centrum anpassar vi snowboardtekniken. Förutsättningar handlar om alla de faktorer som styr vilken teknik vi väljer. Det inkluderar varje individs fysiska och psykiska förutsättningar samt rådande yttre förutsättningar så som tex utrustning, snöförhållanden, backens lutning. Vi kallar det för att individ och situations anpassa snowboardtekniken.

Alla snowboardåkare har olika förutsättningar att åka snowboard och därför är det viktigt för oss instruktörer att ha förståelse för hur vi kan anpassa tekniken beroende på dessa förutsättningar. Vissa förutsättningar kan vi förändra och vissa måste vi rätta oss efter. Variabeln på förutsättningar kan naturligtvis vara oändliga och det skulle vara omöjligt för oss att skriva om alla individer och alla situationer. Vi ger här exempel på förutsättningar samt att du kan läsa om andra som tex. Utrustning i separata avsnitt i litteraturen. Färdigheten hos en instruktör att kunna anpassa tekniken till varje individ och varje situation är något vi värderar högt.

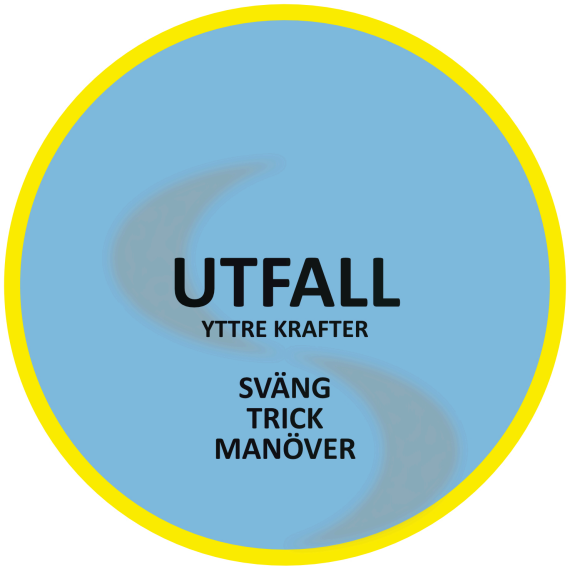
Individen

Till individens förutsättningar hör färdighet, ambitionsnivå (vilja), självförtroende, fysisk status, motorik, fysisk utveckling och rädsla för att nämna några.

Situationen

Till förutsättningarna för situationen hör utrustning (bräda, bindningar, boots), terräng (lutning på backen etc.), snöförhållanden, sikt och väder för att nämna några.

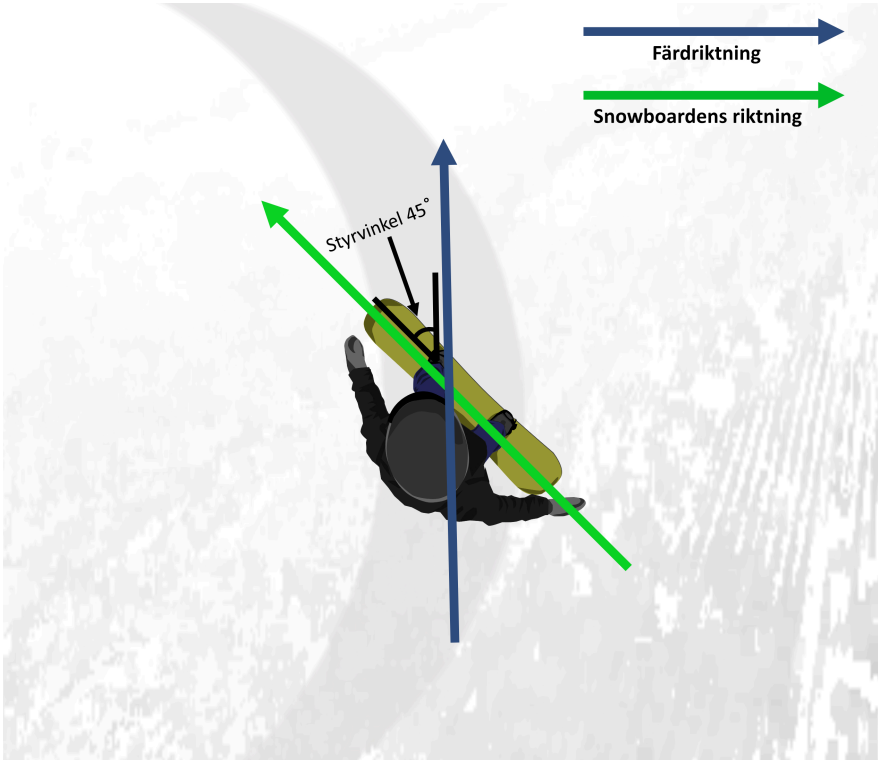
Utfall



Utfall kan beskrivas som resultatet i snowboardåkningen. Det kan vara en sväng, ett trick eller någon annan manöver. I en situation när det inte gått som vi tänkt oss kan utfallet vara en vurpa. Våra elevers målbilder (snowboardtekniskt) kan vi se som det önskade utfallet i en lektion.

Svängar

Olika typer av svängar är den vanligaste målbilden för de flesta av våra elever, och således det utfall vi strävar efter i undervisningen. Det här avsnittet går vi igenom de termer och begrepp vi använder när vi beskriver och analyserar utfallet av svängar. Vi delar in svängar i tre typer; sladdande, styrande och skärande (carving).

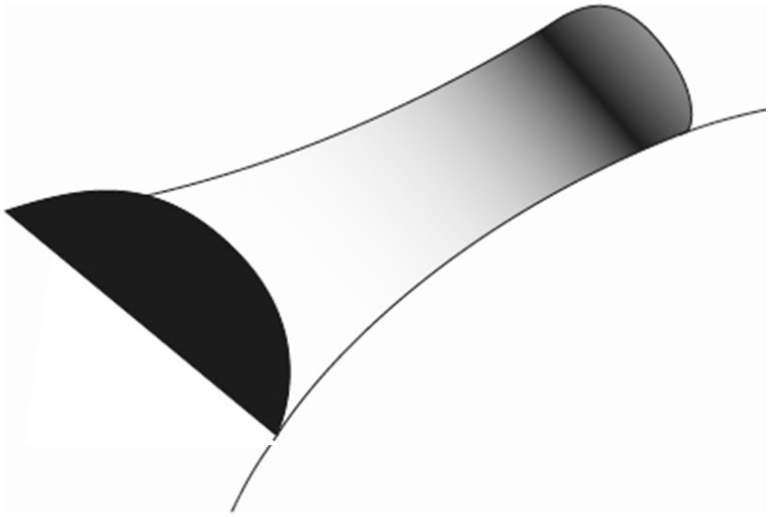


Sladdande sväng

I en sladdande sväng sladdar (förflyttar sig) snowboarden i sidled samtidigt som den förflyttar sig framåt. Den sladdande svängen är den vanligaste typen och den typ av sväng en snowboardåkare i regel lär sig först just för att det ofta är det lättaste sättet att kontrollera vår rörelse ner för backen. En sladdande sväng kan se ut på väldigt många sätt och har många olika användningsområden.

Styrande sväng

En styrande sväng kan beskrivas som en sladdande sväng där vi utnyttjar snowboardens självsvängande egenskaper. Vi måste förstå här att vi lagt en specifik mening i ”styrande sväng”. Självklart styr vi på ett eller annat sätt i alla svängar, och på ett mer eller mindre effektivt sätt. För att en sladdande sväng ska vara styrande krävs att en rad faktorer uppfylls. Först krävs ett tidigt kantbyte för att få den självsvängande effekten. Den styrvinkel i frontalplanet som skapar de självsvängande egenskaperna kommer ifrån snowboardens genomböjning (reverse camber). Vi kan styra genomböjningens storlek med kantvinkeln. Ju större kantvinkel desto mer kan snowboarden böja igenom.

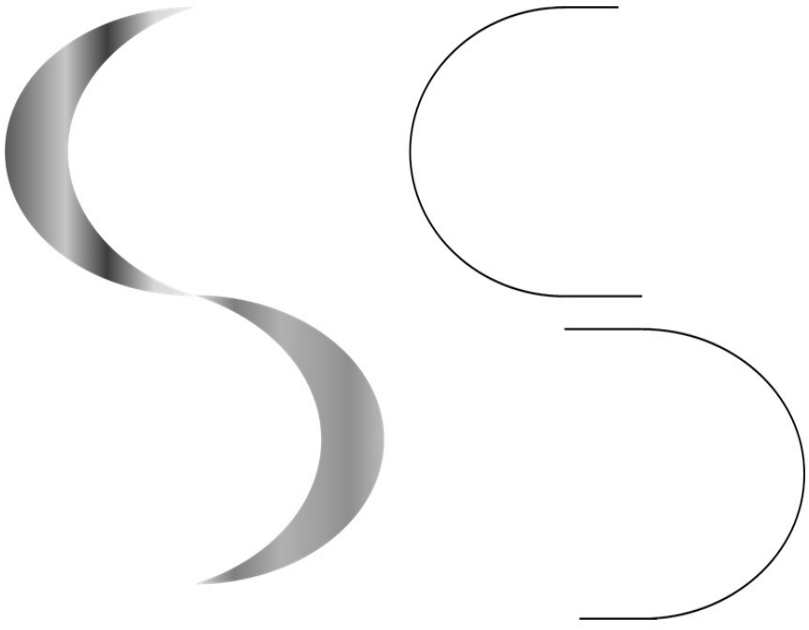


Skärande sväng (carving)

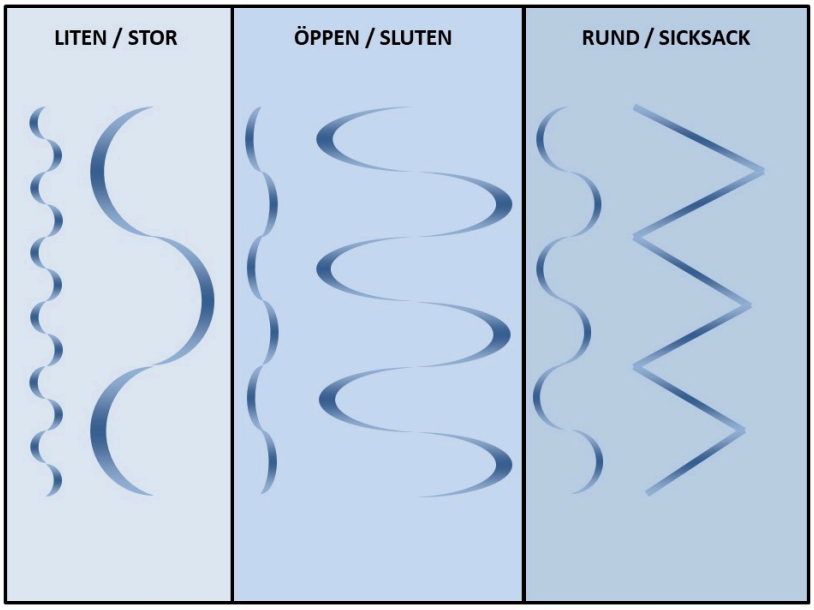
Skärande svängar (Carving) kan vi beskriva som en svängteknik där vi enbart utnyttjar snowboardens självsvängande egenskaper för att svänga. I en skärande sväng skär snowboardens kant igenom snön utan att sladda, vilket betyder att nosen och tailen går samma väg.

Snowboarden efterlämnar ett knivskarpt spår i snön. Den självsvängande effekten kommer ifrån snowboardens genomböjning (reverse camber) och den skapar en styrvinkel i frontalplanet. Storleken på styrvinkeln i frontalplanet styr vi med kantvinkeln. En förutsättning för att snowboarden inte ska förflytta sig i sidled är att plattformsvinkeln är 90 grader eller mindre.

Spåren i snön avslöjar om vi har gjort en sladdande eller en skärande sväng.



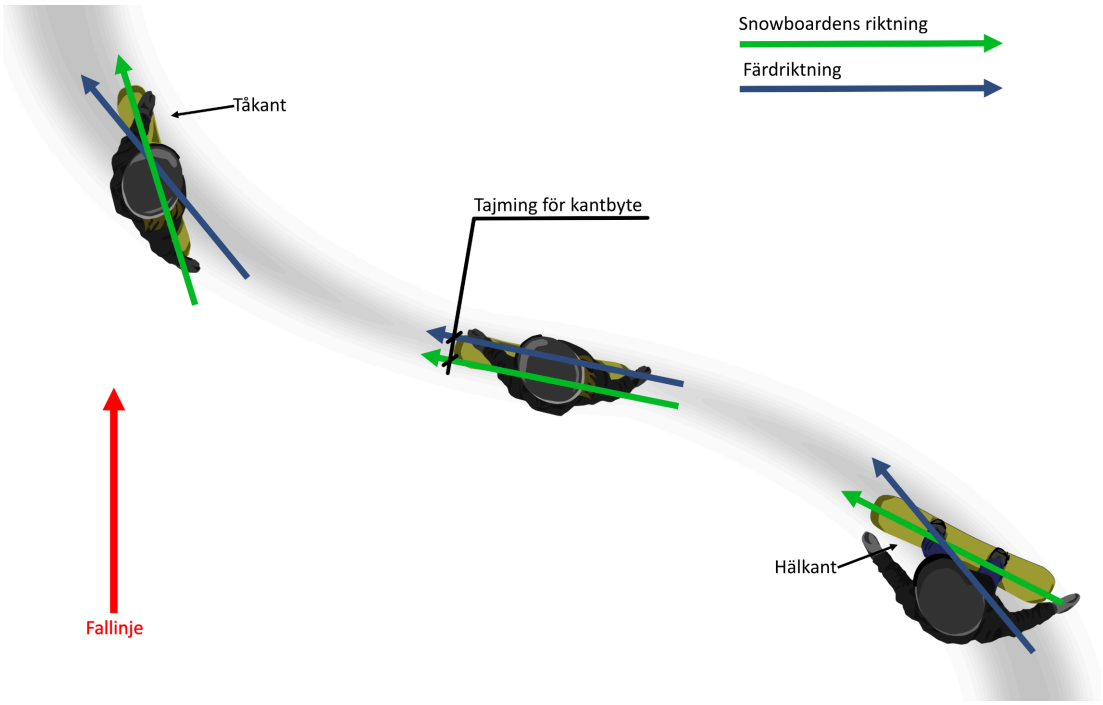
Svängens form och storlek



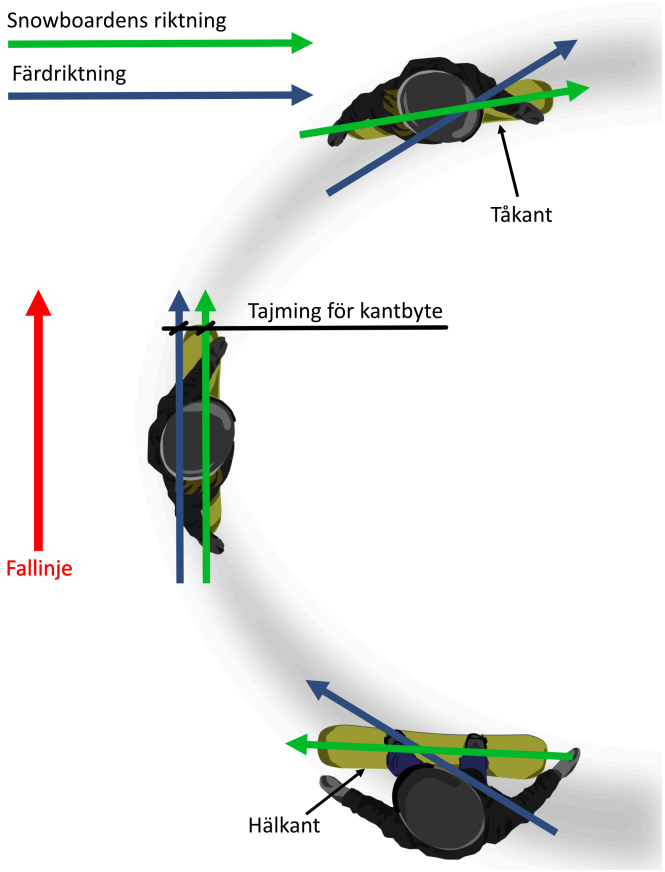
Med svängens form och storlek kan åkaren styra farten, både farten vi färdas i fallinjen och i svängen. Svängens form och svängens storlek har således avgörande betydelse för fartkontrollen. Vi kan beskriva svängens storlek som stor eller liten och svängens form som öppen eller sluten eller som en rund sväng eller som en sick-sack sväng.

Kantbytet

Kantbytet är en viktig del i svängen. För att det ska vara möjligt att byta kant i en sladdande sväng krävs att färdriktning och snowboardens riktning pekar åt samma håll (Ingen styrvinkel i horisontalplanet). Ofta gör vi detta i slutet av svängen genom att minska plattformsvinkeln till 90°och samtidigt minska styrvinkeln i horisontalplanet till 0°. Om vi byter kant när vi fortfarande har en styrvinkel i horisontalplanet och snowboarden fortfarande sladdar kommer detta att resultera i ett kanthugg.

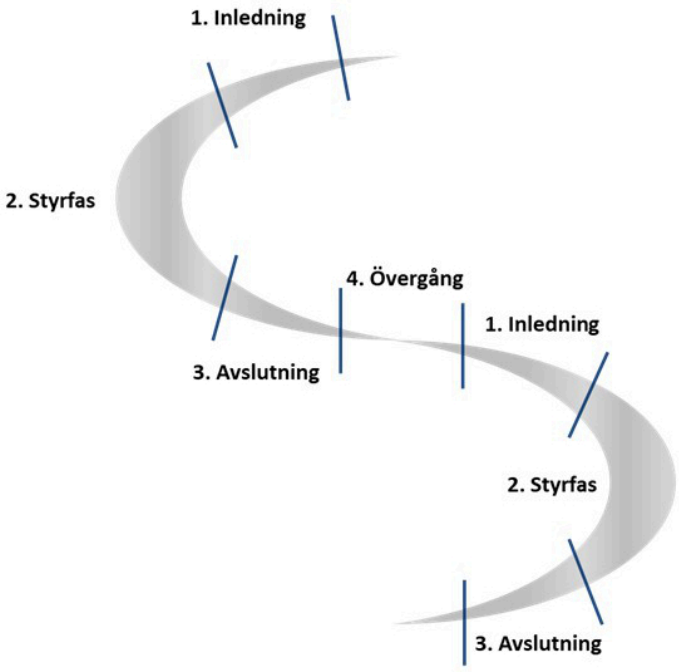


För en nybörjare är kantbytet ofta en kritisk punkt. Som nybörjare kan vi med fördel genomföra kantbytet genom att styra snowboarden i fallinjen. Här går färdriktning och snowboardens riktning ihop naturligt.



Svängens faser

Olika saker händer i olika delar av svängen, och för att isolera och fokusera på det som händer i en specifik del, kan vi dela upp svängen i 4 faser; inledning, styrfas, avslutning och övergång.



Anpassade svängar

I det här avsnittet har vi samlat beskrivningar av särskilt anpassade svängar. Dessa svängar är metoder och verktyg i vår undervisning. De är framtagna med vissa förutsättningar som grund. Syftet med beskrivningarna är inte att beskriva exakt hur svängarna ska utföras då det skiljer sig mellan olika individer och situationer.

Nybörjarsvängen

Nybörjarsvängen är en sväng anpassad till att undervisa nybörjare. Det är inte en sväng som nybörjare i allmänhet använder sig av. Nybörjarsvängen är en sväng som är så okomplicerad och lätt som möjligt för våra nybörjarelever att förstå och utföra. Det är ändå en sväng som främjar den vidare utvecklingen.

Vi delar upp Nybörjarsvängen i hälkant, fallinje och tåkant i stället för den normala indelningen inledning, styrfas, avslutning, övergång.

Ofta utför eleven en sväng i taget i början. När svängarna senare sätts ihop kan traversen mellan svängarna vara lite längre för att eleven ska ha tid att förbereda sig. Vi väljer att beskriva tå-sväng och hälsväng likadant. Tänk på att åk-färdigheten på häl och tå-kant kan skilja sig från nybörjare till nybörjare.

Beskrivning

Nybörjarsvängen är en sluten sladdande sväng där farten är låg. Det mesta av fokus ligger på position och rotation. Vi använder stora rörelser i lugnt tempo. Vi strävar efter runda svängar med jämn styrvinkel för harmoni och kontroll. farten kontrolleras genom att sladda snowboarden och genom svängen.

Vi utgår ifrån Grundpositionen i en kontrollerad travers i låg fart. Vi initierar svängen med en separation i höften och strävar efter en långsam och jämn rotation igenom hela svängen. Detta för att en separation mellan höft och snowboard är en stor och relativt enkel rörelse, i synnerhet när vi undervisar barn. Peddling kan även vara ett bra alternativ för elever med bra motorik för att

få direkt kontroll på snowboarden. För barn är det dock ofta svårt att kontrollera fötterna på det sättet. Undvik en separation som startar i överkroppen då det oftast är ineffektivt och har långsam koppling till snowboarden. Överkroppen hålls med fördel stilla rakt över snowboarden för bästa balans. I en nybörjarsväng utnyttjar vi fallinjen till kantbytet. I fallinjen förflyttar vi inklinationen långsamt och måttligt innanför svängen. Läs mer om nybörjarsvängen i avsnittet Undervisningsmetoder för nybörjare.

Sick-sack sväng

Anledningen i första hand till att vi beskriver denna sväng är att den är vanlig bland självlärda nybörjare. Det är vanligtvis ingen sväng vi förespråkar utan snarare en sväng vi ofta arbetar med som utgångspunkt. Ofta för att försöka utveckla dem mot mer styrande svängar.

Beskrivning

Sick-sack svängen är en sladdande sväng med mer eller mindre sick-sack form. Den har stora och ojämna styrvinklar i horisontalplanet. De roterande rörelserna startar ofta väldigt kraftfullt i överkroppen. Vi ser ofta stor separation vilket kan resultera i att kontrollen över snowboard blir begränsad. Vi ser ofta bakvikt vilket försvårar rotationen och balansen.

Utbildningssväng (verktyg till våra utbildningar)

När vi utbildar våra instruktörer vill vi att de ska hålla en hög nivå åk-tekniskt. Det är viktigt att en instruktör kan demonstrera det den försöker instruera. Utbildningssvängen innehåller många av de grundläggande tekniska färdigheter vi vill att våra instruktörer ska kunna behärska.

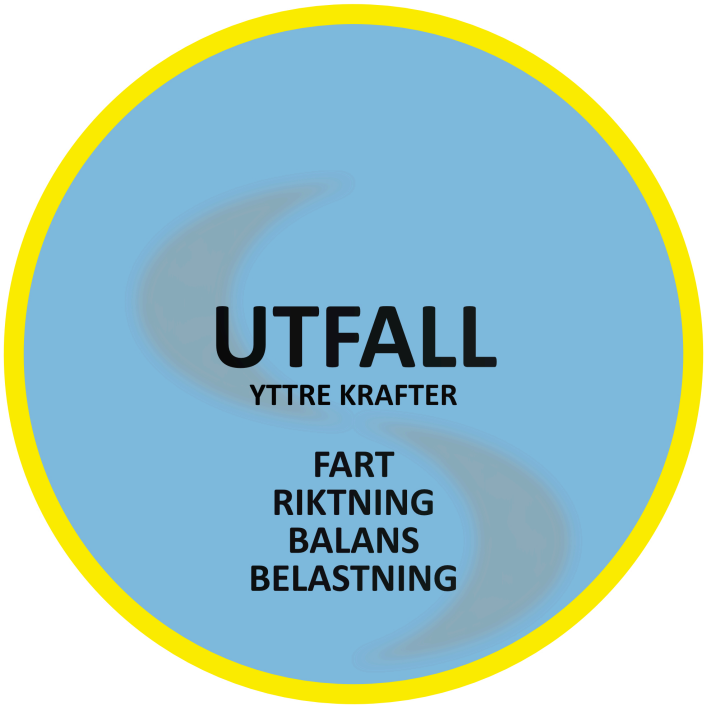
Utbildningssvängen är ingenting annat än ett verktyg till våra instruktörsutbildningar. Ett verktyg för att förmedla många av de åk-tekniska färdigheter vi vill se hos våra instruktörer, ett verktyg att säkerställa åk-färdigheten hos våra instruktörer.

Beskrivning

Utbildningssvängen är en demonstrativ sväng där vi på bästa sätt demonstrerar kontroll och stabilitet. Utbildningssvängen är en sluten styrande sväng som demonstrerar kontroll, jämn fart och rytm i alla svängar. Svängarna är runda och av samma storlek och med ett tidigt kantbyte.

Den demonstrerar en balanserad och parallell position med utgångspunkt i grundpositionen. Den demonstrerar rörelser nära snowboarden för att effektivt kunna styra. Överkroppen är relativt stilla och stabil. Mjuka upp-ned rörelser för att effektivt reglera krafter som uppkommer.

Grundläggande utfall



Grundläggande utfall beskriver resultatet i snowboardåkningen ur ett mekanikperspektiv (fysikperspektiv). Här har vi ställt oss frågan: Vad är det vi reglerar med våra ledrörelser när vi åker snowboard (på en grundläggande nivå)?

Här har vi fokuserat på snowboardåkarens rörelse ned för berget. Det är först och främst den här rörelsen vi reglerar. Fart och riktning är grundläggande för att beskriva rörelse. En förutsättning för att vi ska kunna reglera fart och riktning är att vi är i balans.

En snowboardåkares rörelse ned för berget regleras av de yttre krafter som verkar på snowboardåkaren, inte på grund av de krafter som snowboardåkaren utövar (inre krafter). Efter att tyngdkraften givit oss rörelse är det underlagets reaktionskraft, den kraft vi kallar för normalkraft som vi i första hand använder oss av för att reglera vår rörelse ned för berget. Det är med normalkraften vi bromsar, svänger och balanserar. En sista sak som vi måste ta hänsyn till när vi åker snowboard är den totala storleken på normalkraften. Det är detta vi upplever som belastning. Att åka snowboard är en komplex sport där vi simultant reglerar fart, riktning, balans och belastning.

Ur detta resonemang kan vi bryta ner utfall till fyra grundläggande komponenter:

- **Fart**
- **Riktning**
- **Balans**
- **Belastning**

I vår snowboardtekniska analys är dessa fyra komponenter ett värdefullt verktyg. Vi kan välja att fokusera specifikt på en av komponenterna eller att fokusera på åkarens rörelse i sin helhet. Om vi fokuserar på en målbild som en sväng eller någon annan manöver kan vi ha de fyra grundläggande utfallen i bakgrunden som ett extra stöd i analysen. I en situation där åkaren visar att den kontrollerar fart, riktning, balans och belastning på ett tillfredställande sätt, är förutsättningarna för ett lyckat utfall bra!

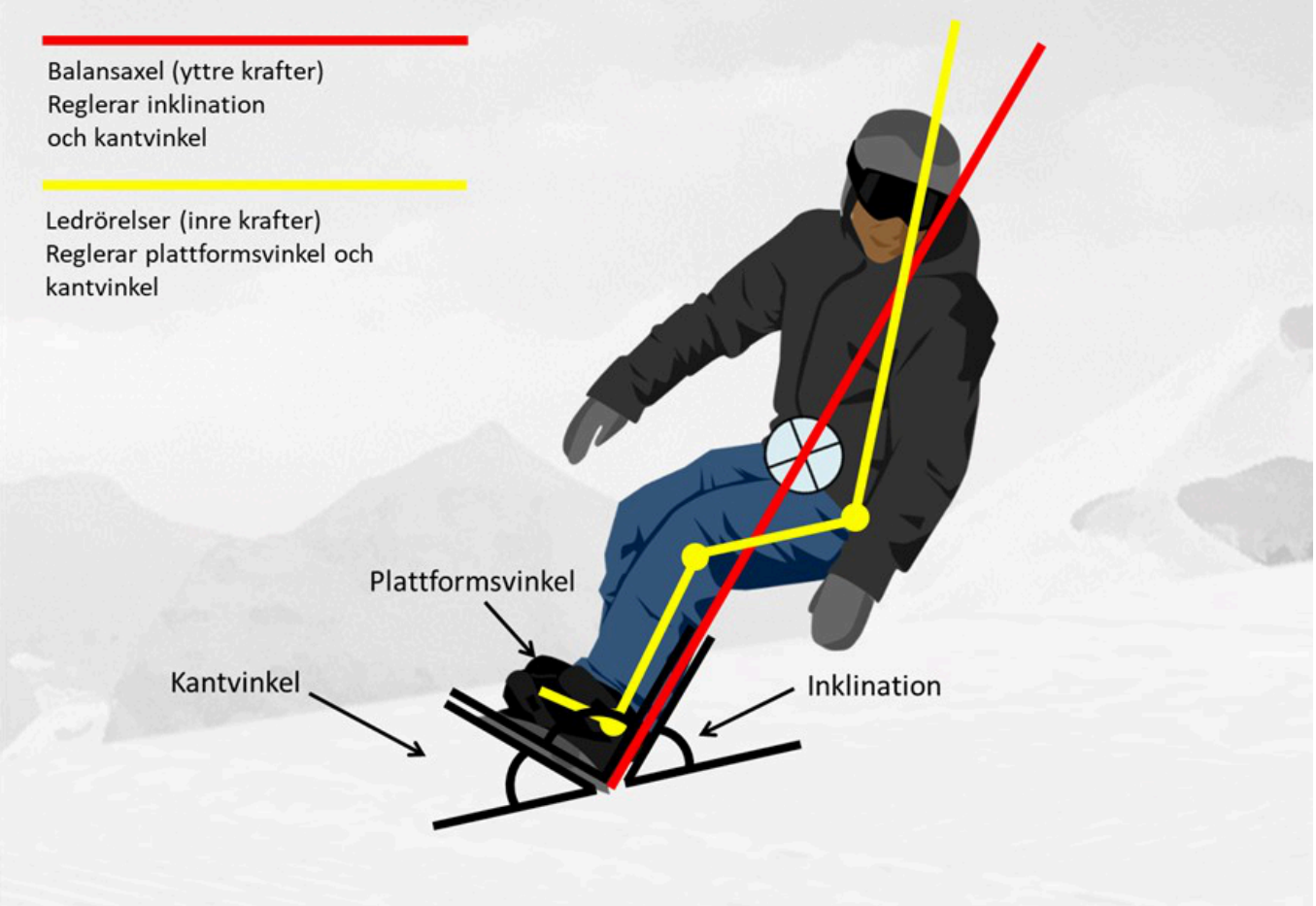
Positionering

Positionering handlar om hur vi reglerar förhållandet mellan masscentrum, snowboarden och underlaget. Detta förhållande regleras i ett samspel mellan inre och yttre krafter. Det är med positioneringen vi styr vår rörelse ned för berget, dvs. snowboardåkningen. Vi kan betrakta positionering som ”hur” i snowboardåkning, hur vi åker!

Positionering ur fyra perspektiv

Förhållandet mellan masscentrum, snowboard och underlag kan regleras i ett tre dimensionellt perspektiv vilket gör det hela komplext. För att förenkla beskriver och analyserar vi positioneringen utifrån fyra perspektiv: sida-sida, upp-ned, fram-bak och rotationer.

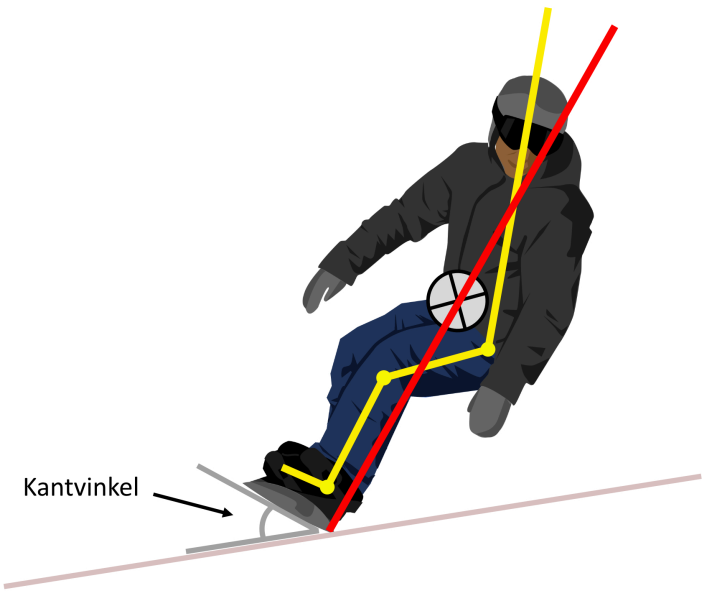
Sida-sida



Förhållandet mellan masscentrum, snowboard och underlag i sidled (i förhållande till snowboarden) kan beskrivas med tre vinklar: Kantvinkel, plattformsvinkel och inklination (inklinationsvinkel).

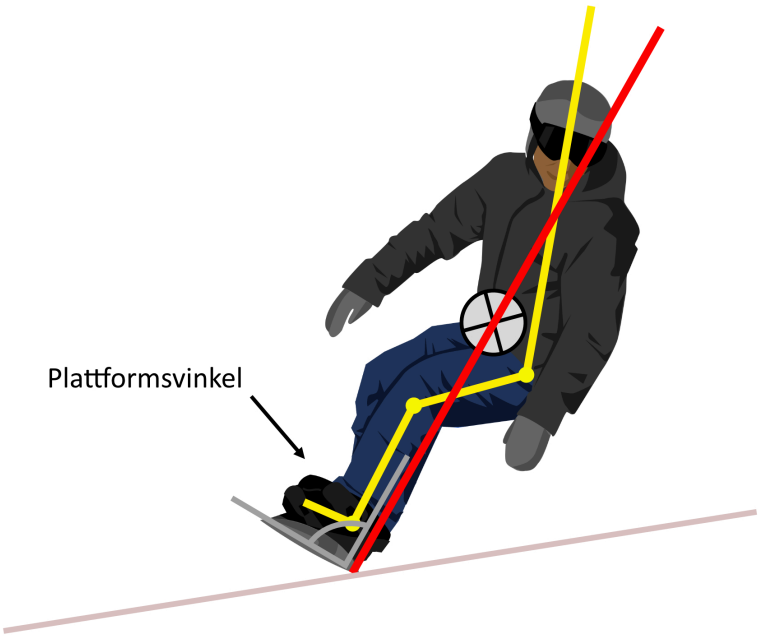
Kantvinkeln

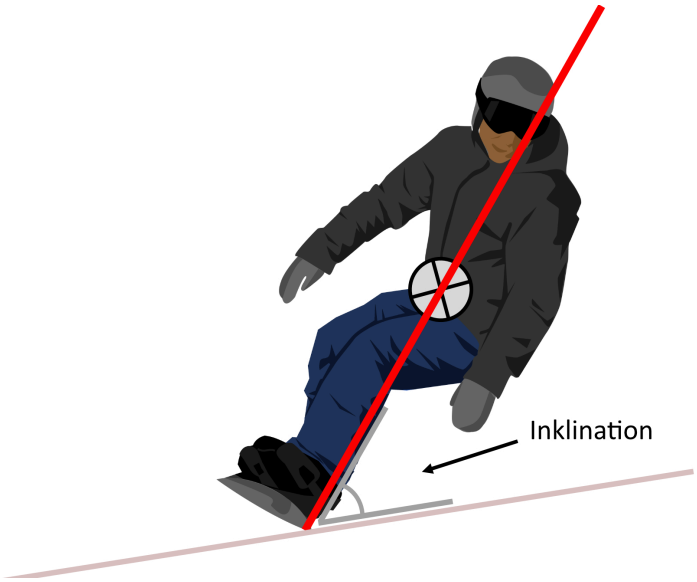
Kantvinkel är vinkeln mellan snowboarden och underlaget. Den styr hur mycket du kan böja igenom skärningen på snowboarden. Genomböjningen, eller det vi kallar reverse camber skapar en styrvinkel i frontalplanet. Det är detta som ger snowboarden sin självsvängande effekt, både i sladdande och skärande svängar. Kantvinkelns storlek kan regleras både med inre och med yttre krafter.



Plattformsvinkel

Plattformsvinkel är vinkeln mellan balansaxeln och snowboarden (masscentrum/ snowboard). Plattformsvinkeln styr motståndet mellan snowboarden och snön i sidled, dvs. om snowboarden sladdar och hur mycket den sladdar. Om plattformsvinkeln är 90° eller mindre kommer snowboarden inte att glida av plattformen i sidled (skärande sväng). Om vinkeln är större än 90° glider snowboarden av plattformen och sladdar i sidled. Plattformsvinkelns storlek regleras med inre krafter.





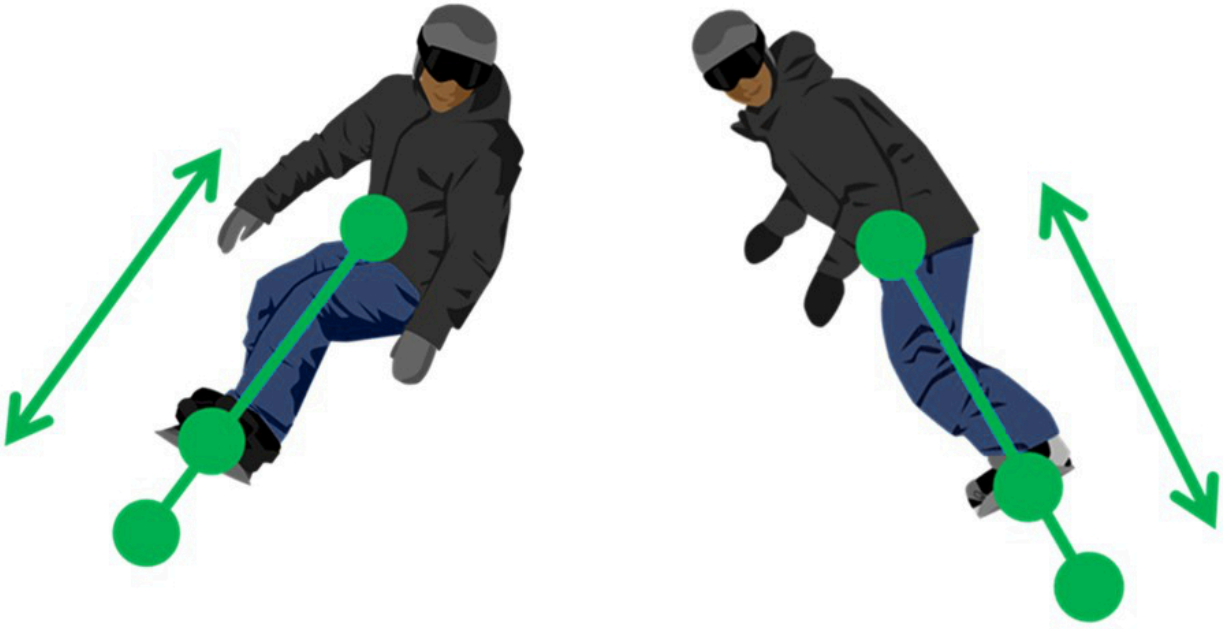
Inklination

Inklinationen är vinkeln mellan balansaxeln och underlaget (masscentrum/ underlag). Inklinationen regleras av yttre krafter. Inklinationen är direkt relaterad till dynamisk balans.

Peddling

Peddling innebär en vridning av snowboarden sett i sagitalplanet som leder till att du minskar plattformsvinkeln vid ena änden av snowboarden och ökar plattformsvinkeln vid den andra. Peddling kan användas för att skapa en rotation sett i horisontalplanet.

Upp-ned

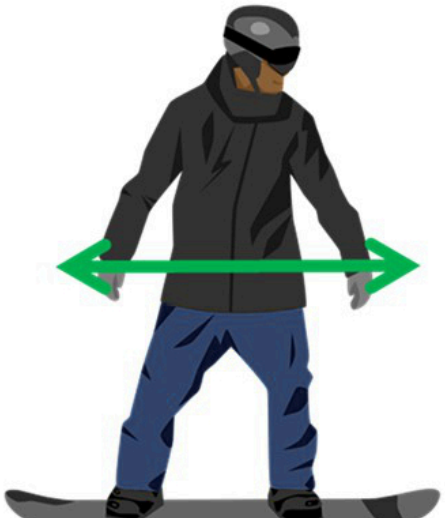


Upp-ned är förhållandet mellan masscentrum, snowboarden och underlaget upp och ned längds med balansaxeln.

Med upp-ned menas upp-ned (vinkelrätt) i förhållande till snowboarden, och det är inte alltid vinkelrätt till underlaget (i en sväng t.ex.).

Vi kan med upp-ned rörelser tillfälligt påverka belastningen. Genom att accelerera masscentrum mot eller ifrån underlaget kan vi belasta snowboarden, vi kan avlasta snowboarden samt att vi kan utjämna belastningen. Hur vi väljer att röra oss upp-ned beror ofta på terrängen vi åker i och dynamiken i våra svängar.

Fram-bak

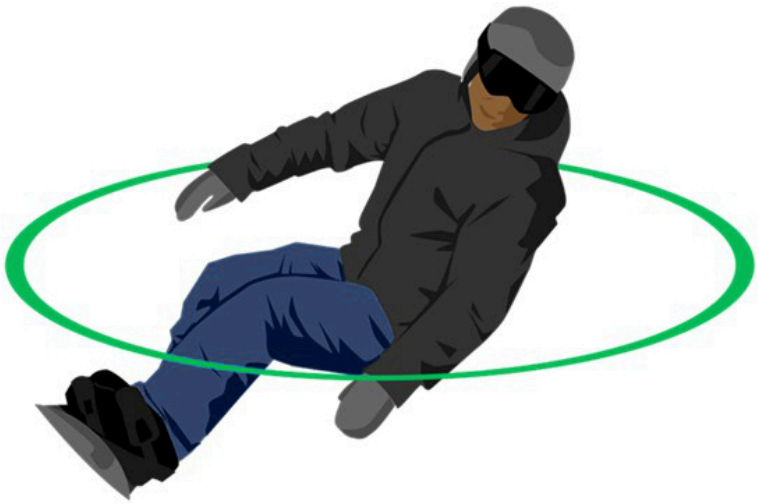


Fram-bak är förhållandet mellan masscentrum, snowboarden och underlaget fram-bak i förhållande till snowboard. Här kan vi styra var vi har belastningspunkten/rotationspunkten (framvikt eller bakvikt).

Belastningspunkten/rotationspunkten

Belastningspunkten är den punkt längs snowboarden där belastningen är centrerad. Belastningspunkten är även den punkt snowboarden roterar kring i en sväng (rotationspunkt).

Rotationer



Rotationer i snowboardåkning kan ske i alla tre rörelseplan. Sagitalplan, frontalplan och horisontalplan. I avancerade hopp och pipe-trick vi ser vi ofta rotationer i alla plan. I en sväng roterar snowboardåkaren i horisontalplanet och i frontalplanet. Proportionerna beror på

inklinationen, liten inklination mer rotation i horisontalplanet, och stor inklination mer rotation i frontalplanet. Detta beror på att vårt förhållande till svängen förändras med inklination.

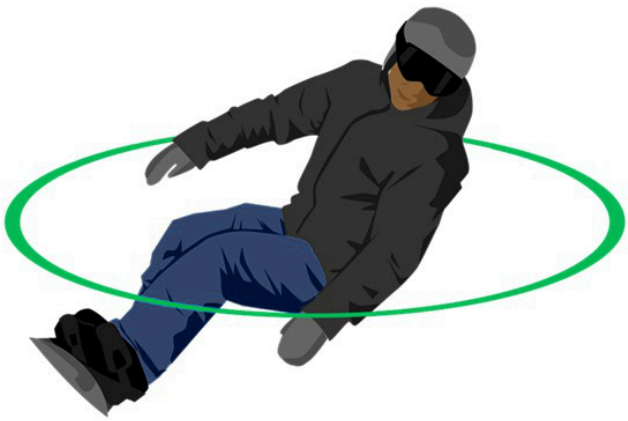
Separation (masscentrum/snowboard)

Snowboardåkarens rotation i förhållande till snowboarden kallas för separation. Separation används bl.a. för att skapa roterande reaktionskrafter.

Det är vanligt bland självlärda nybörjare och medelgoda åkare att man kraftfullt initierar svängarna med överkropp och detta får till resultat att underkropp roterar i motsatt håll. Detta får ofta till följd att fartkontrollen och styrförmågan blir lidande.

Rotation (masscentrum/underlag)

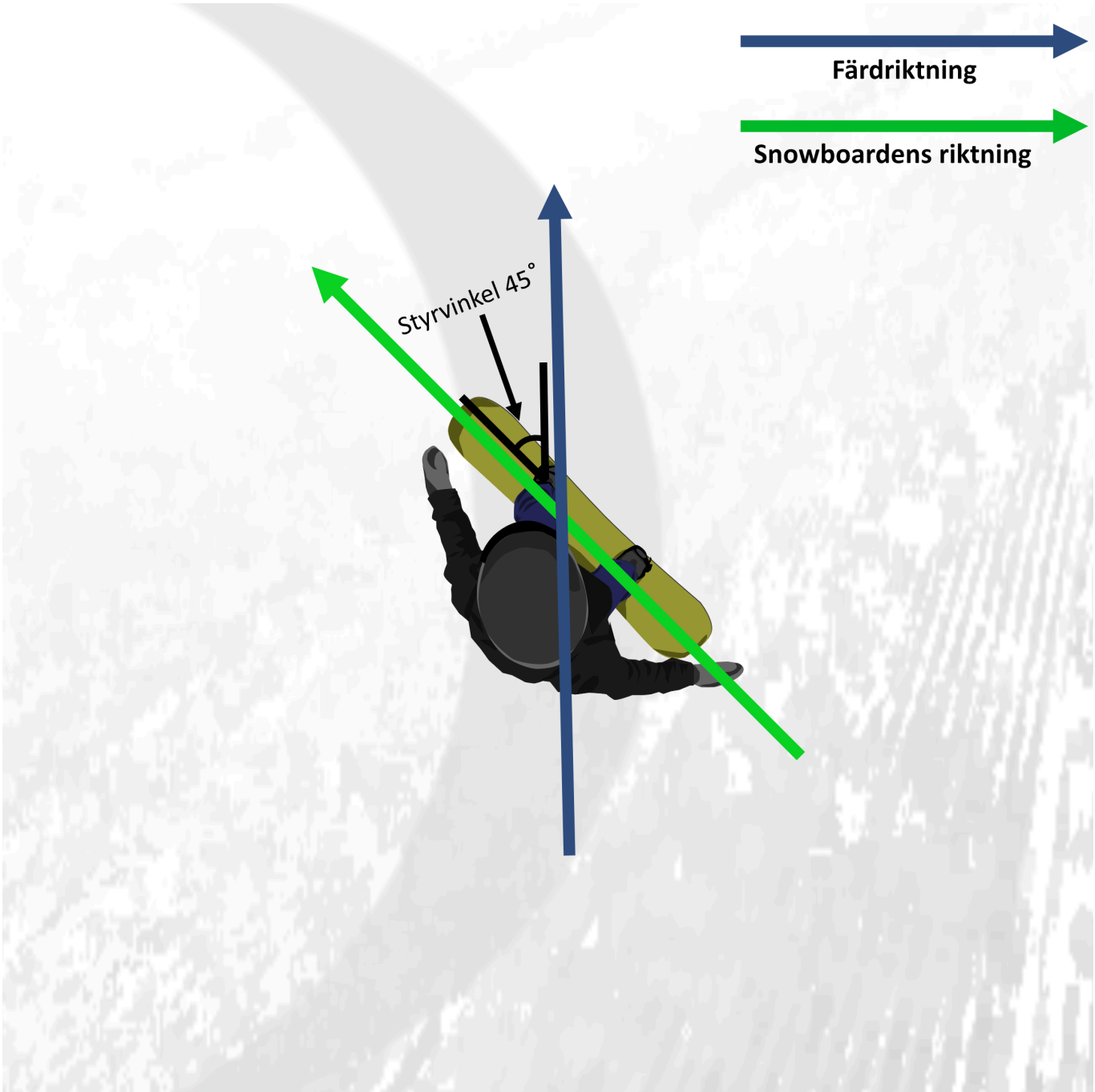
Rotation innebär att åkarens massa roterar i förhållande till underlaget. Det är yttre krafter som skapar denna rotation och det krävs även yttre krafter för att upphäva rotationen.



Styrvinkel (snowboard/ underlag)

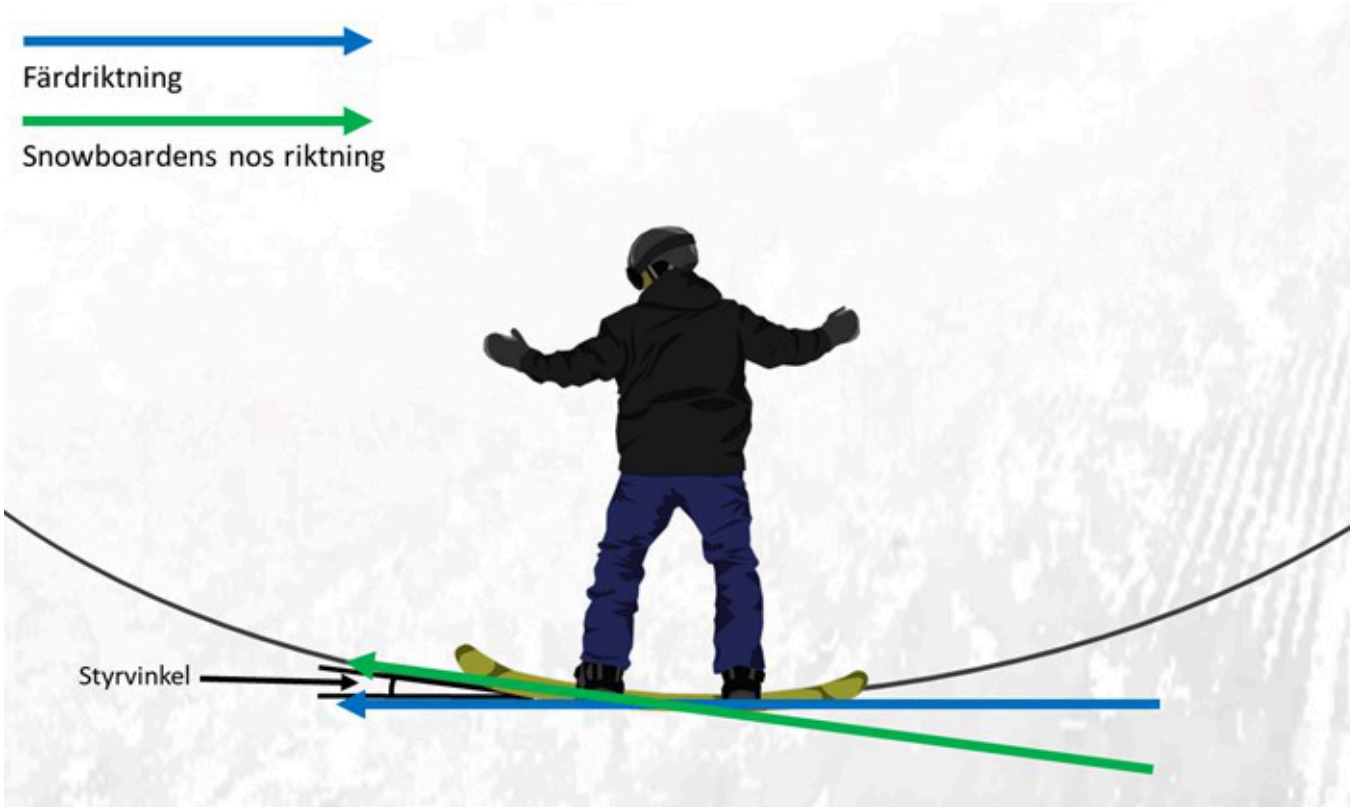
Styrvinkeln är vinkeln mellan färdriktningen och snowboardens riktning. Vi behöver en styrvinkel för att kunna svänga. Underlaget (normalkraften) kommer att styra snowboardåkaren i den nya riktningen. När vi svänger använder vi både en styrvinkel i horisontalplanet och en i frontalplanet.

Styrvinkel (horisontalplan)



Styrvinkeln i horisontalplanet är styrvinkeln sett uppifrån (i horisontalplanet). Styrvinkeln i horisontalplanet har både en bromsande effekt och en svängande effekt.

Styrvinkel (frontalplan)



Snowboardens styrvinkel i frontalplanet är vinkeln mellan färdriktning och snowboardens nos sätt i frontalplanet. Den skapas av snowboardens genomböjning (reverse camber). Genom att nosen på snowboarden har en större styrvinkel än resten av snowboarden svänger den när vi färdas framåt. Storleken på styrvinkeln styrs av snowboardens kantvinkel och snowboardens svängradie. Det är detta som ger snowboarden sina självsvängande egenskaper. Det är denna styrvinkel vi använder oss av i skärande och i styrande svängar.

Grundposition/ referensposition

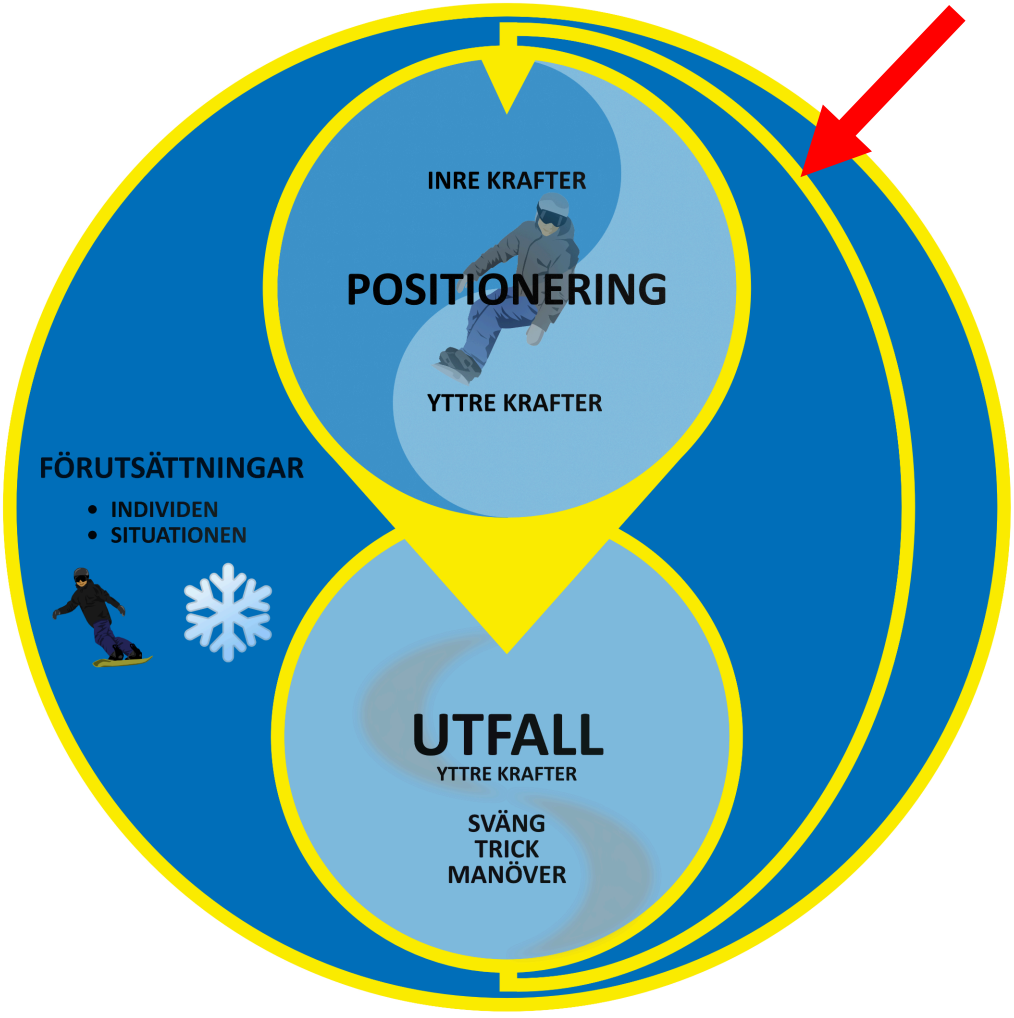
Grundposition/ Referensposition är en position vi kan utgå ifrån när vi åker snowboard eller relatera till när t.ex. balans är extra viktigt. Det är också den position vi utgår ifrån när vi beskriver och analyserar positioneringen i snowboardåkningen. Grundpositionen kan vara ett värdefullt verktyg när vi undervisar t.ex. nybörjare.

Grundpositionen är en balanserad, parallell och neutral position för bästa rörelseberedskap. Den är stabil men ändå avslappnad med en jämn vikt på båda fötter.

Den har lätt böjda i vrister, knän och höft. Ryggen är rak, vinkelrät över snowboarden. Höft, axlar och armar parallell med snowboarden. Armarna är lätt utsträckta för god balans och blicken är i åkriktningen.

Grundpositionen kan ses i både ett statiskt läge och i en dynamisk situation (vid inklination) då den ses i förhållande till snowboarden. Ett vanligt missförstånd är att grundpositionen är en position som bör hållas statiskt hela tiden när vi åker snowboard, med det är inte meningen. Snowboardåkning innebär dynamisk rörelse och i väl utförd snowboardåkning så passerar ofta åkaren genom denna position i varje sväng?

Pågående process



Pilen från utfall till positionering beskriver hur utfallet hela tiden påverkar vår positionering i nästa steg i en pågående process.

ATT UNDERVISA NYBÖRJARE

Den kanske vanligaste lektionen för de flesta av oss snowboardinstruktörer. En nybörjare är en elev helt utan erfarenhet eller alldeles i början av sin utveckling som snowboardåkare. Att lära ut grunderna till nybörjare kan vara krävande samtidigt som det kan vara fantastiskt givande. Eftersom det är första gången våra elever upplever snowboardåkning är det en otroligt viktig lektion. Här har vi verkligen chansen att dela med oss av det vi brinner för och skapa grunden till ett livslångt snowboardintresse.

Som du säkert redan vet kan första gången på snowboard vara en stor utmaning för många. Ofta kan det vara nervöst, och många elever kan vara spända inför uppgifterna de ställs inför. Det är viktigt att skapa en trygg och säker miljö för att eleven ska kunna utvecklas och bygga upp sitt självförtroende. Det krävs tålamod och envishet av både dig som instruktör och av eleven. Gå gärna igenom momenten i lugn och ro.

En skillnad mellan nybörjar- och fortsättningslektioner är att det kan vara befogat att gå igenom en del grunder innan du ber eleven visa upp sina färdigheter. Även fast du bedömer din elev som väldigt atletisk och talangfull, tänk på att eleven kan ha nytta av en del grundläggande information längre fram i utvecklingen. Det blir ofta ganska mycket viktig information för nybörjareleven, men glöm inte att det oftast är roligare att åka snowboard än att sitta på baken och lyssna på någon som pratar! Vår filosofi är att bygga en stabil grund som eleven har nytta av, inte bara de närmaste dagarna utan resten av dess snowboardkarriär.

Det här avsnittet innehåller förslag på delmetoder som bygger upp nybörjarens färdigheter genom att låta dem lyckas med en färdighet i taget, samtidigt som vi ger eleven förståelse för hur vi med egna rörelser påverkar utfallet i snowboardåkningen. Detta introducerar vi i olika faser **(grönmarkerade)** för att öva olika färdigheter separat (delmetoder). Här finns också övningar **(rödmarkerade)** för olika färdigheter och olika delar av svängen. Det är inte meningen att du börjar med fas 1 vid varje tillfälle utan tar hänsyn till de förutsättningar som gäller för dina elever, både för individen och för situationen. Här har du som instruktör möjlighet att skräddarsy en progression till varje unik elev/situation. Kom ihåg att ge eleven tillräckligt med tid att öva varje färdighet. Du kan även backa och repetera olika delar om det behövs.

Det är bättre att låta eleven lyckas en gång för mycket än misslyckas en gång för mycket!

Utrustningsorientering

Här har du som instruktör en chans att introducera utrustningens alla komponenter och även kontrollera elevens utrustning. Visa upp din egen snowboard och förklara vad som är nos och tail, tåkant och hälkant och belaget. Förklara bindningarnas funktion och berätta om du åker goofy eller regular och vad detta innebär. Försök hålla det på rätt nivå.

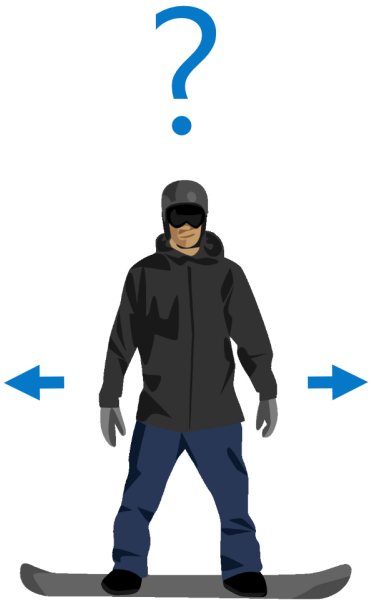
För att eleven ska få en bra upplevelse och få ett bra resultat, krävs att utrustningen passar individen och är korrekt justerat. Kontrollera att bootsen passar och är knutna på ett bra sätt. För hårt knutna kan vara smärtsamt och för löst knutna kan resultera i att foten rör sig i skon vilket är negativt för åkningen. Kontrollera vilken typ av bindning eleven har och fråga om de har provat

och spänna på sig dem. Om du ser att bindningarnas inställningar är olämpliga för eleven kan det vara bra att påpeka detta på en gång samt erbjuda hjälp att justera. Det är alltid bra att ha med sig ett snowboardverktyg för detta ändamål.

Andra saker som kan vara bra att kolla upp är att brädans längd verkar rimlig och om eleven är lämpligt klädd. Undvik negativ kritik av elevens utrustning. Upplys hellre eleven om vad som kan justeras till det bättre!

GOOFY ELLER REGULAR?

De flesta som kommer för en lektion har en idé om de åker goofy eller regular, men inte alla. Några sätt för att komma tillrätta med detta är att fråga om de har åkt skateboard eller surfat tidigare. Då är det alltid samma håll som gäller. Om eleven inte har någon erfarenhet av detta, be den tänka sig att glida med skorna på en is med en fot före den andra för att få en känsla för hur de ska åka. Ett alternativ kan vara att börja lektionen så som deras snowboard är monterad och eventuellt ändra i ett senare tillfälle när eleven har bildat sig en uppfattning.



Introduktion på planmark

Detta är ett bra tillfälle att värma upp och att prova på en del grundläggande färdigheter i ett statiskt läge. Visa hur du gör när du spänner på dig en av bindningarna. Be eleven testa och erbjud hjälp om det behövs.

Introducera grundpositionen och känn på den i ett statiskt läge med bakre foten mot bakbindningen (Kan även göras utan brädan). Förklara syftet med grundpositionen och hur du kommer att hänvisa till den under lektionen. Diskutera vad det innebär att vara goofy/regular och vad som är framåt och bakåt på snowboarden.

Olika rörlighetsövningar med den främre foten i bindningen kan vara bra att känna på i det här läget. Prova att flexa och sträcka på dig och att lyfta upp brädan, kliva runt 360° åt båda hållen etc. Här kan det även vara lämpligt att förklara

hur vi kan ”klättra” uppför (och nedför) med snowboarden tvärs över backen genom att använda tåkanten (hälkanten). Låt gärna eleven spänna på sig båda bindningarna för att pröva känslan av att sitta fast i ett statiskt läge.

GASPEDALEN

En övning som går ut på att visa hur du styr motståndet i snowboarden att sladda i sidled. Minskad plattformsvinkel ökat motstånd och ökad plattformvinkel minskat motstånd (”trycker och släpper på gasen”). Samma princip som sideslip fast här på plan mark med ena foten i bindningen så att vi kan stödja oss på den andra.

Glida på snö

Genom att glida på snö övar vi på statisk balans i rörelse. Detta gör vi genom att åka i snowboardens riktning utan att involvera kanten.

ÅKA RAKT UTFÖR

En övning som kan göras både med en fot i bindningen och med två. För att inte behöva tänka på bromsmomentet försök att hitta en lätt utförslöpa med ett naturligt stopp. Det kan vara sista biten av en backe som sen mynnar ut på en plan yta. Fokusera på positionen och glid långsamt rätt utför tills snowboarden naturligt stannar. Uppmana eleven att stå parallellt i grundpositionen inte rotera överkroppen, att stå med snowboarden platt med masscentrum (belastningspunkten) innanför kanterna. Den här färdigheten är även en utmärkt förberedelse för att åka lift (även avstigning).

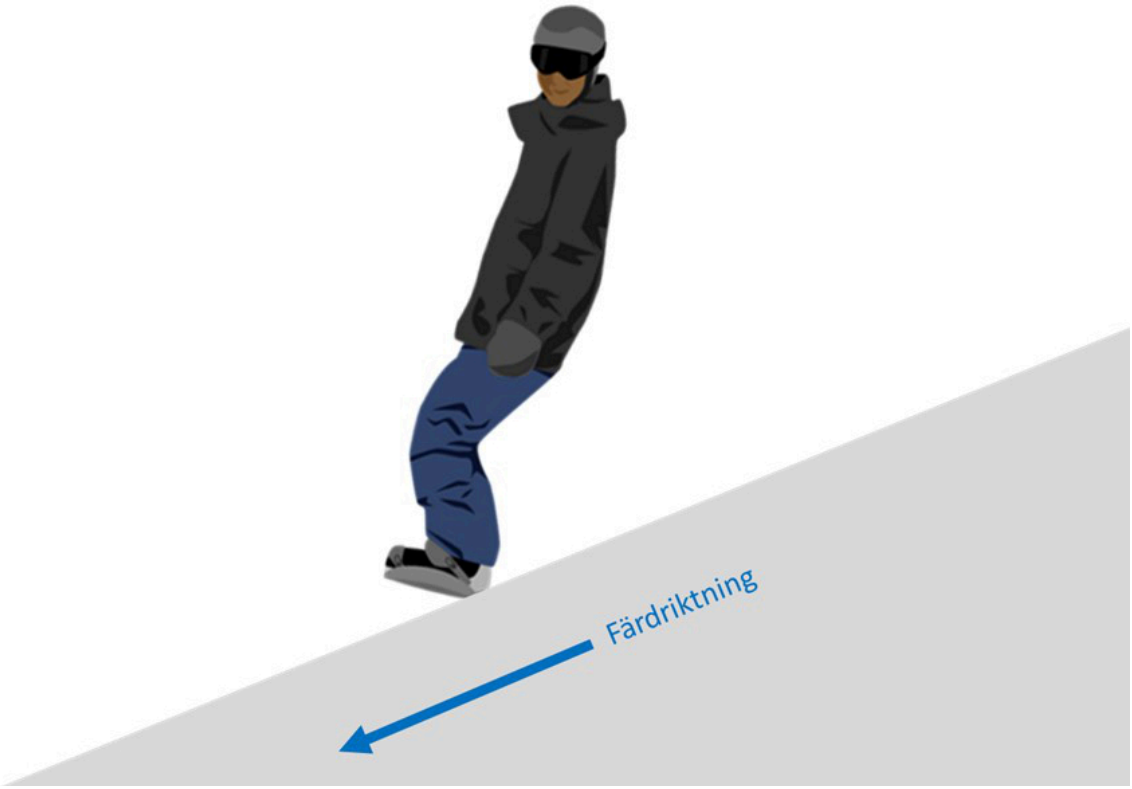
SKATING

Ett sätt att förflytta sig med den ena foten i bindningen. Att ”skata” innebär att man sparkar fart med den bakre foten på ett skateboardlikt sätt. En väldigt användbar färdighet i många situationer. Be eleven att prova att sparka fart på både tåsidan och hälsidan. I anslutning till liftåkning är det en förutsättning att man behärskar denna färdighet.

Sladda på snö

Att kontrollera balansen och rörelsen ned för backen med snowboarden i sidled är en grundläggande färdighet i snowboardåkning. Uppmuntra ledrörelser så nära snowboarden som möjligt. En avslappnad balanserad position med utgångspunkt i grundpositionen kan uppmuntras.

SIDESLIP



Att ”sideslippa” innebär att vi färdas med snowboarden tvärs över backen sladdar rätt ner i fallinjen. Minskad plattformsvinkel minskad fart och ökad plattformsvinkel ökad fart. Utgå ifrån grundpositionen och balansera masscentrum över den bärande kanten. Det kan vara lättare om terrängen inte är alltför flack, detta för att öka avståndet mellan den nedre kanten och underlaget. På så sätt minskar vi risken för kanthugg. När vi åker med snowboarden tvärs över fallinjen hela tiden blir utmaningen med farten inte lika påtaglig.

Sladda och styra på snö

Här lägger vi till ett moment. Det är att även kontrolera snowboardens riktning i sidled. Detta kan vi åstadkomma på olika sätt, dels med roterande rörelser (separation) eller genom Peddling.

SLADDANDE TRAVERS

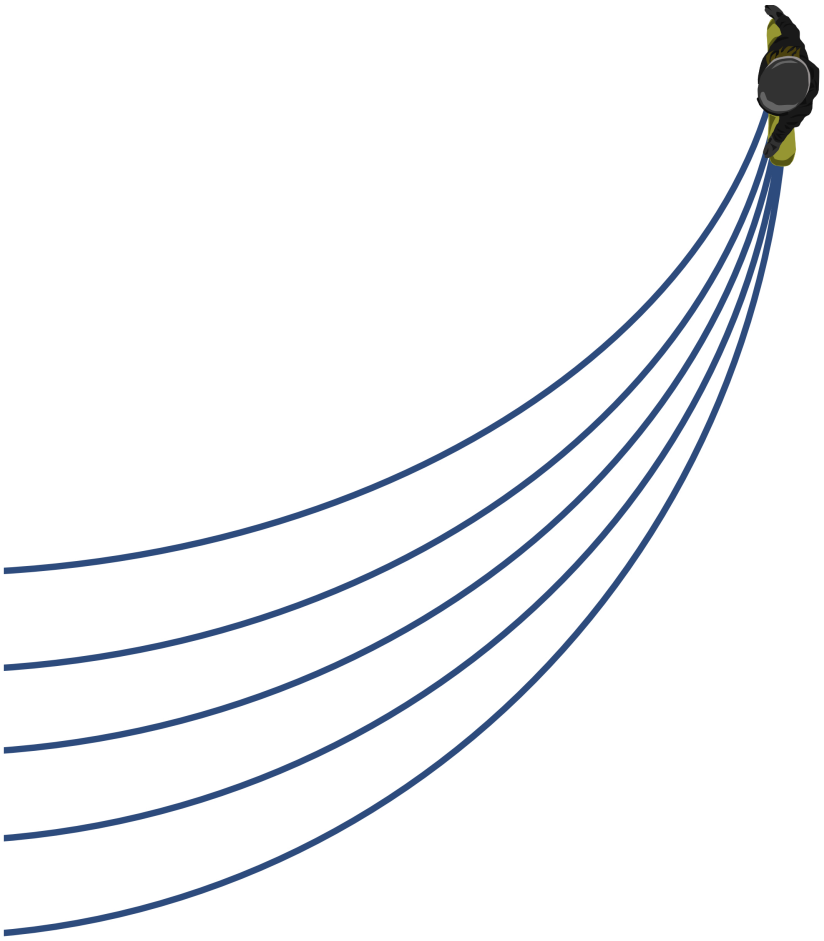
Att traversera innebär att vi styr snowboarden framåt i snowboardens åkriktning från en sida av backen till den andra, och där vi alltid leder med framfoten. Kan vara bra att inleda i en sideslip tills det att man har kontroll och därefter rotera snowboarden en aning nedåt mot fallinjen i åkriktningen.

Det är viktigt att snowboarden sladdar hela tiden för att eleven ska ha en chans att hålla balansen och för att kunna kontrollera farten. Försök ändå få eleven att åka ganska mycket i sidled i förhållande till fallinjen.

Här är en parallell position viktig. Prova gärna både att åka med jämn fart och att bromsa in flera gånger. Öka farten eftersom färdighet och självförtroende ökar.

När man åkt till sidan av backen kan det vara lämpligt att sitta ner och rulla över till nästa kant.

J-SVÄNG



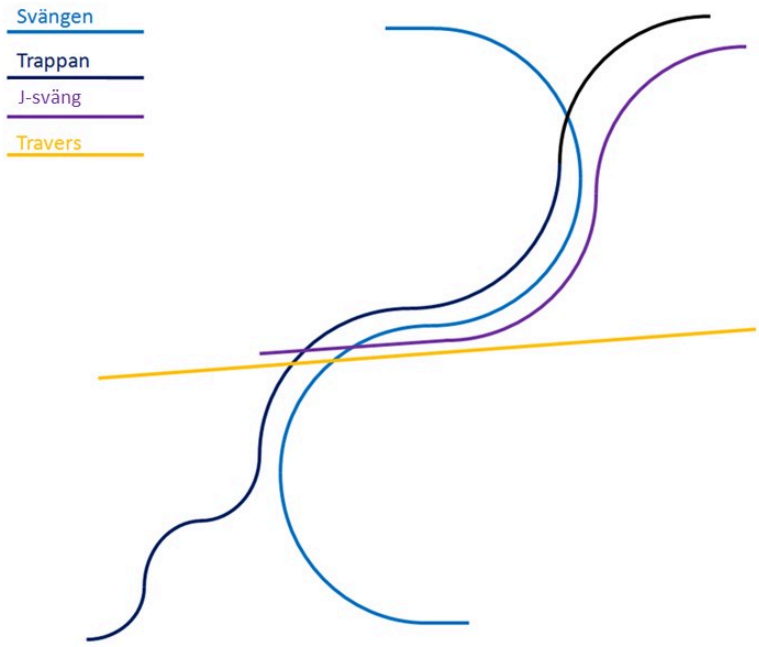
Detta är en övning där eleven både övar att initiera och att avsluta en sväng utan att behöva fullfölja och byta kant. Vi kan inleda både från stillastående eller genom att åka i en travers. Här kan vi gradvis styra snowboarden närmare fallinjen allt eftersom färdigheten och självförtroende ökar. En utmärkt fartkontrollsövning!

En vanlig variant är att göra J-svängen med en fot i bindningen ganska tidigt i en progression mot svängar.

TRAPPAN

En utveckling av Travers och J-sväng där vi upprepar både initiering av sväng och avslutning. Denna övning kan vara lämplig i bredare backar. Även här kan man gradvis styra snowboarden närmare fallinjen och öka farten.

Övningar utan kantbyte



Gemensamt för övningarna som vi har gått igenom, och lite av idén bakom, är att vi har chansen att utveckla en färdighet i taget utan att involvera kantbytet. Uppmuntra eleven att öva lika mycket på både tå och häl-kant. Låt eleven öva dessa övningar ordentligt så den känner sig bekväm och i kontroll innan vi knyter ihop säcken med kantbyte vid introduktion av svängar. Dessa övningar kan även användas med elever på högre nivå för att t.ex. finslipa en viss färdighet eller när du introducerar en ny typ av sväng. Elever på fortsättningsnivå som har tydliga problem med en del av svängen kan det vara bra att specifikt fokusera på den delen tills problemet är löst för att sedan knyta ihop det igen med svängen.

Sitt-rullning

Eftersom varje övning i detta kapitel bör övas på både tå och hälkant kan det vara bra att introducera en ”sitt-rullning” för att eleven lätt ska kunna vända sig. Det innebär att vi från hälkanten sitter ner på baken och lyfter över snowboarden till tåkanten. Från tåkanten går vi ner på knä och sen lyfter över snowboarden till hälkanten och en sittande position.

Hjälpa till med balansen

Många elever kan behöva hjälp att resa sig från en sittande position. Därför kan det ibland vara nödvändigt att kliva ur en av dina bindningar, eller båda, och erbjuda hjälp. Ibland krävs även att vi åker med och assisterar balansen för att bygga upp deras färdigheter och självförtroende.

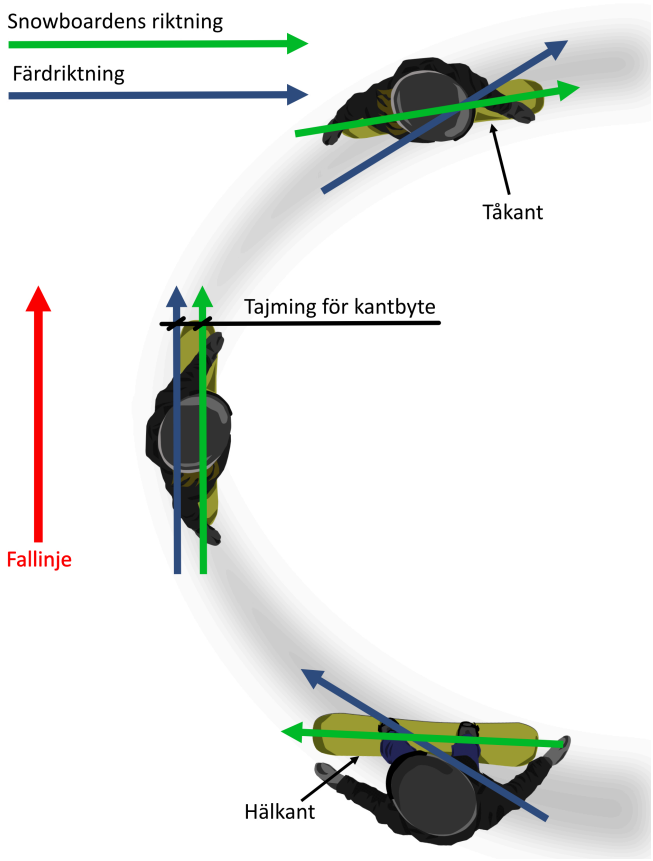
Detta skapar en trygghet hos eleven att slippa ramla och slå sig samt att vi som instruktör är nära och kan därmed instruera på ett lugnt och metodiskt sätt.

Denna metod kan också vara till hjälp när svängen introduceras för eleven. Vi kan som instruktör lätt hjälpa eleven att börja rotera från tå eller häl. Det som är viktigt i detta fall är att eleven försöker att hålla balansen själv och inte använder dig som instruktör för att själv dra sig genom svängen. Ett sätt att frångå detta är att inte hålla i elevens händer utan i dess armbågar.

Det är viktigt att berätta att du ska hjälpa dem genom att hålla i personen. Vissa kanske känner sig obekväm i detta. Tänk också på att om man väljer att jobba en längre tid utan snowboarden på fötterna går vi miste om chansen om att demonstrera och ge eleven visuell information. Var försiktiga och ta vara på era ryggar!

Kantbyte

Att lära sig att byta från en kant till den andra är ofta en kritisk punkt i en nybörjares utveckling. Det är också en förutsättning för att kunna svänga. Därför kan det många gånger vara bra att förklara hur detta fungerar. Duktigare åkare kan byta kant tidigt i en sväng eller åkandes sidled i en travers för att de har färdigheten att häva en sladd. För nybörjare som inte har denna färdighet kan vi utföra kantbytet genom att styra snowboarden i fallinjen då snowboardens riktning och fartens riktning går ihop naturligt. I illustrationen här bredvid, kan vi på ett enkelt sätt förstå hur detta förhåller sig. Linjen för snowboardens riktning och hastighetens riktning måste gå ihop och peka åt samma håll för att ett kantbyte ska vara möjligt. Det enklaste sättet att få dessa att gå ihop kan, för nybörjaren, kan vara att åka i fallinjen.



Säkerhetsaspekten i den här färdigheten är också väldigt viktig. Som instruktör är det viktigt att få eleven att förstå vikten av att veta på vilken kant den står på i olika situationer. På det viset kan vi undvika många ”kanthugg” med tillhörande skador.

Introduktion av nybörjarsväng

Att lära sig svänga är kanske den största milstolpen för en nybörjare. Det är också för många det självklara målet med nybörjarlektionen. Här presenterar vi ett förslag på hur du kan introducera en nybörjarsväng. Elever är olika mottagliga för verbal information så det är din uppgift att avgöra hur mycket och vad du förklarar. Tänk på att även du ger mycket information när du visar.

I förslaget har vi valt att initiera svängen med en höftrotation. Ett alternativ kan vara att initiera svängen med Peddling om du anser att eleven har motoriken (och utrustningen) för detta. För snabb respons i brädan och för elevens vidare utveckling kan det vara funktionellt att använda rörelser så nära brädan som möjligt.

Med nybörjare kan det vara lämpligt att dela upp svängen i hälkant, fallinje och tåkant i stället för inledning, styrfas, avslutning.

Tåsväng

Inled med att åka i en sladdande travers på hälkanten i grundposition. Här är balans och fartkontroll viktigt.

Initiera svängen genom att vrida höften nedåt i en lugn men konsekvent rörelse. Förbered kantbytet genom att föra främre knäet nedåt över snowboarden (inåt) mot tåkanten. Behåll trycket på framfoten när snowboarden börjar svänga ner mot fallinjen. Överkropp och armar hålls parallellt med snowboarden igenom hela svängen. Kantbytet från häl till tåkant sker i fallinjen.

Fortsätt rotationen hela vägen runt till en kontrollerad travers på tå. Från fallinjen kan vikten förflyttas gradvis från framfot till båda fötter. Hela svängen utförs sladdande.

Hälsväng

Inled med att åka i en sladdande travers på tåkanten i grundposition. Här är balans och fartkontroll viktig.

Initiera svängen genom att vrida höften nedåt i en lugn men konsekvent rörelse. Förbered kantbytet genom att föra främre knäet nedåt (inåt) över snowboarden mot hälkanten. Behåll trycket på framfoten när snowboarden börjar svänga ner mot fallinjen. Överkropp och armar hålls parallellt med snowboarden igenom hela svängen. Kantbytet från tå till hälkant sker i fallinjen.

Fortsätt rotationen hela vägen runt till en kontrollerad travers på häl. Från fallinjen kan vikten förflyttas gradvis från framfot till båda fötter. Hela svängen sker sladdande.

Sväng i sväng

När eleven behärskar både tåsväng och hälsväng är inte steget långt till att lära sig sätta ihop svängarna till en fungerande helhet. Ofta kan det vara så enkelt som att be eleven fortsätta med nästa sväng på en gång. Du kanske åker före så eleven kan följa dina spår eller testa själv. Här är mellanrummet eller traversen mellan svängarna viktig och uppmuntra gärna eleven till full kontroll innan de inleder nästa sväng. Återigen blir terrängen viktig och med en bredare backe får eleven mer tid på sig.

Nu har eleven lärt sig att svänga vilket ofta upplevs som en stor prestation och är ofta väldigt tillfredställande. Du som instruktör kan öka välbefinnandet genom att ge beröm och positiv feedback. I detta skede är det viktigt att ge eleven tid att öva.

I och med att färdigheten och kontrollen ökar hos eleven kan den successivt minska på avståndet mellan svängarna för att öka rytmen och känslan.

För att vänja eleven med farten eller för att göra svängen rundare kan du uppmuntra till att stanna i fallinjen lite längre. Be eleven att räkna till något eller be den att åka ett visst avstånd rätt ner till exempel.

Terrängval för nybörjare

Att välja rätt terräng till nybörjare är viktigt för att skapa bra förutsättningar för inlärning. En bra nybörjarbacke är ofta bred och med jämn lutning och inte för brant, där eleven har tid att planera sin åkning.

När du introducerar en ny rörelse försök att välja terräng som eleven är bekväm med. Avancera till svårare terräng först när en rörelse är inlärd. Ha en dialog med eleven om vad som känns lämpligt. Vi vill skapa trygghet och de bästa förutsättningarna för eleven och inte hindra elevens inlärning med saker som den inte kan råda över. Val av terräng kan vara en sådan sak.

Att åka lift för första gången

Att åka lift kan många gånger vara det din elev är mest nervös över. Här finns det mycket du som instruktör kan göra för att förbereda eleven och bygga upp elevens självförtroende.

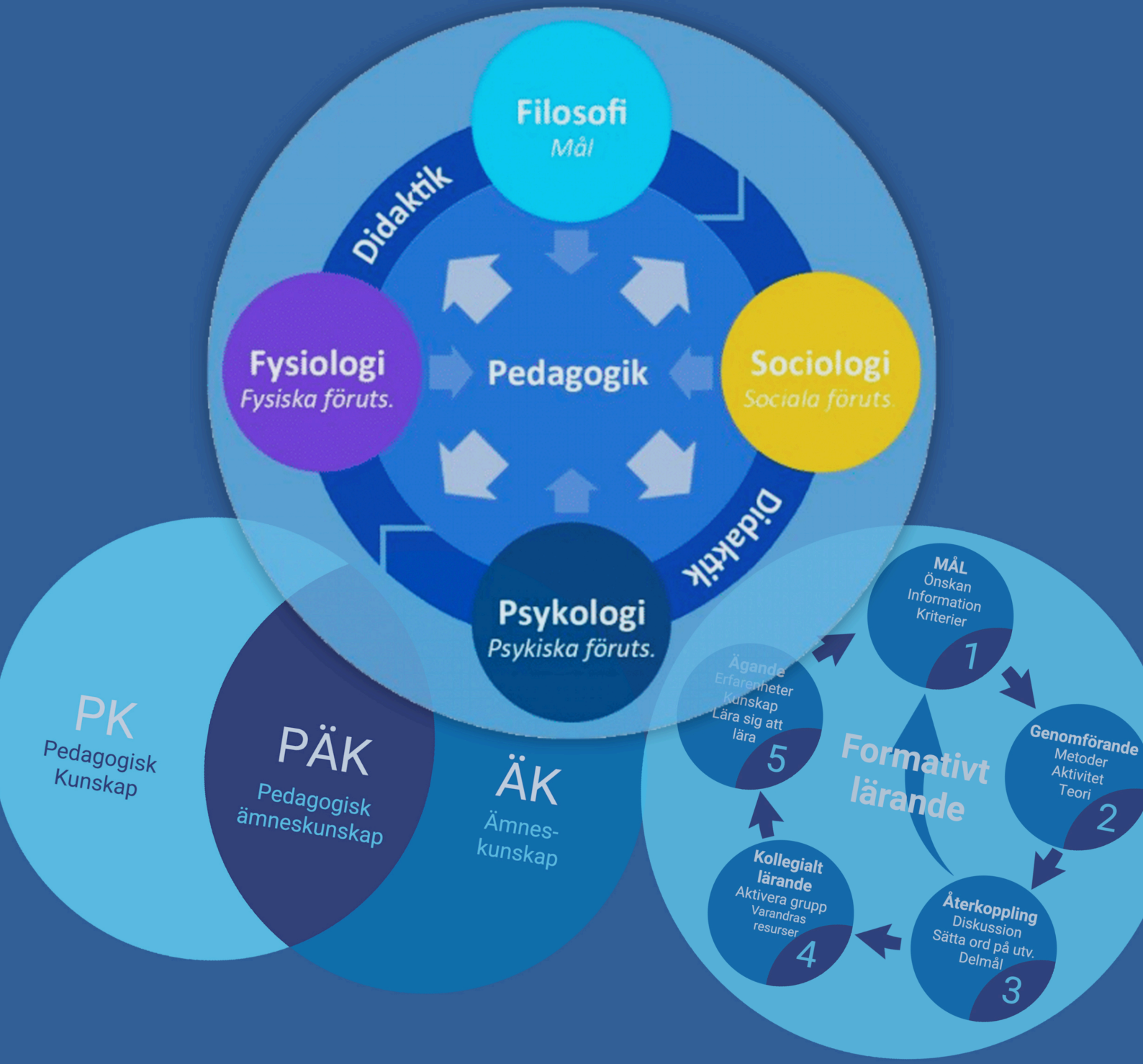
Börja gärna med att titta på när andra snowboardåkare åker lift och diskutera hur det kommer att går till när det är dags för er.

Förklara och diskutera alla moment.

1. **Transportera sig till liften (eventuell liftkö)**
2. **Kliva på**
3. **Åka lift**
4. **Kliva av**
5. **Förflytta sig åt sidan**

Beroende på vilken lift ni ska introducera är det olika saker att fokusera på (rullband, knapplift, ankarlift, eller stolslift). Gemensamt för alla liftar är att man åker med en fot i bindningen. När det gäller knapplift och ankarlift har många anläggningar lösa byglar så att ni kan demonstrera och öva på plan mark först. Det kan vara bra för många elever att få öva i en kontrollerad situation innan det är dags på riktigt. Här är en parallell och upprätt position (grundpositionen) viktig. Uppmana eleven att vara redo med den lösa foten på brädan innan bygeln kommer. Med sittliften kan det vara avstigningen som är kritiskt beroende hur den ser ut.

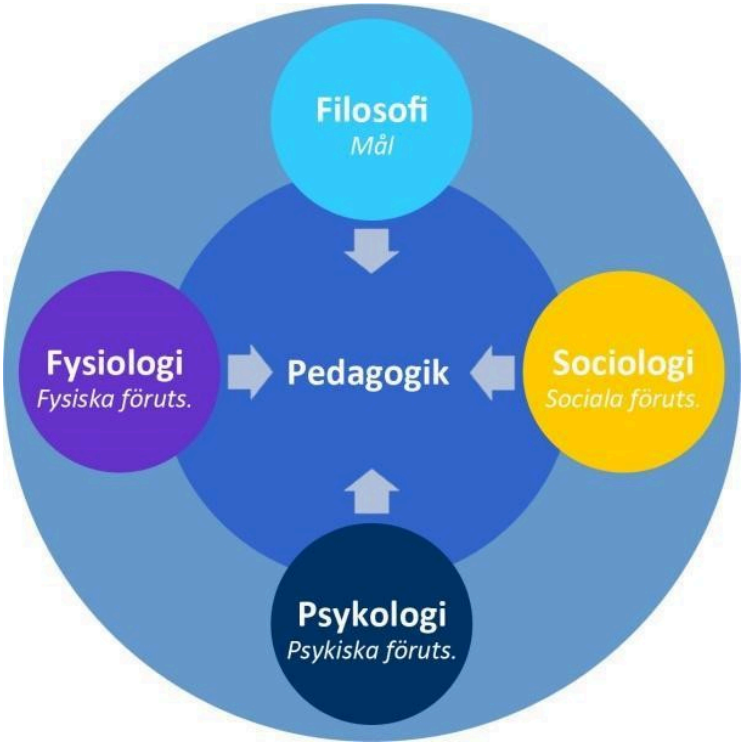
PEDAGOGIK


Filosofi
Mål
Didaktik
Fysiologi
Fysiska föruts.
Pedagogik
Sociologi
Sociala föruts.
Didaktik
Psykologi
Psykiska föruts.
PK
Pedagogisk Kunskap
PÄK
Pedagogisk ämneskunskap
ÄK
Ämnes-kunskap
MÅL
Önskan
Information
Kriterier
1
Genomförande
Metoder
Aktivitet
Teori
2
Återkoppling
Diskussion
Sätta ord på utv.
Delmål
3
Kollegialt lärande
Aktivera grupp
Varandras resurser
4
Ägande
Erfarenheter
Kunskap
Lära sig att lära
5
Formativt lärande

Pedagogik kallas den vetenskap där man bildar kunskap om de processer genom vilka människan formas och förändras i olika sociala, kulturella och historiska sammanhang. Det handlar alltså om att bilda kunskap om hur människor lär och utvecklas.

För att åskådliggöra hur vi arbetar med vetenskapen pedagogik kan man se det som en samling erfarenheter från andra ”hjälpvetenskaper”. Som snowboardlärare sammankopplar vi information och erfarenheter och skapar en pedagogisk uppfattning om situationen som uppstår i backen med eleven som vi undervisar. Rent vetenskapligt kan man koppla informationsflödet till dessa fyra vetenskaper:

- **Psykologi** – De psykiska förutsättningarna eleven har (trötthet, rädsla, osäkerhet m.m.)
- **Fysiologi** – De fysiska förutsättningarna eleven har (Längd, ålder, vikt m.m.)
- **Sociologi** – De sociala aspekterna som eleven ställs inför (grupptillhörighet, vänskap, intressen m.m.)
- **Filosofi** – Elevens egen bild av lektionen (målsättning, syn på snowboard mm.)



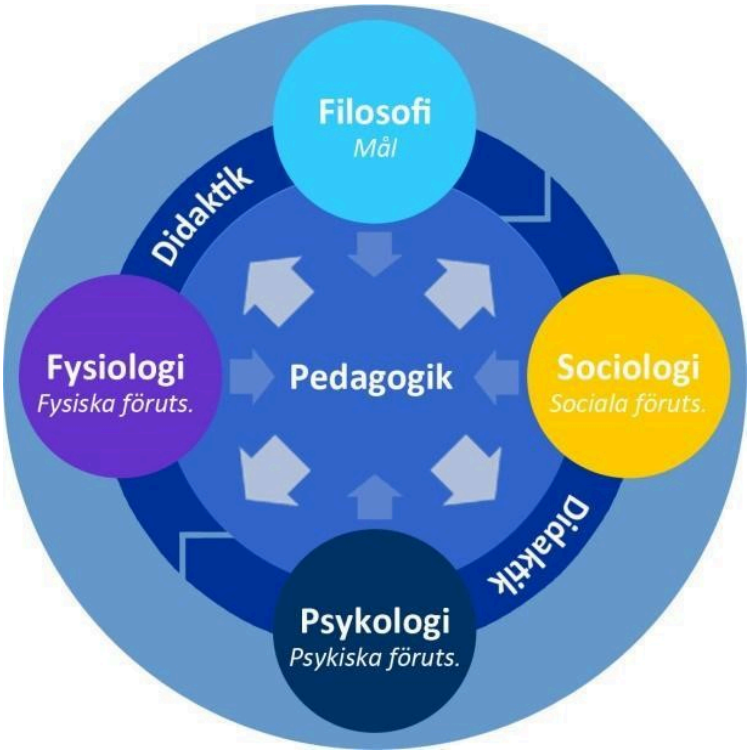
Som snowboardlärare använder vi hela tiden den information vi får från de fyra vetenskaperna för att bilda en uppfattning om elevens lärandeprocess. Det är denna uppfattning som är pedagogik och som vi sedan har som grund i vår undervisning. Här bredvid ser du en modell på informationsflödet.

I korta ordalag behandlar pedagogiken undervisningens och lärandets historia samt de sociala, fysiska och psykologiska förutsättningarna.

Didaktik

Pedagogik handlar alltså om den kunskap vi besitter om våra elevers lärprocesser. Hur vi sedan formar denna kunskap i en undervisningssituation är en annan vetenskap, underordnad pedagogik, kallad didaktik. Didaktik handlar om valet av innehåll och metoder samt motiveringen för detta i undervisning i olika sammanhang.

Med hjälp av den pedagogiska kunskap vi har om våra elevers lärande bildar vi alltså, med hjälp av de fyra hjälpvetenskaperna, en plattform för inlärning. Denna plattform är didaktiken. I undervisningssituationen är vi hela tiden kopplad till de pedagogiska kunskaper som vi besitter samtidigt som vi också hela tiden samlar information från de fyra hjälpvetenskaperna. Allt rör sig hela tiden i en pågående process.



Inom snowboard pratade man förut om metodik kopplat till undervisning. Det gör man inte längre eftersom man inom metodik mest fokuserar på förmedlingen av kunskap, alltså hur man lär ut. Didaktiken tar dessutom hänsyn till hur detta samspelar med den enskilda eleven. Didaktiken är en mer individ- och situationsanpassad typ av vetenskap.

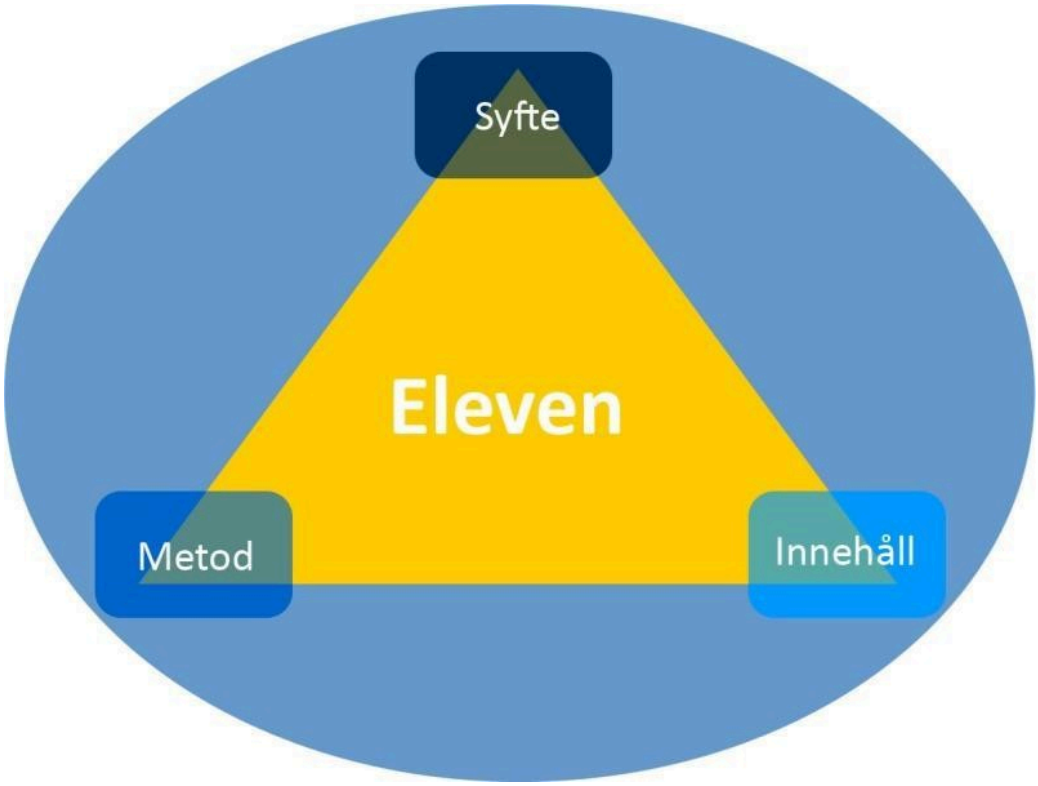
För att få en överblick för att sedan kunna forma en god läroprocess hos eleven använder man inom didaktiken fyra frågor:

- **Vad ska läras ut?**
- **Varför ska det läras ut?**
- **Hur ska det läras ut?**
- **För vem ska det läras ut?**

Vad, varför, hur och **vem** är de ord som vi som snowboardlärare använder oss av i analysen av inlärningssituationen hos eleven vilket vi i sin tur använder oss av för att skapa en så bra lärplattform som möjligt. De fyra grundfrågorna har i sin tur följdfrågor som vi tar till hjälp i undervisningen. Dessa kan till exempel vara:

- **När ska eleven lära sig?**
- **Med vem ska eleven lära sig?**
- **Var ska eleven lära sig?**
- **Genom vad ska eleven lära sig?**
- **För vad ska eleven lära sig?**

I analysarbetet med dessa frågor bildar vi oss en uppfattning vad innehållet i undervisningen bör vara, metoden för att nå målet för eleven samt syftet med övningen. Med dessa tre delar bildar vi sedan undervisningen med ett centralt fokus på eleven och dess behov som utgångspunkt i lärandet. Detta samband illustreras i den didaktiska triangeln som visas här..



Som sammanfattning är då didaktiken det vi gör när vi formar undervisningen efter elevens behov och mål. Vi individualiserar metoder och innehåll efter det syfte vi har för lektionen efter att ha bildat en uppfattning om denna med hjälp analysen av eleven. I analysen tar vi didaktikens fyra ord till hjälp och skapar oss en överblick av vad som är en god läroprocess för eleven. På detta sätt skapar vi en så god lärandemiljö som möjligt för eleven.

Allt detta känns kanske som mycket att hålla koll på under en lektion, men det är egentligen ganska enkelt. Det handlar om att intressera dig för din elev, dess mål och dess lärande. Gör du

det har du direkt en god grund till att göra ett bra arbete med dess utveckling. Ditt intresse skapar ett förtroende och en trygghet som är en förutsättning för att din elev uppfattar och förstår det du förmedlar i undervisningen.

Formativt lärande

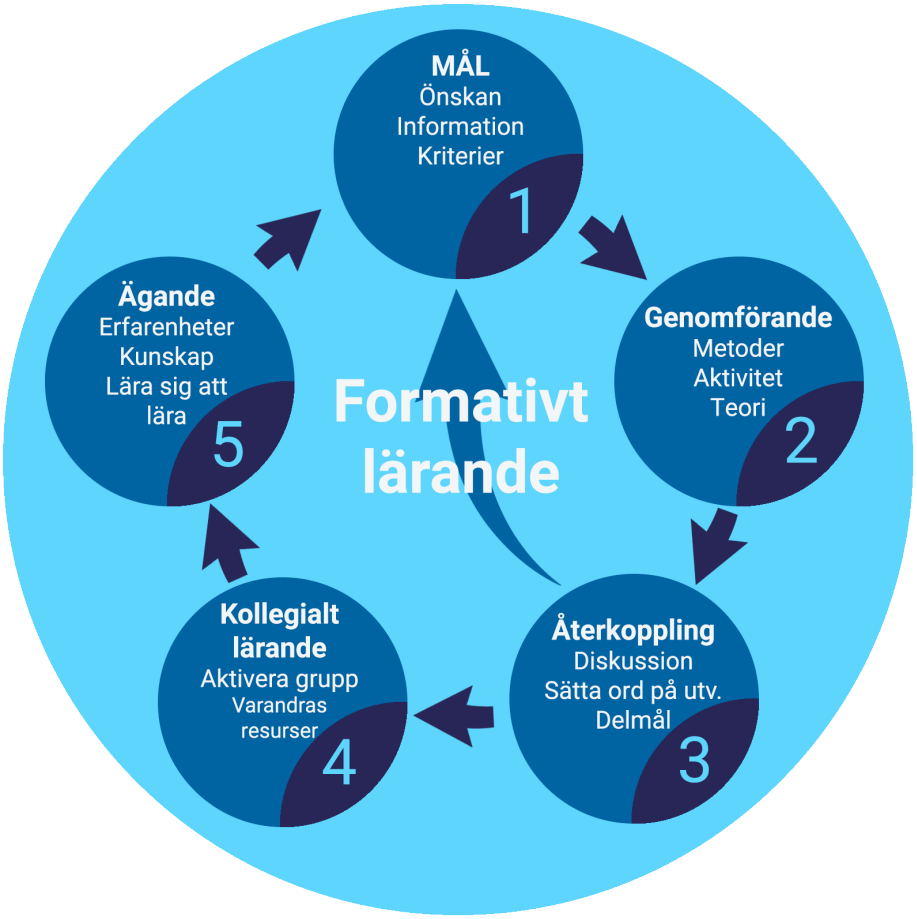
Inhämtande av kunskap och lärande sker genom många led i våra liv. Vi fungerar alla på olika sätt och har alla olika erfarenheter som vi baserar vårt lärande på. Det är av stor vikt att vi som snowboardlärare och instruktörer skapar möjligheter för våra elever och deltagare att lära sig lära. Det är vår uppgift att forma metoder kopplade till vem och vilka vi har framför oss i backen. Detta gör vi genom att använda våra pedagogiska kunskaper och koppla det till det didaktiska tänkandet.

Formativt lärande är en pedagogisk metod och filosofi som fokuserar på att kontinuerligt utvärdera och ge återkoppling till elever under undervisningsprocessen för att främja deras lärande och utveckling. Målet med formativt lärande är att förbättra elevernas förståelse och prestationsnivå genom att identifiera och adressera deras styrkor och svagheter i realtid.

De centrala principerna för formativt lärande är:

- Kontinuerlig utvärdering: Snowboardläraren samlar in och använder löpande information om elevernas framsteg för att anpassa undervisningen. Informationen omfattas av det snowboardläraren ser och hör i specifika moment i till exempel en övning.
- Återkoppling: Snowboardläraren ger regelbunden återkoppling till eleverna för att hjälpa dem förstå vad de gör bra och hur de kan förbättra. Återkopplingen bör vara konstruktiv och fokusera på processen snarare än bara på resultatet.
- Elevinvolvering: Formativt lärande involverar eleverna i processen genom att uppmuntra dem att reflektera över sitt eget lärande, sätta mål och identifiera strategier för förbättring.
- Anpassning av undervisningen: Genom att använda den samlade informationen kan snowboardläraren anpassa och differentiera sin undervisning för att möta individuella elevens behov. Det handlar om att skapa en flexibel undervisningsmiljö.
- Fokus på förståelse: Formativt lärande strävar efter att utveckla djup förståelse snarare än att bara memorera fakta. Det betonar att hjälpa eleverna att förstå koncept och processer.

I snowboardskola och utbildningar är formativt lärande en väl beprövad och tydlig metod att använda specifikt kopplat till undervisning i grupp. Modellen för detta påvisar fem steg där varje steg förtydligar de olika delarna mot ett individuellt lärande.



1. **Mål** - Eleven och läraren kartlägger elevens mål och kunskaper tillsammans.
2. **Genomförande** - Läraren kopplar metoder till de mål som eleven har och eleven genomför dessa.
3. **Återkoppling** - Här får eleven feedback kopplat till genomförandet samtidigt som snowboardläraren stöttar eleven att sätta ord på sin egen utveckling.
4. **Kollegialt lärande** - I detta steg inkluderar vi gruppen i lärandet om eleverna själva hjälper varandra. Här hjälper vi dem att dela erfarenheter och kunskaper med varandra och får dem att utveckla ett djupare lärande i och med detta.
5. **Ägande** - Här hjälper snowboardläraren sina elever att koppla sina erfarenheter av lärandet för att sedan kunna återgå till detta in i nästa lärandesituation. På detta sätt hjälper vi eleven att lära sig själv att lära.

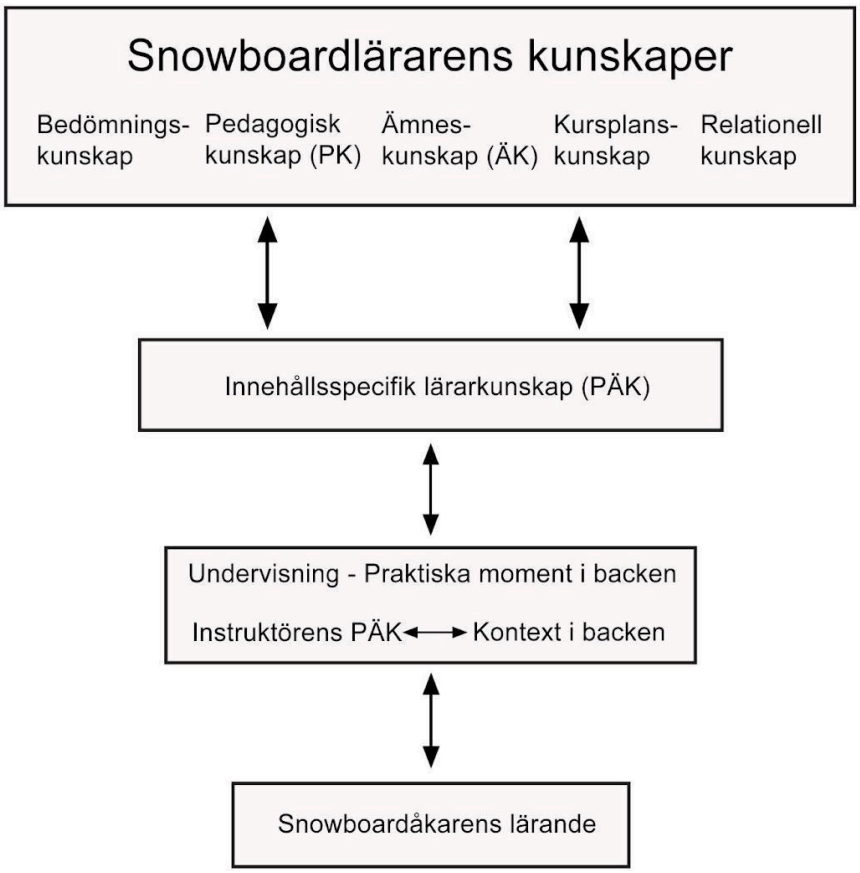
När vi bildar kunskap inom detta pedagogiska område skapar vi stora förutsättningar för att våra elever reder ut och sätter ord på sin egen utveckling och lärande.

Kunskaper i lärandet

Som snowboardlärare har man en mängd kunskaper som hjälper oss i undervisningen. För att förtydliga detta har vi delat upp våra sammansatta kunskaper inom ämnet snowboardutbildning i två delar. Den ena är den kunskap vi fått genom att åka och tänka snowboard vilken vi kallar ämneskunskap (ÄK), och den andra är kunskapen vi skapat genom erfarenheter kopplat till inlärning på snowboard som vi kallar pedagogisk kunskap (PK). Dessa två flyter oftast ihop när vi bedriver undervisning och vi använder oss mer eller mindre av de två i olika situationer och med olika individer i arbetet. Det viktiga att tänka på är att vi inte kan bedriva snowboardskola utan en av de två kunskaperna och vi ska komma ihåg vikten av att ha stora kunskaper i båda delarna. Det som också är bra att veta är att vi som instruktörer kan väga upp och kompensera svagare kunskaper inom till exempel ämnet (ÄK) med goda pedagogiska kunskaper (PK) och tvärtom.

Förhållandet mellan de två illustreras i följande modell:

Pedagogisk kunskap (PK) kopplat till Ämneskunskap (ÄK) bildar pedagogisk ämneskunskap (PÄK) och är målbilden dit vi snowboardinstruktörer vill vara rent didaktiskt. I denna zon är lärandet som störst hos våra elever.



Vidare visar nästa modell på de olika delar som vi instruktörer och snowboardlärare bör väga in rent didaktiskt i vårt ledarskap på kurs eller på en lektion.

Alla de fem delarna kommer att väga olika tungt kopplat till individ och situation men vi är tydliga med att ingen bör lämnas ute.

Bedömningskunskap: Detta är den kunskap du har kopplat till analys av dina elever. Det kan handla om direkta bedömningar av hur en elev eller deltagare klarar ett visst moment eller en bedömning av att man går vidare i nästa steg i en process.

PK: Den teoretiska kunskapen du som instruktör har inom pedagogik och didaktik.

ÄK: Din kunskap om ämnet snowboard. Teknik i backen och hur snowboarden och livet runt snowboard fungerar.

Kursplanskunskap: Detta är din kunskap om kursens mål eller successionen på en specifik elevs nivå och vad som är nästa steg i utvecklingen.

Relationell kunskap: Detta är kunskapen om vem din elev är och hur din kommunikation med hen ska vara. Du har ansvar som ledare och skapar trygghet för eleven för att den ska kunna lära sig så bra som möjligt.

Om vi som snowboardlärare och instruktörer är duktiga på att få med alla dessa bitar i vår undervisning skapar vi goda förutsättningar för att våra elever får en optimerad inlärningsprogression.

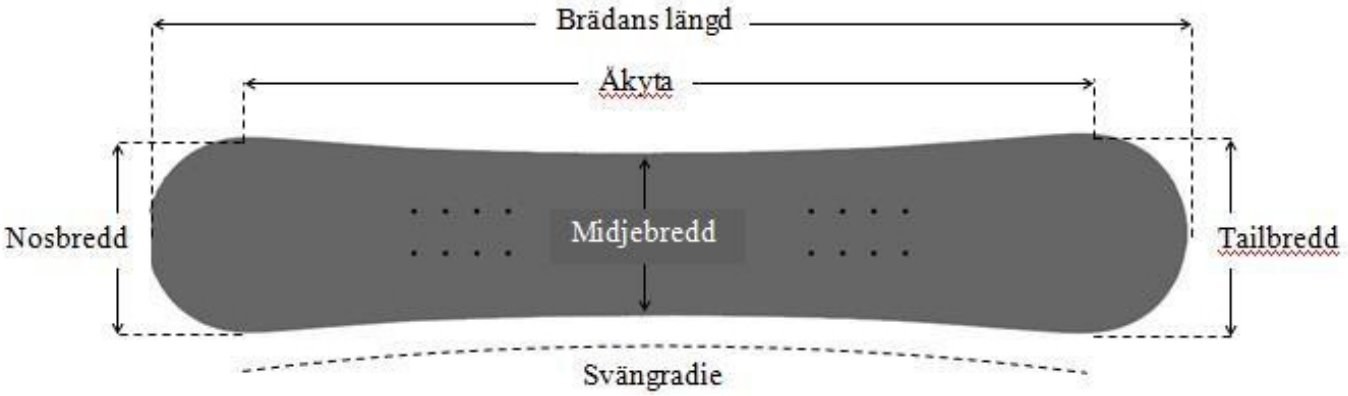
UTRUSTNING

Som snowboardlärare får man ofta frågor om utrustning av sina elever. Det kan vara vilken typ av utrustning de ska ha eller hur en bindning fungerar. Det är därför viktigt att vi har kunskap om vår utrustning fungerar beroende på form, uppbyggnad, flex, hur och vart vi står m.m. I det här avsnittet förklarar vi olika grundläggande begrepp när det gäller vår utrustning.

Snowboarden

Genom de år som snowboardåkning funnits som sport har dess utrustning utvecklats till de brädor som vi ser i dag. Den tekniska utvecklingen har varit direkt beroende av åkarnas krav på bra kvalitet och funktionalitet i de olika discipliner som är snowboard idag.

Snowboardens uppbyggnad



Grunden till brädans uppbyggnad är ett top-sheet som är brädans övre lager och ett belag som är brädans undre lager och dess kontakt med snön. Mellan dessa lager finns brädans kärna som vars styvhet bestämmer hur hård brädan är. Stålkanterna löper längs brädans sidor och hjälper till att styra i snön samt få grepp i svängarna. Inserts kallas de skruvhål där bindningarna fästs på brädans överdel. Brädans främre del kallas för ”nos” och den bakre för ”tail” och mellan dessa har brädan en midja som gör brädan timglasformad som underlättar svängen. Måtten på snowboardens delar ger den olika egenskaper som passar för olika typer av åkare.

Formen på den bräda du köper är designad för ett ändamål. Brädan beter sig olika beroende på hur den är konstruerad. Ändamålen kan variera från att jibba i parken, åka fort, dra pudersvängar eller göra det lättare för en nybörjare att lära sig åka.

Som exempel så har en alpinbräda (se stycket Annan utrustning) platt tail, kort nos och styvt flex vilket ger brädan lång och effektiv kant. Aplinbrädan är också smalare vilket kortar kantbytet mellan svängarna. Som kontrast till denna bräda har vi freestylebrädan (se stycket Freestyle) som är relativt bred, kortare, mjuk i flexet samt har en lika bred nos som tail vilket ger en lättmanövrerad bräda. Flexet på brädan är beroende på materialen i konstruktionen.

Vanligtvis är en brädas flex direktionell vilket gör att tailen är styvare än nosen. En sådan konstruktion främjar en snabbare ingång i svängen och en stabilare utgång.

På en twinbräda är flexet detsamma fram som bak vilket gör att brädan beter sig lika vilket håll du än åker på den vilket är viktigt för en parkåkare.

Vridstyvheten är det flex som gör brädan vridbar. Är brädan styv i detta flex blir den stabilare i högre farter och större krafter medans ett mjukare flex ger en brädare som är lättare att manövrera i låga farter. Nybörjarbrädor är mjuka i vridstyvheten och alpinbrädor styva.

Olika typer av snowboards

Att kategorisera snowboards kan vara svårt eftersom det handlar om ett spektra där en del typer av snowboards är svåra att sätta i bestämda fack. Trots detta kan man grovdra tre olika typer som till största del stöter på ute i backarna.

FREESTYLE

En typisk freestylebräda är oftast en så kallad true twin. Det innebär att formen på brädan är helt symmetrisk, alltså att nos och tail är exakt lika. Brädans flex (mjukhet/styvhet) är även den helt symmetrisk och brädans inserts (skruvhål för bindningarna) är centrerade. En bräda som är true twin ger alltså en exakt likadan känsla oavsett vilket håll man åker åt, vilket ofta uppskattas av personer som åker mycket switch då man gärna vill kunna göra trick exakt likadant åt olika håll. Denna typ av brädor används ofta i parken och pipen

FREERIDE

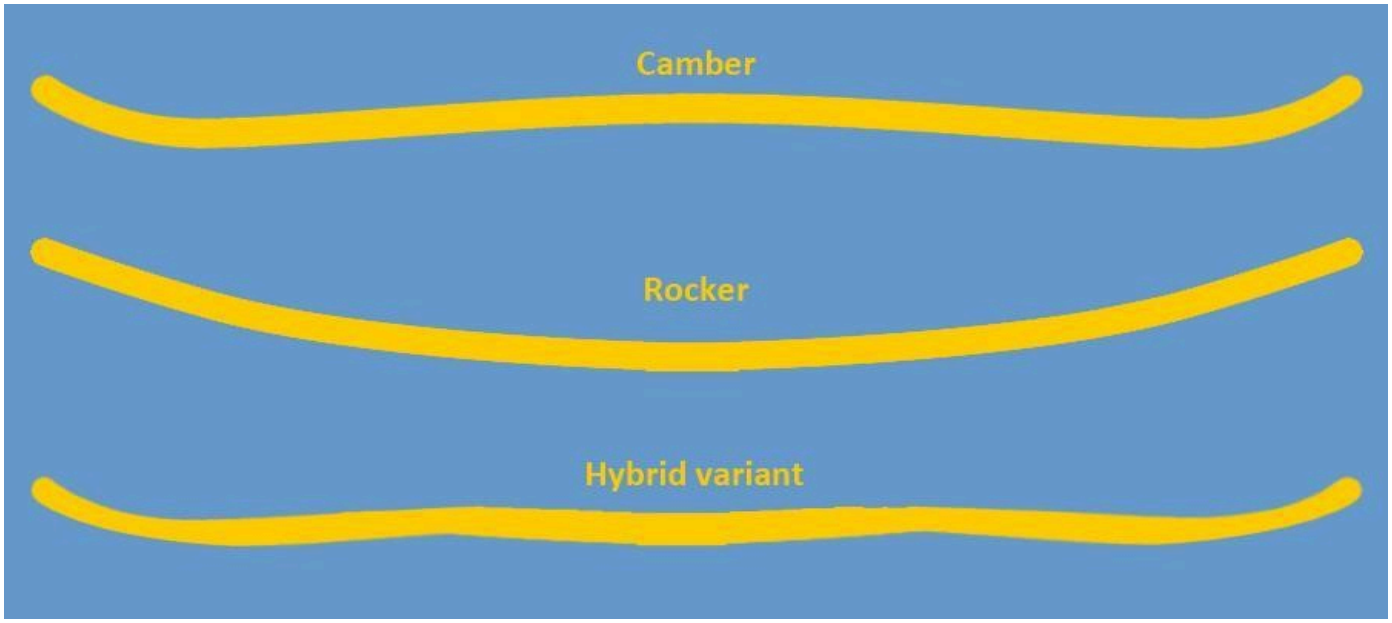
Freeride-brädorna har många gånger en ”tapered” eller en direktionell form vilket betyder att den är styvare i tailen än i nosen och dessutom är brädan bakmonterad, detta betyder att du får mer nos och nosen lättare kommer upp i puderåkning. En direktionell snowboard är gjord för att åka åt ett håll och ger därför bättre prestanda än en true twin åt ena hållet. Detta uppskattas ofta av åkare som sällan åker switch men vill ha hög prestanda, till exempel vid hård carving, offpiståkning eller i boarder-x.

ALL MOUNTAIN

Denna kategori av brädor är de mest mångsidiga, vill man hänga i parken, åka i pisten eller flyta runt på puder med en och samma bräda då brukar en all mountainbräda fungera bra. En del av dessa brädor har en twin shape, alltså symmetrisk form, men kärnan är något styvare i tail och något mjukare i nos, samt att brädans inserts ibland har lite set-back (bakmontering), alltså aningen längre nos än tail. En sådan bräda brukar beskrivas som directional twin och kan sägas vara en all-roundbräda.

Spann

Spannet på brädan är kurvan som brädan är böjd i när man får när man tittar på brädan från sidan. Denna kurva hjälper oss på olika sätt i snowboardåkningen beroende på dess utseende. I detta avsnitt förklarar vi skillnaderna mellan de tre vanligaste formerna.



CAMBER

Den klassiska snowboardkonstruktionen är så kallad camber (spann), vilket innebär att brädan är böjd så att endast nos och tail nuddar marken när brädan ligger på plant underlag utan belastning. Mitten av brädan ligger då strax ovanför marken.

ROCKER

En såkallad rockerkonstruktion (negativt spann) är där brädan är böjd åt motsatt håll, alltså att endast brädans mitt nuddar marken när den ligger på plant underlag. Brädan svänger sedan upp från marken strax utanför bindningarna. Det finns även många rockervarianter där brädan exempelvis har negativt spann i mitten och traditionellt spann under bindningarna.

HYBRID ROCKER

De finns olika varianter av hybrid rocker där man blandar camber och rocker längs brädan. Exempel camber mellan fötterna och rocker vid nose och tail, rocker för att få bra flyt i lössnö och camber för att få en bra pop samt att kanten får en jämn kontakt längs hela brädans längd.

ZERO/FLAT

En snowboard som har flat eller zero spann är en platt bräda mellan nosen och tailen där belaget ligger mot marken. Vi kan känna av skilldnaden på en zero spann, camber och en rocker genom hur vi upplever kantgreppet. En bräda med zero spann har mer kant grepp än en rocker, dock kommer den upplevas mindre aggressiv än en camber bräda.

VAD SKA MAN VÄLJA?

Samtliga rockervarianter har blivit väldigt populära, då dessa brädor är lättsvängda och lekfulla. De flyter också bättre i lössnö.

I höga farter och stora hopp blir camberbrädor betydligt mer stabila och har oftast även bättre pop (respons vid ifrånskjut) vilket innebär att de allra flesta elitåkare väljer den klassiska camberkonstruktionen före rocker- och hybridkonstruktioner. Som nybörjare finns det stora fördelar i att ha en lättmanövrerad bräda vilket talar för rocker men i slutändan handlar det om tycke och smak och att välja bräda efter vilken typ av åkare man är.

Konvexa eller skedformade brädor

Det handlar om när brädans undersida är konvex, brädan är alltså tjockare i mitten och smalare längre ut mot häl- och tåkant. Denna form på bräda är mer förlåtande vid kantbyten då man vaggar från ena kanten till den andra och ger lite mer spelrum mellan snön och brädans kant. Det gör den mer förlåtande och formen används därför mycket på brädor för små barn. Det ger även lite mer bärighet i lössnö.

Vridstyvhet

Vridstyvheten är det flex som gör brädan vridbar från häl till tåkant. Är brädan styv i detta flex blir den stabilare i högre farter och större krafter medans ett mjukare flex ger en brädare som är lättare att manövrera i låga farter. En nybörjarbräda är designad för att man med en mindre rörelse ska kunna starta en sväng genom att den är mindre vridstyv. En alpinbräda är designad för att kunna stå emot större krafter i svängarna och genom att vara mer vridstyv blir den mycket mindre förlåtande.

Bindningar och boots

Bindningarna har, sett ur ett historiskt perspektiv, blivit mer stabila och fått högre bakkappor i takt med att efterfrågan på stabilitet och hållfasthet har ökat. De stora krafterna som åkaren idag utsätts för har lett till att både bindningar och boots blivit styvare för att ge nödvändig respons i åkningen. Som nybörjare kan det finnas fördelar med att hitta mjukare bindningar och boots eftersom man då får en närmare känsla för brädan. Det finns också flera elitåkare som åker med väldigt mjuka bindningar och boots och oftast handlar det då främst om railåkare eller ”jibbers”. Med mjukare boots och bindningar får man större rörlighet och känsla samtidigt som man offrar stabilitet och hållfasthet.

Annan utrustning

Den utrustning som nämnts tidigare är den överlägset vanligaste vid snowboardåkning och används för de allra flesta typer av åkning. Utöver de ”vanliga” freestyle/freeride-snowboarden, med mjuka boots och bindningar, finns även såkallade alpina snowboards.

Dessa används nästan uteslutande vid parallellslalomtävlingar och vid extrem carving i pist.

Snowboarden som används är smalare och styvare än en freestyle/freeridebräda för att få snabb respons och bra kantgrepp i isiga pister.

I och med att den alpina snowboarden är så smal så ändras även stancen för den som åker och den blir väldigt uppvriden med vinklar på bindningarna på upp emot 65 grader. Detta för att kunna använda höftkantning mer effektivt och för att få mindre skillnad mellan tåsväng och hälsväng.

Bootsen som används är så kallade ”hardboots” och liknar mest skidpjäxor. Skillnaden mellan skidpjäxor och hardboots är att hardbootsen har större möjlighet att ställa in forwardlean, alltså framåtlutningen på pjäxan, för att få en bättre position för knät på det bakre benet. Bindningarna som används på en alpin snowboard är antingen så kallade step-in-bindningar eller har ett spänne som man låser över tån för att låsa pjäxan mot den bakre delen av bindningen.

En annan typ av bräda som också är värd att ta upp här är splitboarden. Det är en bräda som man kan dela i två delar. Genom att man kan sätta bindningarna på dessa delar kan de användas som skidor. Med detta och ett par stighudar kan man då lätt ta sig upp på berg för att sedan sätta ihop delarna till en snowboard igen och åka ner. Det är den hikeande snowboardåkarens ultimata bräda.

Stance

Vi kan börja med att säga att det finns inget rätt eller fel när det gäller stance. Det är olika vilken stance som är optimal beroende på vilken typ av åkning man avser ägna sig åt, vilken utrustning man har eller ens kroppsbyggnad. Olika stance ger olika egenskaper åt brädan och därmed olika förutsättningar för vilken teknik man kan använda när man åker. Det är också mycket individuellt vilken stance som man känner sig bekväm i.

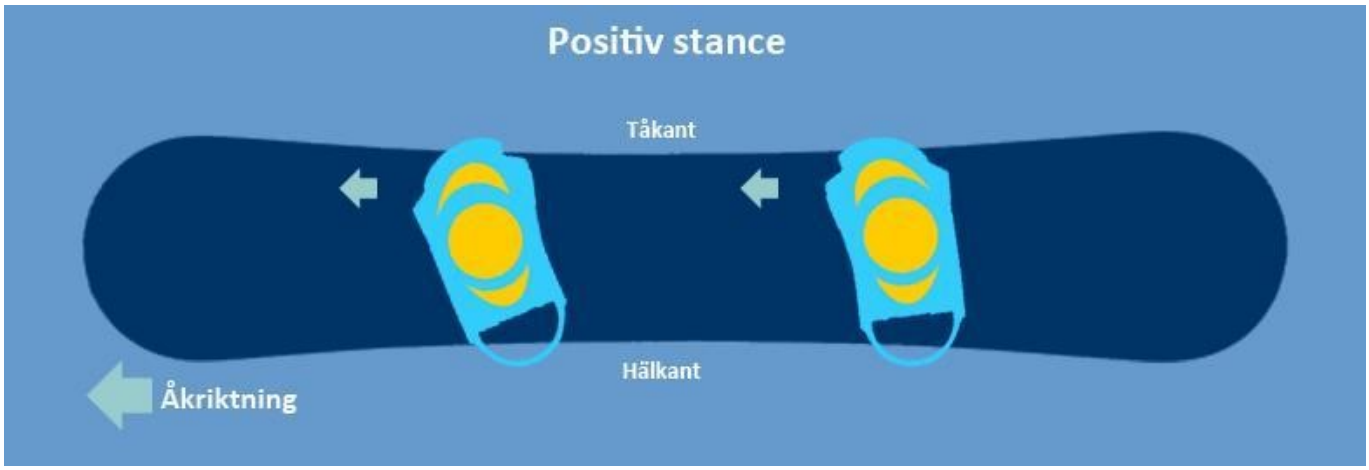
När vi pratar stance pratar vi om:

- Vilka vinklar man har på bindningarna.
- Bredden mellan bindningarna.
- Vilken fot man har fram.
- Centreringen av bindningarna på brädan.
- Forward lean, d.v.s. bakkappans lutning.

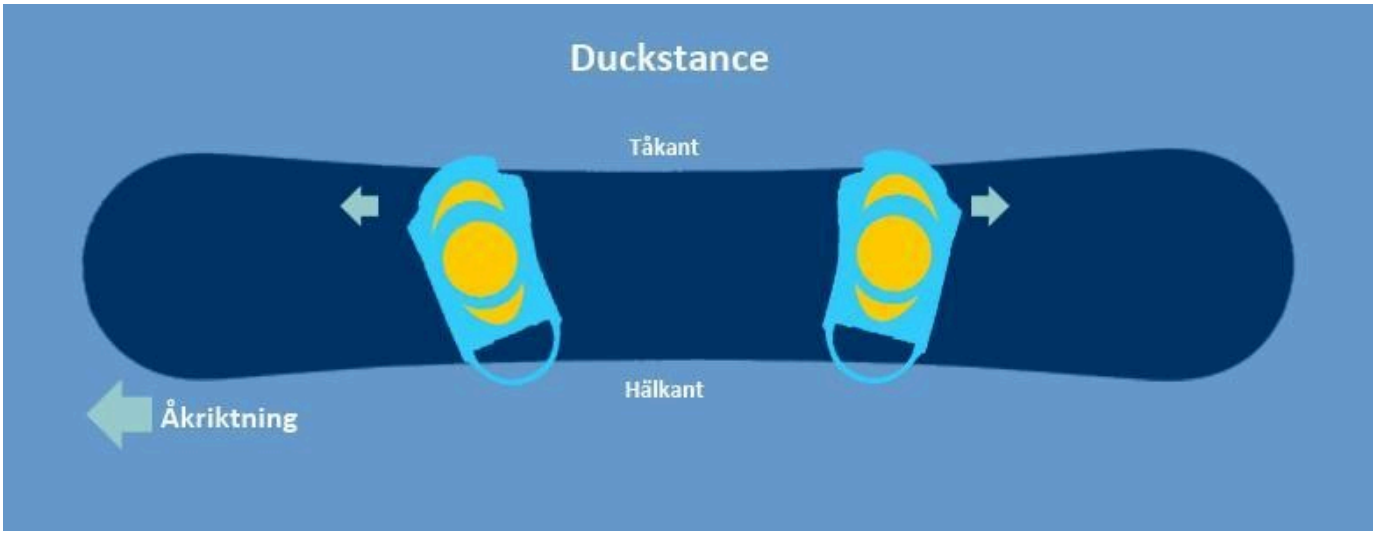
Vinklar

När man beskriver vinklarna så använder man + och – framför ett gradtal. Oavsett vilka vinklar du väljer så beskrivs det med framfotens vinkel först och sedan med bakfotens vinkel. Om det står + framför gradtalet betyder det att bindningen pekar framåt mot brädans nos och om det står – betyder det att bindningen pekar mot brädans tail.

Positiv stance är då båda fötterna pekar något framåt. Till exempel +21/+9.



Duckstance är när bindningarna pekar utåt mot snowboardens ändar till exempel +15/-9.



Har åkaren en positiv stance med höga vinklar uppåt +65 - +30 pratar man ofta om alpin- eller carvingstance. Denna stance används oftast tillsammans med smala alpinbrädor och hardboots för att få så effektiv kantvinkling som möjligt i båda svängarna.

Vilken stance ska jag ha?

Oavsett vilket stance du väljer är målet detsamma. Det handlar om att få en naturlig och stabil stance beroende på vilken åkteknik du väljer (vilken typ av åkning). Har du en alpin stance vrider man höften och axlarna så att de är mer tvärs över brädan. Detta möjliggör en höftkantning så att man snabbare kan få en högre kantvinkel och därför är det alpin- och carvingåkarnas favorit.

Duckstance är att föredra om man ofta landar djupt, till exempel vid freestyleåkning. Detta för att man hamnar i en naturligt stark position över brädan som brukar kallas ”atletisk grundposition”, alltså ungefär axelbrett, med lätt utåtvinklade fötter, precis som vid djupa benböj med skivstång

till exempel. Duckstance är även att föredra om man åker mycket switch eftersom man får en likadan position oavsett vilket håll man åker åt.

Har man ett håll man oftast åker åt är det helt klart lämpligt med en positiv stance. Detta för att vinkeln på höft och knän då blir något mer framåtvinklad och man hamnar lätt i en förvänd position vid till exempel

Carvingåkning eller offpist. Som nybörjare kan det vara en fördel att till en början ha en positiv stance eftersom det underlättar vridningen för kroppen åt det hållet man står.

Bredden mellan bindningarna

Beroende på hur brett du har mellan bindningar kommer både du och brädan att bete er olika. Står man med stort avstånd mellan bindningarna får man en stabilare position men blir därmed något mindre rörlig på snowboarden. Står man med litet avstånd mellan bindningarna får man lättare att till exempel starta snurrar och man får mer tryck mitt på snowboarden i en skärande sväng, men man får en position som ger sämre balans. Hur stort avstånd man har mellan bindningarna är i mångt och mycket en smaksak och det är stor skillnad på hur brett olika individer står på sin snowboard.

En bra tumregel för att få en stabil och allround position är att stå ungefär axelbrett eller något bredare eftersom man då hamnar i en atletisk grundposition som är densamma vid till exempel tyngdlyftning, golf eller tennis.

Primär åkriktning, goofy – regular

Dessa termer beskriver med vilken fot man står framåt med på brädan och därmed vilken riktning vi primärt åker på brädan.

Goofy = Höger fot fram.

Regular = Vänster fot fram.

Åker man switch så åker man med motsatt fot fram mot vad man brukar göra. Är man goofyåkare åker man switch när man har vänster fot fram och är man regularåkare åker man switch med höger fot fram.

Hur vet jag vilken fot jag ska ha fram? Ja, det är en fråga som vi som snowboardlärare hör väldigt ofta. Det finns inte någon universell regel att gå efter i den här frågan. Det man kan göra, som är relativt enkelt, är att gå upp en liten bit i backen och låta eleven testa att glida stående både goofy och regular och sen fråga eleven vilket som kändes lättast. Det finns många tips och knep och samtidigt handlar det oftast om en känsla och att pröva vilket som känns bäst.

Centrering på brädan

Bindningar kan centreras på två olika ledder på brädan. Längs åkriktningen (offset/setback) och tvärs åkriktningen där den andra får mycket större konsekvenser för åkningen. Därför börjar vi med den.

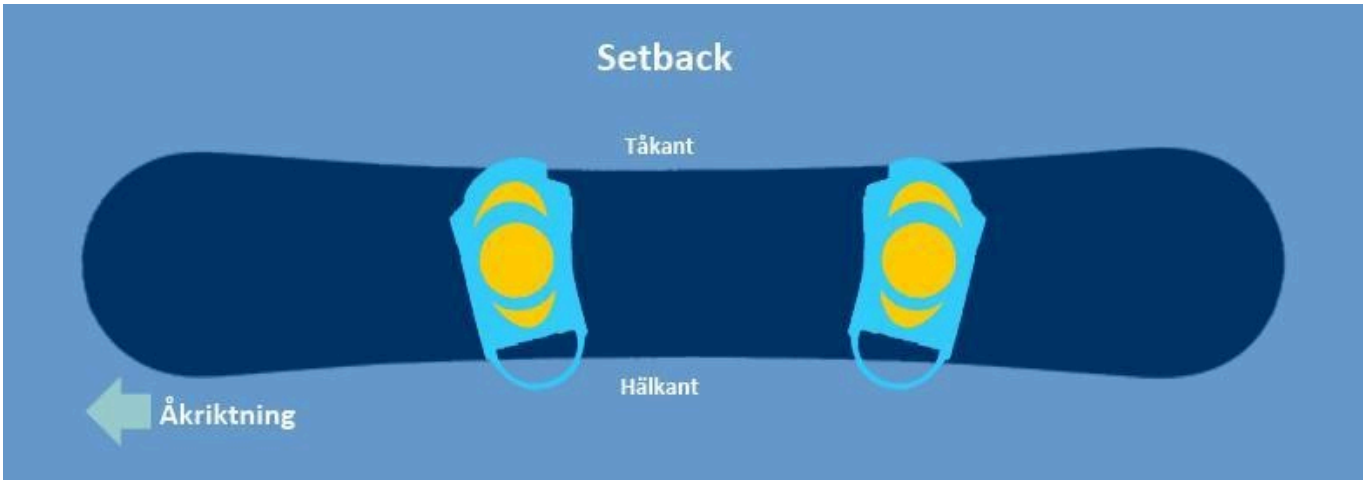
Centrering tvärs åkriktningen.

Det finns en hel mängd anledningar till varför man ska centrera bindningarna. Om man står med tårna för långt utanför brädan kan man inte kanta så mycket innan tårna tar i, s.k. ”toedrag” och tvärtom om hälarna sticker ut för mycket kallas det ”heeldrag”.

Även om det inte är en stor skillnad i åkningen så blir det ändå jobbigare att svänga tå eller hälsvängar om de inte är centrerade, därför bör man se till att tårna och hälarna inte sticker ut för mycket. Oftast går det att justera detta i plattan som skruvas fast i brädan. Vissa bindningar har dessutom en tvådelad bottenplatta där man kan storleksjustera bindningen genom att justera häldelen på bindningen framåt eller bakåt i bindningens längdled.

Centrering längdsled + Offset/Setback

Offset/Setback är skillnaden mellan mitten på bindningen till nosen/tailen. Flyttar man bindningarna bakåt i hålen så dyker brädan mindre lätt i lössnö men man får svårare att initiera en skärande sväng men då tailen blir kortare blir det lättare att komma runt i brant terräng.



Det vanligaste på freestylesnowboards är att man står centrerat på snowboarden med lika långt till nosen och tailen. Detta för att det ska bli liten skillnad mellan att åka med höger eller vänster fot fram. Åker man mest med en fot fram kan man dock tjäna på att ha bindningarna något bakmonterade för att lättare kunna trycka snowboarden genom en sväng och för att få bättre lössnöegenskaper. Snowboard med setback är när nosen på brädan är synbart längre än tailen.

Längd och bredd

När det kommer till längden och bredden på en snowboard så handlar det många gånger om en smaksak och vilken typ av åkning man är intresserad av och prioriterar. Vill man till exempel ha en freestylebräda/parkbräda då är den oftast kortare än om samma person skulle vilja ha en all mountain snowboard. Nuförtiden finns det en stor blandning med snowboards i olika former och längder med olika ändamål, därför är det många gånger också smart att läsa på om just den brädan man är intresserad av. Åkarens egna längd och vikt spelar också roll och om vi utgår ifrån det gamla klassiska riktmärket brukar man hänvisa till att snowboarden skall nå upp mellan hals och näsa.

Bredden på snowboarden har delvis med din storlek på boots att göra, det finns nämligen en risk för toe- eller heeldrag om brädan är för smal, det vill säga att tårna eller hälarna drar i snön. Händer detta är det en stor risk att man ramlar. Tårna och hälarna kan dock sticka ut en liten bit utanför brädan utan problem och det gör de också ofta. Har man större fötter kan man kolla på snowboards som är mid-wide eller wide, detta är brädor som har ett midjemått större än 25cm. Självklart finns det också åkare som föredrar bredare brädor för att det är mer tilltalande för individens åkning! Får man en chans till att testa olika typer av snowboards med olika mått så ta den, det är inte bara roligt utan även väldigt lärorikt.

Forward lean (bakkappans lutning)

Bak på bindningen sitter bakkappan som hjälper oss stödja upp hälsvängen. Den kan vinklas mer eller mindre och hur mycket vinkel man föredrar beror mycket på vilken typ av åkning man ör ute efter.

Fördelar med mycket forward lean.

- Bra stöd i hälsvängen så det är lätt att få en hög kantvinkel.
- Trots att man ligger högt på kant är benet fortfarande böjt och man har möjlighet att räta ut benet lite till för att justera ojämnheter i underlaget.
- Mer respons i hälsvängen.
- Bra stabilitet i carving.

Nackdelar med mycket forward lean

- Kan vara jobbigt för musklerna i början eftersom man står med konstant böjt ben.
- Mindre kantvinkel på tårna.
- För mycket respons i hälsvängen.
- Man tappar rörelseberedskap på rails och vid jibbing i låga farter eftersom justeringsmöjligheterna med fötterna minskar något p.g.a. den konstanta vinkeln i knät.

Valet av stance

Det som rör valet av stance är en smakfråga och beror helt och hållet på vad och var du ska åka. På samma sätt som vi anpassar vår teknik efter yttre förutsättningar kan vi anpassa vår utrustning för att kunna åka så bra som möjligt i den terräng vi valt.

BARN OCH UNGDOMARS UTVECKLING

I ditt arbete som snowboardinstruktör kommer du stöta på många individer i alla möjliga åldrar. För att du ska kunna göra ett så bra jobb som möjligt med att förmedla din kunskap är det viktigt att du har förståelse om olika individers förutsättningar så att du kan anpassa ditt ledarskap. I det här kapitlet fokuserar vi på att undervisa barn och ungdomar. Eftersom deras förutsättningar många gånger skiljer sig mot en vuxens sätt att se på saker, hur de tar information och därefter använder informationen.

Fysiska och sociala förutsättningar

De fysiska och de sociala förutsättningarna förändras genom olika åldersnivåer. Alla människor är olika och har i och med det också olika förutsättningar att lära sig olika moment. Det vi går igenom i detta avsnitt är i generaliserat och vi vill därför understryka att barns utveckling varierar från individ till individen. Det kommer alltid vara av stor vikt att du som instruktör ser individen i varje situation. Med den här vetskapen har du möjlighet att anpassa miljön som inlärningen sker i och på vilket sätt informationen förmedlas.

2-3År

Fysiskt

Barn i tvåårsåldern är ofta väldigt aktiva och rörelseförmågan utvecklas mycket. De lär sig springa, hoppa jämfota, stå på ett ben, gå på tå, gå baklänges och gå i trappor. Först går de i trappor med båda fötterna på varje trappsteg och så småningom med en fot i taget. De fysiska aktiviteterna stimulerar hjärnans utveckling jämsides med motoriken. Här handlar snowboardåkandet om att leka fram balans och glädjen att glida på brädan. För att förebygga barnets oförmåga att fokusera på en och samma sak under en längre period (se ”Socialt”) behöver upplevelsen av åkandet blandas upp.

Ett bra exempel på detta är bland andra Burtons Rigletsystem där man bygger lekfulla parker på platt mark med micro-pipes, rollers och små velodrombanor. Detta kopplas till brädor utan bindningar men med ett räcke istället som hjälper barnet att hålla balansen. I nästa steg knäpper barnet på sig snowboard och testar med hjälp av instruktören banorna. Här har man en jojo fastsatt i brädans nos och tail, där det lätt går att dra runt barnet i banan.

Socialt

I tvåårsåldern tar utvecklingen av den egna identiteten ordentlig fart. Barnen prövar sin egen vilja för att se vad gränserna går. Här behöver man som instruktör ha stort tålamod och vara väldigt flexibel. Trygghet och relation är viktiga delar av snowboardskolan. Barnet börjar interagera mer med andra vuxna och barn än tidigare. Barnet har ofta svårt att koncentrera sig länge på en sak och vill gärna pröva på något nytt hela tiden.

4-5År

Fysiskt

Finmotoriken börjar utvecklas. Benstyrkan ökar. Stort rörelsebehov, där lek är en viktig del av den fysiska utvecklingen. Det börjar bli lättare att koordinera ben- och armrörelser, däremot är det fortfarande svårt med avancerade rörelsemönster. Tyngdpunkten sitter högre upp på mindre barn vilket gör det svårare med balansen. Det kan därför vara bra med en lite bredare stance

Socialt

Det är svårt och jobbigt att stå stilla eller vänta på sin tur i en grupp. Barn i den här åldern är inte vana att behöva rätta sig efter andra eller att stå i led. Därför kan det vara svårt att förstå att man behöver vänta på någon som har ramlat. Instruktionerna till ett barn i den här åldern ska vara korta och enkla. ”Barn gör inte som du säger, de gör som du gör”.

6-8År

Fysiskt

Kroppens proportioner börjar jämnas ut och balansen blir bättre. Finmotoriken har utvecklats en hel del och mer avancerade rörelser, som ligger till grund i snowboardåkning, blir lättare. Det är lättare att anpassa rörelser till olika situationer som kräver snabbhet, styrka och uthållighet. Barn har svårt att dela över och underkropp, fokusera därför på höftrotation i din undervisning.

Socialt

I den här åldern börjar barnen i skolan. I och med det tränar de mer på att vänta på sin tur och framförallt att umgås i grupp samt ta hänsyn till andra individer. I den här åldern ökar också hormonproduktionen, vilket kan påverka humöret. Snowboardåkning kan gå från att vara jättekul till världens sämsta sak på ett ögonblick. De kan gå från pigg och glad till sur och tvär.

9-12År

Fysiskt

Nu är det lättare att ta in och förstå instruktioner för att omvandla det till Snowboardåkning. Barnen utvecklar en förståelse för fart och att anpassa sin hastighet i förhållande till terrängen.

Socialt

Det är svårare att avgöra om barnen passar bättre in bland tonåringar eller i barngrupper. Det är viktigt med ”rätt tillhörighet”. Vissa grupper kan uppfattas som töntiga. Barnen har lättare att lyssna och prata med varandra i gruppen. Även om mycket kan vara pinsamt. Många kan vid den här åldern känna en social press och vill inte ”göra bort sig” inför andra.

Tonåringar

Fysiskt

Puberteten är generellt mellan 12-13års ålder hos tjejer och mellan 13-14års ålder hos killar. Om man växer mycket under en kort tid kan det vara svårare att koordinera sig. Tonåringar kan ofta känna sig klumpiga. Det kan vara lite svårare att lära sig nya rörelser eftersom skelettet många gånger växer snabbare än musklerna.

Socialt

Under puberteten ökar utsöndringen av hormoner. Ungdomar blir mer självständiga, det kan många gånger vara viktigt att frigöra sig från föräldrarna. De börjar känna sig mer vuxna även om de kan pendla mellan att vara vuxen och att vara barn. Det är många gånger svårt för dem att ”leka”, även om de tycker att det skulle vara roligt.

Att kommunicera med barn

I svensk snowboardskola är barn och ungdomar den typen av elev som vi till största del arbetar med. Därför har vi i detta stycke valt att förtydliga kommunikationen med just barn.

”Less is more”

Barn i unga åldrar har svårt att ta in mycket muntlig information och omvandla det till Snowboardåkning. Håll dina beskrivningar korta och visa istället vad du vill att de ska göra. Du kommer märka på barnen när du har pratat länge. De tappar koncentrationen och helt plötsligt är snön som de sitter på mer intressant än dig. ”Barn gör inte som du säger, barn gör som du gör”

Säg inte, inte

Barn möts ofta av ett nej. Människan är nyfiken, något som märks speciellt på unga individer. Försök att inte slå ner nyfikenheten eller driften att göra saker på ett annat sätt. Det är lätt att du som instruktör blir irriterad eller trött när elever gör något annat än vad du har sagt att de ska göra. Ta istället det tillfället att reflektera över varför det blev som det blev och hur du kan dra nytta av det istället. Då kommer du spara massor med energi samt lära dig hur du ska använda ditt ledarskap för att få dina elever att göra det som är viktigt för deras utveckling. Försök att berätta för dina elever vad de SKA göra istället för att fokusera på hur de INTE ska göra. Då kommer du ha betydligt högre motivation hos dina elever och du kommer ha en roligare dag i backen!

Att kommunicera på rätt nivå

Tänk dig scenariot där du träffar din grupp med elever för första gången. Du kommer fram till din grupp, barn och föräldrar är där och du ska presentera dig och kolla så att alla är där samt vad som kommer hända nu. I första mötet är det jätteviktigt att du ser och möter barnen på deras nivå. Det innebär att du måste ”komma ner” på deras nivå. Alltså att sätta sig på knä. Försök att alltid vara ansikte mot ansikte med din grupp. Alla vill ha ögonkontakt med dem man pratar med, och hur lätt är det om instruktören står upp och är en halvmeter längre eller mer? Att

kommunicera med barnen på rätt nivå handlar inte bara om att ha rätt höjd. Det handlar också om vilka ord du använder. Prata med barn på ”deras språk”. När du har en snowboardgrupp med barn så är det otroligt viktigt att lära sig namnen. Det är inte alltid barnen kommer förstå vem du pratar med annars. Dessutom så hade nog du tyckt att det är roligare om din idol kan ditt namn också!

Att kommunicera genom lek

Som vuxen glömmer vi att leka. Det är något vi växer ifrån under puberteten, det känns mer och mer onaturligt att ”leka”. Men faktum är att lek är något viktigt. Framförallt för barn. Det är deras sätt att lära sig nya rörelser samtidigt som de utvecklar sin sociala sida. Därför är viktigt att lek är en naturlig del i Snowboardundervisningen. Lek kan fungera som en stark motivator, samtidigt som det distraherar eleven från att fokusera på själva momentet ”lärande”. Det är viktigt att du hittar roliga och lämpliga lekar för att dina elever ska få lyckas samtidigt som det är riktigt spännande. Allt handlar om att skapa en positiv miljö i snön. Då kan fantasin vara det allra bästa redskapet!

Åk snowboard

Tänk på att åka Snowboard istället för att prata Snowboard. När du undervisar barn och vuxna i många fall så är de ivriga att få prova något nytt och spännande. Ta inte bort det. Snowboard är det roligaste som finns. Visa det, så slipper du berätta det! ”Se människan framför dig, ha tålamod och energi att ta in vad din elev sänder för budskap till dig. Jobba alltid utifrån elevens förutsättningar. Då kommer du vara en fantastisk Snowboardinstruktör som har lätt för att förmedla din kunskap.”

SVENSK SNOWBOARD

Utbildning 2

SLAO

INNEHÅLL

Utbildning 2 ***1***

Snowboardteknik del 2 *3*

Individ och situationsanpassad snowboardteknik (modellen) *4*

Förutsättningar *4*

Utfall *5*

Positionering *16*

Mekanik *35*

Individ och situationsanpassad snowboardteknik och mekanik (modellen) *36*

Rörelse *36*

Massa *39*

Kraft *41*

Rörelsemängd (momentum) *46*

System eller objekt (föremål) *46*

Belastning *47*

Tryck *47*

Isaac Newton *48*

Yttre krafter som påverkar snowboardåkaren *50*

Roterande rörelse *56*

Normalkraften och snowboardteknik *61*

Ledarskap *69*

Ledarskapet *70*

Gruppen *74*

Att undervisa carving *80*

Vad är carving? *82*

Undervisning av carving *83*

Position och Positionering *87*

Terräng och snöförutsättningar *88*

Carving i hög hastighet *88*

Utrustning *89*

Sladdande sväng vs skärande sväng *89*

Tips på roliga och utvecklande carvingövningar *90*

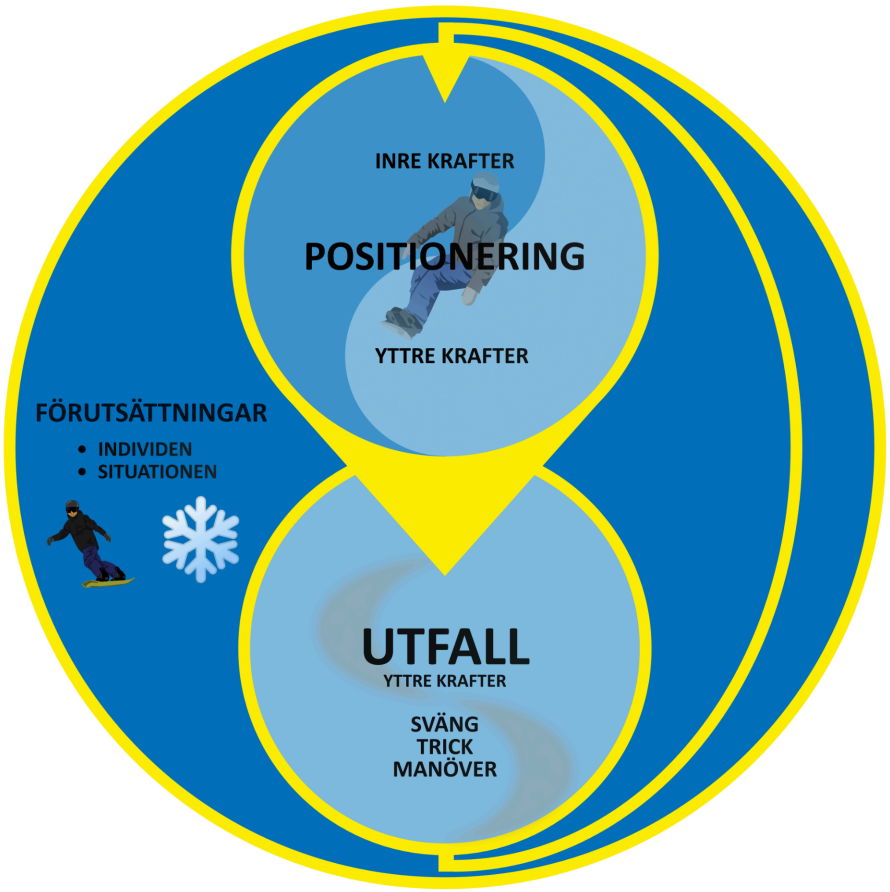
Kommunikation *92*

Relationer *94*

SNOWBOARDTEKNIK DEL 2

I Snowboardteknik del 2 fördjupar vi oss i snowboardteknik och vi tillämpar vår kunskap praktiskt i snowboardteknisk analys. Att analysera snowboardåkning är ingen vetenskap med svar om rätt och fel. Varje snowboardåkare väljer själv fritt hur den vill åka. För oss handlar snowboardteknisk analys om att visa att våra ledrörelser i positioneringen får konsekvenser för utfallet i snowboardåkningen. Att analysera snowboardåkning är en färdighet som kräver erfarenhet. Vi hoppas här att kunna hjälpa dig på vägen genom att ge dig verktyg att jobba med, och visa dig hur du på ett strukturerat sätt kan beskriva och analysera snowboardåkning. Snowboardteknik handlar om förståelse för hur snowboardåkning fungerar.

Individ och situationsanpassad snowboardteknik (modellen)



Modellen ger oss en struktur och de verktyg vi behöver för att beskriva och analysera snowboardteknik. Här vill vi visa hur vi använder modellen som grund i vår snowboardtekniska analys. Vi kommer att gå in djupare på de verktyg modellen innehåller samt hur verktygen påverkar varandra.

Förhållandet mellan positionering och utfall i modellen är ett klassiskt orsak/verkan förhållande och det är i det här förhållandet som förståelsen för snowboardtekniken finns. Individ och situationsanpassningen finns i förhållandet mellan förutsättningar och positionering/utfall kombinerat.

Förutsättningar

Med individen och situationen i centrum anpassar vi snowboardtekniken. Förutsättningar handlar om alla de faktorer som styr vilken teknik vi väljer. Om de förutsättningar som råder ligger till grund för målsättningen i undervisningen ökar chansen för ett lyckat resultat.

Målbilden

Det är alltid viktigt att stämma av med din elev om vilka förväntningar och uppsatta mål eleven har. Den snowboardtekniska målbilden som våra elever har beskrivs ofta i form av ett utfall snowboardtekniskt (önskat utfall). Det kan vara en viss sväng eller ett visst trick. Ibland vet din elev exakt vad den vill lära sig, ibland inte alls! Här får du som instruktör tillsammans med eleven identifiera en målbild baserat på de förutsättningar som råder.

När vi först introduceras till eleven börjar vi samla information om vilka förutsättningar eleven har. Tidigare kunskap, motivation, självförtroende, attityd, rädsla etc. Vi kompletterar den här informationen genom att visuellt bedöma eleven, tex. kroppsbyggnad och kroppsspråk. Bara genom att se eleven gå och bära sin bräda kan vi få en idé om fysisk status och annat. Ibland får du som instruktör fråga dig själv om elevens målbild är rimlig med tanke på elevens förutsättningar. Om inte får du kanske hjälpa eleven att justera målbilden.

Att hjälpa våra elever att nå sina uppsatta mål är naturligtvis en av grundstenarna i vår undervisning. Det betyder däremot inte att du inte ska försöka inspirera dina elever och visa varför just du brinner för snowboardåkning. Visa gärna eleven dina favorit snowboardmanövrar!

Vissa förutsättningar kan vi ändra på i förhand. Vi kan tex välja vilken terräng vi åker i eller vi kan justera elevens utrustning för att förbättra förutsättningarna för att lyckas. Andra förutsättningar kan vi inte ändra, som väder och vind eller elevens fysiska status och då får vi istället anpassa målbilden därefter. Inför vår snowboardtekniska analys kan det vara gynnsamt för inlärningssituationen om både eleven och instruktören är väl medveten om målbilden.

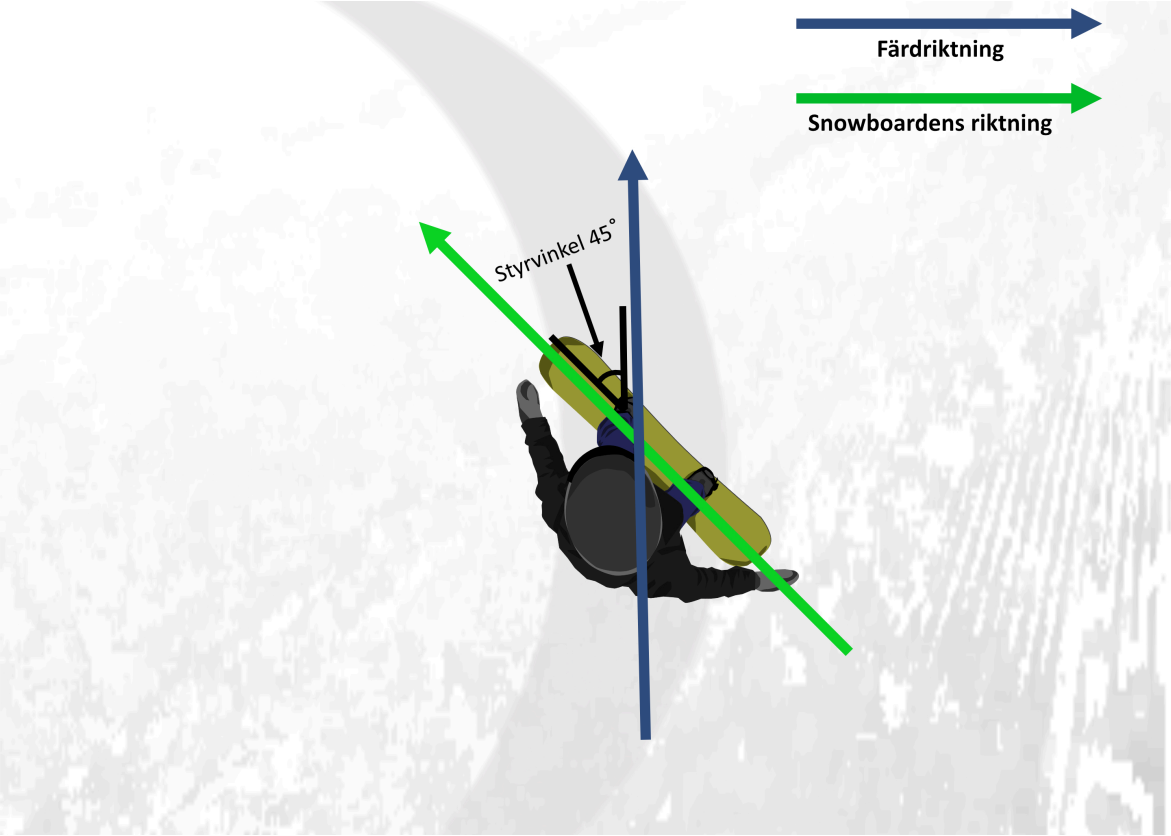
Utfall

Utfall kan beskrivas som resultatet i snowboardåkningen. Det kan vara en sväng, ett trick eller någon annan manöver. I en situation när det inte gått som vi tänkt oss kan utfallet vara en vurpa. Våra elevers målbilder (snowboardtekniskt) kan vi se som det önskade utfallet i en lektion.

Svängar

Olika typer av svängar är den vanligaste målbilden för de flesta av våra elever, och således det utfall vi strävar efter i undervisningen. Det här avsnittet går igenom de termer och begrepp vi använder när vi beskriver och analyserar svängar. Vi delar in svängar i tre typer; sladdande, styrande och skärande.

Sladdande sväng



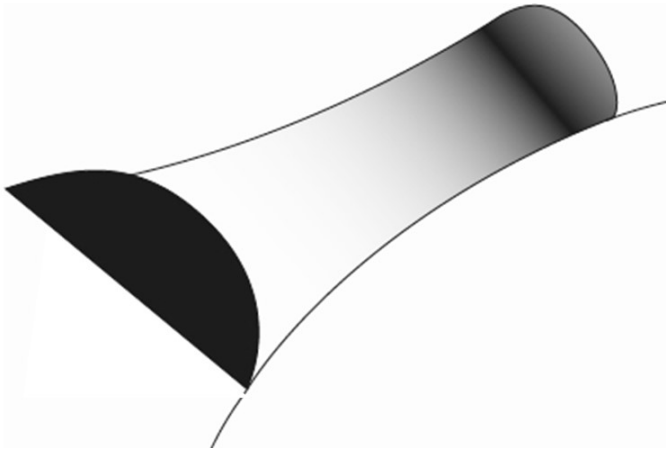
I en sladdande sväng sladdar (förflyttar sig) snowboarden i sidled samtidigt som den förflyttar sig framåt. Den sladdande svängen är den vanligaste typen och den typ av sväng en snowboardåkare i regel lär sig först just för att det ofta är det lättaste sättet att kontrollera vår rörelse ner för backen. Den sladdande svängen har en styrvinkel i horisontalplanet och den har en plattformsvinkel större än 90°. Den kan se ut på väldigt många sätt och den har många olika användningsområden.

Styrande sväng

En styrande sväng kan beskrivas som en sladdande sväng där vi utnyttjar snowboardens självsvängande egenskaper. Vi måste förstå här att vi lagt en specifik mening i ”Styrande sväng”. Självklart styr vi på ett eller annat sätt i alla svängar, och på ett mer eller mindre effektivt sätt. För att en sladdande sväng ska vara styrande krävs att en rad faktorer uppfylls. Först krävs ett tidigt kantbyte för att få den självsvängande effekten. Den styrvinkel i frontalplanet som skapar de självsvängande egenskaperna kommer ifrån snowboardens genomböjning (reverse camber). Vi kan styra genomböjningens storlek med kantvinkeln. Ju större kantvinkel desto mer kan

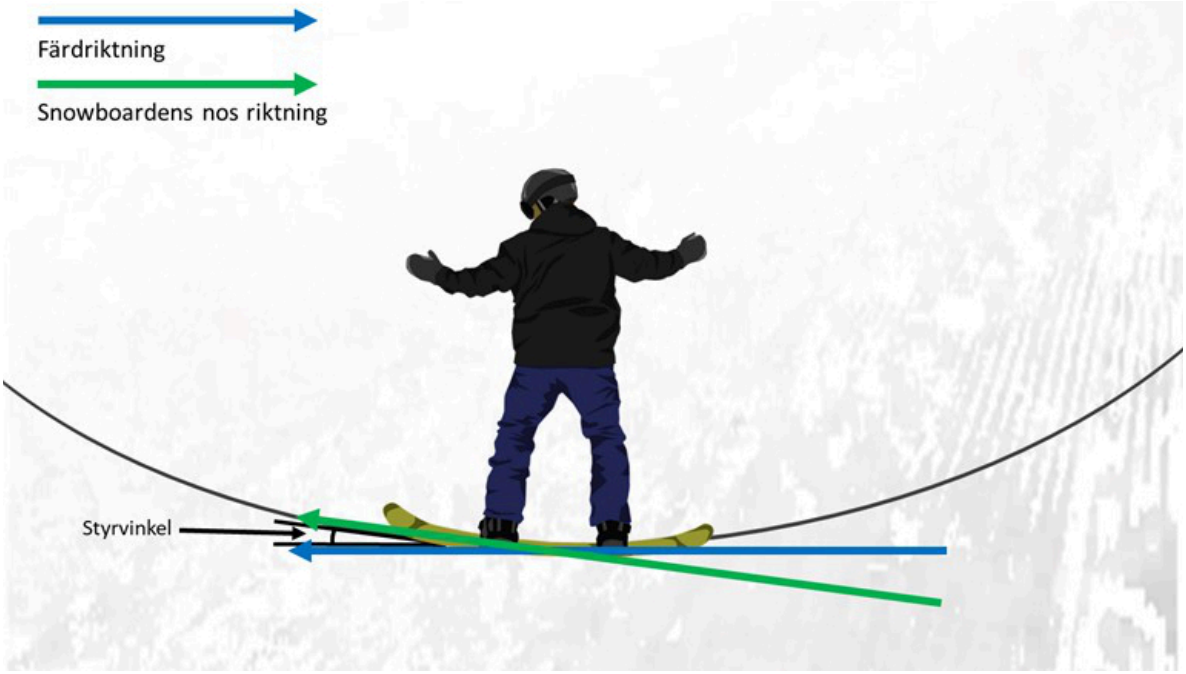
snowboarden böja igenom. Detta innebär i sin tur att en styrande sväng är en dynamisk sväng med en viss inklination. Genom att flytta fram belastningspunkten på snowboarden en aning, kan vi ytterligare öka styrvinkeln i frontalplanet. Styrande svängar är ofta en målbild i vår undervisning.

Skärande sväng (carving)



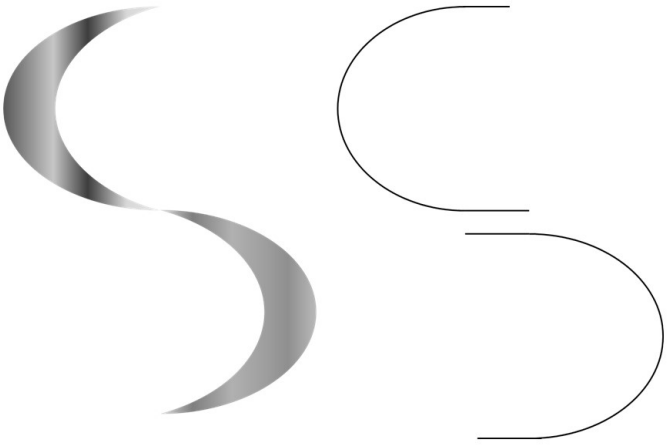
Skärande svängar (Carving) kan vi beskriva som en svängteknik där vi enbart utnyttjar snowboardens självsvängande egenskaper för att svänga. I en skärande sväng skär snowboardens kant igenom snön utan att sladda, vilket betyder att nosen och tailen går samma väg. Snowboarden efterlämnar ett knivskarpt spår i snön. Den självsvängande effekten kommer ifrån snowboardens genomböjning (reverse camber) och den skapar en styrvinkel i frontalplanet. Storleken på styrvinkeln i frontalplanet styr vi med kantvinkeln. En förutsättning för att snowboarden inte ska förflytta sig i sidled (sladda) är att plattformsvinkeln är 90° eller mindre.

Storleken på svängen bestäms av hur stor svängradie snowboarden har och storleken på kantvinkeln. Desto större kantvinkel desto mer kan vi böja igenom snowboarden och det betyder således snävare svängar. Vi kan säga att vi styr svängens storlek och form genom snowboardens



kantvinkel. Varje snowboard har olika skärning vilket påverkar svängradien. Ju mindre svängradie snowboarden har ju snävare blir den skärande svängen vid samma kantvinkel. Den skärande svängen kan aldrig bli snävare än skärningen på snowboarden tillåter.

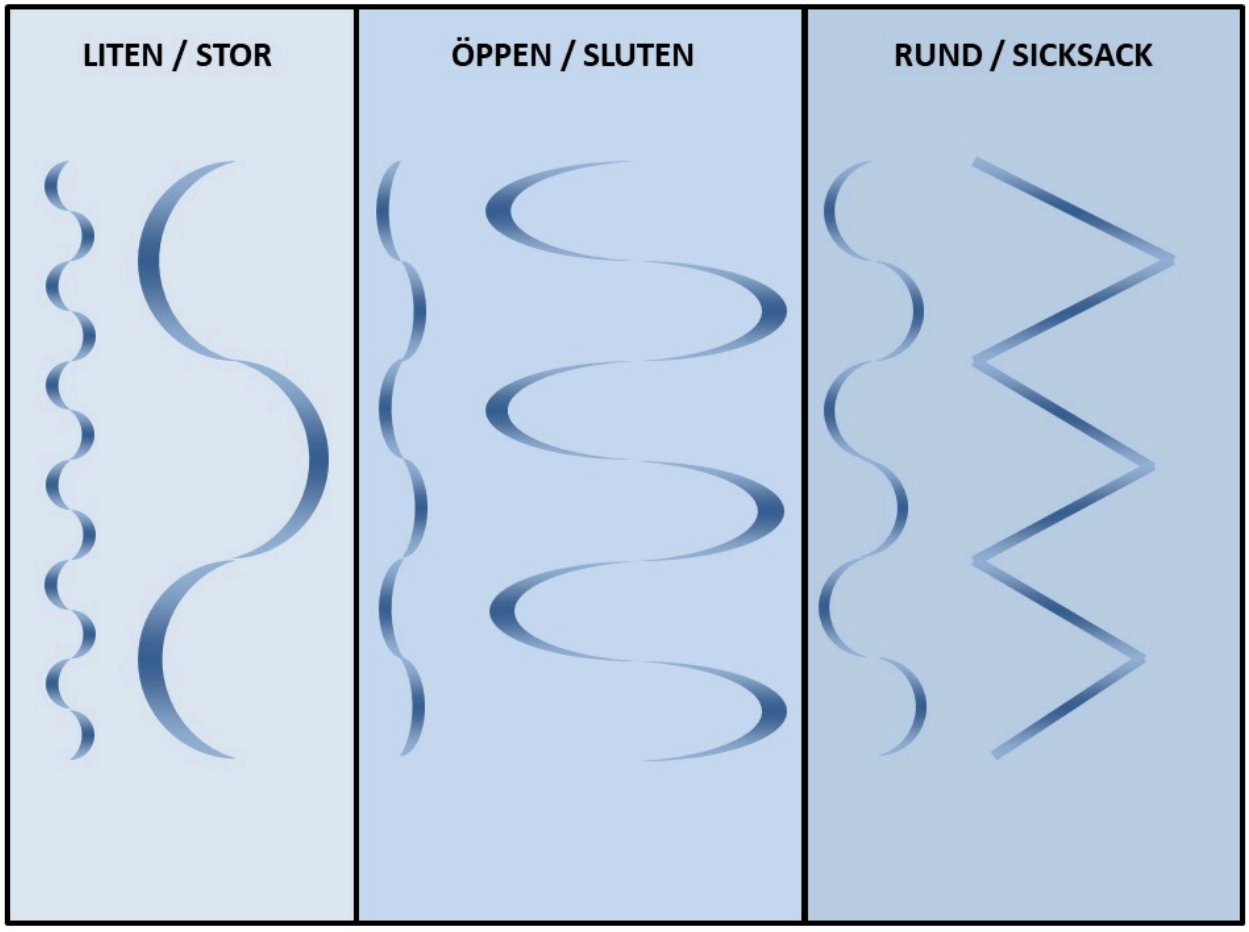
Genom att snowboarden inte sladdar (förflyttar sig i sidled) blir den bromsande effekten minimal i en skärande sväng. Normalkraften har ingen bromsande komponent i den skärande svängen och den är således det snabbaste sättet att svänga.



En skärande sväng ger oss också möjlighet att kontrollera hög fart på ett stabilare och säkrare sätt. Här kontrollerar vi farten med hjälp av svängens storlek och form i högre utsträckning.

Spåren i snön avslöjar om vi har gjort en sladdande eller en skärande sväng.

Svängens form och storlek



Med svängens form och storlek kan åkaren styra farten, både farten vi färdas i fallinjen och i svängen. Svängens form och svängens storlek har således avgörande betydelse för fartkontrollen. Vi kan beskriva svängens storlek som stor eller liten och svängens form som öppen eller sluten eller som en rund sväng eller som en sick-sack sväng.

Stor eller liten sväng

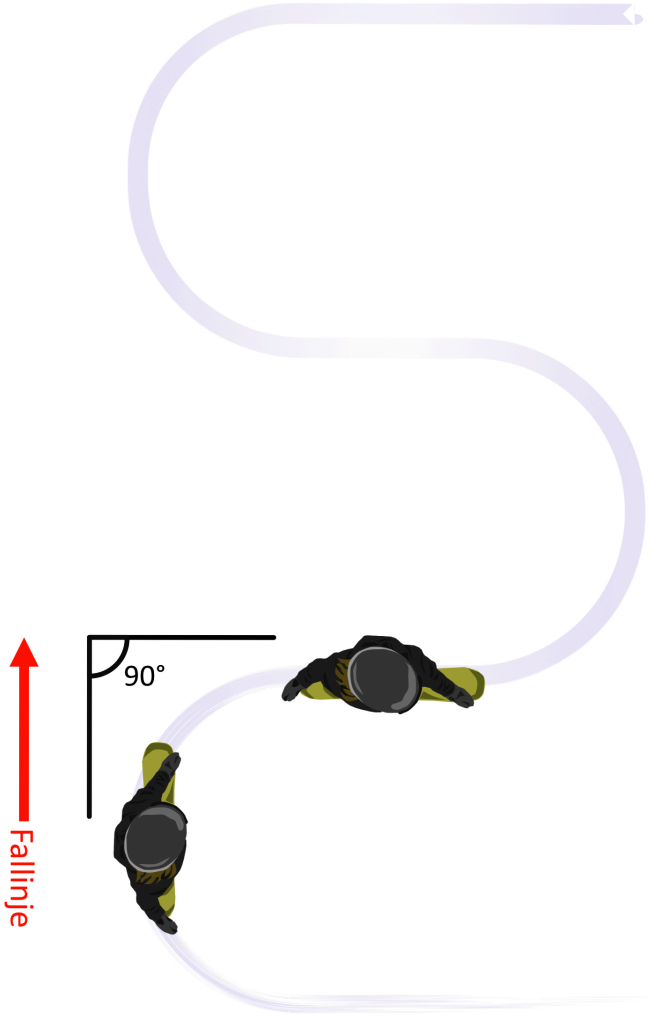
Att tala om en svängs storlek blir förstås relativt. Storleken på svängen kan dock vara intressant i många situationer. Terrängen och lutningen avgör ofta vad som kan vara en lämplig storlek på svängen. Många gånger kan det vara funktionellt att åka med små svängar i brant terräng för att kontrollera farten och stora svängar i flack terräng för att behålla farten. Om det finns träd eller andra hinder vägen får man naturligtvis anpassa storleken på svängarna därefter. Ett vanligt sätt att mäta svängars storlek är att jämföra dem med en pistmaskins bredd. Ett annat sätt är att jämföra med är de svängar du eller eleven gjort innan.

Öppen eller sluten sväng

En öppen sväng kan beskrivas som en ofärdig sväng dvs. en sväng som avslutas innan åkaren har åkt tvärs (vinkelrätt) över fallinjen. Öppna svängar kan med fördel användas om vi vill behålla eller öka farten. Kan vara användbart på flackare terräng, transportsträckor eller långsammare underlag.

Med sluten sväng menar vi när åkaren i avslutningsfasen av svängen åker tvärs (vinkelrätt) över fallinjen. Kan beskrivas som färdiga svängar. Med en sluten sväng kontrollerar vi lättare både farten i svängen och farten i fallinjen. Det kan ofta vara att föredra i brantare terräng eller snabbare underlag. Uppmuntra gärna elever till slutna svängar i situationer där fartkontrollen är bristfällig.

Ett vanligt fenomen är att en nybörjares hälsväng blir mer sluten och tå svängen blir mer öppen. En anledning till detta kan vara att i avslutningen av tå svängen blir det svårt att se nedåt i backen vilket gör att man vrider ner överkroppen vilket hindrar att färdigställa svängen.



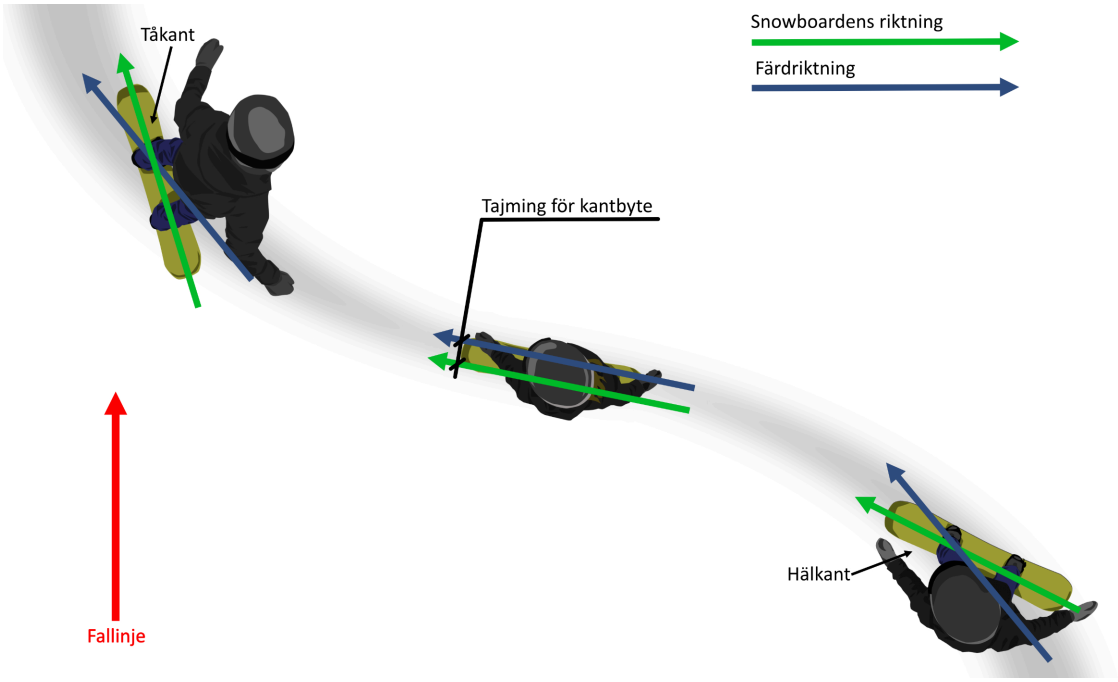
Rund eller sicksack

I en rund sväng fördelas reaktionskrafterna från underlaget jämnare i hela svängen. Fördelen med rundare svängar kan vara många. Vi kan behålla en jämnare fart i hela svängen. Här har vi

möjlighet att kontrollera farten aktivt genom hela svängen. Genom att svänga med runda svängar kan vi dra nytta av snowboardens självsvängande egenskaper bättre.

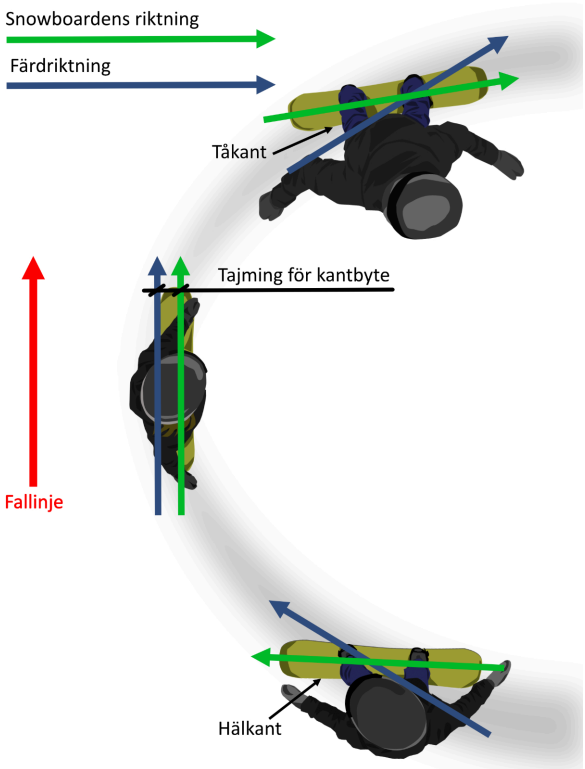
I en sick-sack sväng utförs all rotation väldigt snabbt utan att du hinner färdas så mycket framåt. Detta ofta med en stor separation ifrån överkroppen. Vi ser detta ofta hos självlärda nybörjare. Nybörjare hoppar ofta gärna över att åka i fallinjen i onödan i svängen då det känns läskigt. Här tvingas de att hantera ojämna reaktionskrafter vilket kan vara problematiskt. En sick-sack sväng kan vara ett snabbt sätt att svänga om det är väldigt brant eller om det är brist på plats.

Kantbytet



Kantbytet är en viktig och ofta kritisk del i svängen. För att det ska vara möjligt att byta kant i en sladdande sväng krävs att färdriktning och snowboardens riktning pekar åt samma håll (Ingen styrvinkel i horisontalplanet). Ofta gör vi detta i slutat av svängen genom att långsamt minska plattformsvinkeln till 90°. Om vi byter kant när snowboarden fortfarande sladdar kommer detta att resultera i ett kanthugg.

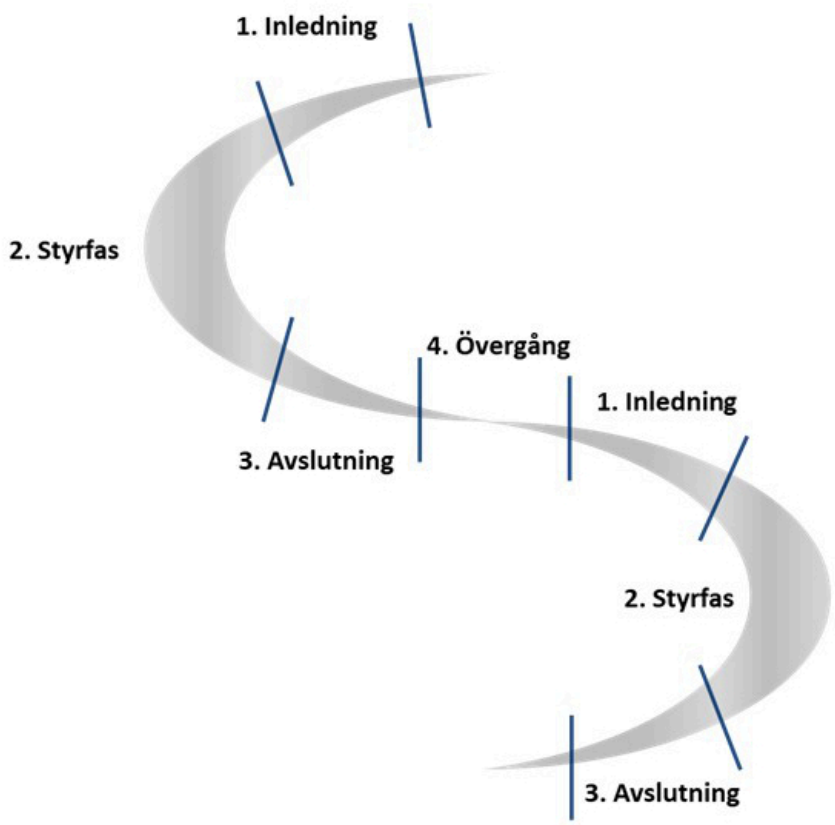
Kantbytet är ofta en kritisk punkt i en nybörjares utveckling. Nybörjare kan med



fördel genomföra kantbytet genom att styra snowboarden rätt ner i fallinjen. Här går snowboardens riktning och färdriktning ihop naturligt.

I en skärande sväng har vi ingen styrvinkel i horisontalplanet vilket innebär att snowboardens riktning och färdriktningen pekar åt samma håll genom hela svängen. i en skärande sväng har du således möjligheten att byta kant genom hela svängen.

Svängens faser



Olika saker händer i olika delar av svängen, och för att isolera och fokusera på det som händer i en specifik del, delar vi upp svängen i 4 faser. Den här uppdelningen använder vi både till att beskriva positionering och utfall.

1. I **INLEDNINGEN** förbereder och initierar vi den nya svängen. Här bestämmer vi mycket av hur den kommande svängen ska se ut. Sladdande, skärande, stor, liten osv. Vi skapar den styrvinkel som krävs för att inleda svängen och en inklination mot centrum på den nya svängen. Vi justera våra sida-sida vinklar (inklinationsvinkel, plattformsvinkel och kantvinkel) beroende på hur mycket balanserande kraft vi förväntar oss under styrfasen samt hur vi vill att svängen ska se ut. Vi intar en gynnsam position för att hantera de reaktionskrafter (belastning) vi förväntar oss komma under styrfasen.

2. **STYRFASEN**. Det är här vi ändrar riktning genom att reaktionskrafterna (normalkraften) från underlaget knuffar oss i en ny riktning. Här kan vi aktivt reglera formen på svängen.

Styrvinkel, våra sida-sida vinklar, belastningen och belastningspunkt/rotationspunkt är verktyg vi aktivt arbetar med här. Det är här som snowboardens självsvängande egenskaper arbetar.

3. **AVSLUTNINGEN**. Här slutar vi att svänga genom att minska och ta bort de krafter du skapade i inledningsfasen. Det gör vi fram för allt genom att minska inklinationsvinkel och styrvinkel. Dessa två vinklar samarbetar på så sätt att när du minskar inklinationsvinkeln (och kantvinkeln) så krävs mindre styrvinkel för att vara balanserad.

4. **ÖVERGÅNGEN** är den del av svängen där kantbytet sker och den del där snowboardens bana och masscentrums bana korsar varandra. För att ett kantbyte ska vara möjligt krävs att snowboardens riktning och färdriktning pekar åt samma håll. Det arbete du utför i avslutningen som gör att styrvinkeln minskar i horisontalplanet leder till att du till slut kan byta kant. Timingen för när styrvinkel i horisontalplanet är noll och kantbytet är viktigt.

Grundläggande utfall

Grundläggande utfall beskriver resultatet i snowboardåkningen ur ett mekanikperspektiv (fysikperspektiv). Här har vi ställt oss frågan: Vad är det vi reglerar med våra ledrörelser när vi åker snowboard (på en grundläggande nivå)?

Här har vi fokuserat på snowboardåkarens rörelse ned för berget. Det är först och främst den här rörelsen vi reglerar. Fart och riktning är grundläggande för att beskriva rörelse. En förutsättning för att vi ska kunna reglera fart och riktning är att vi är i balans.

En snowboardåkares rörelse ned för berget regleras av de yttre krafter som verkar på snowboardåkaren, inte på grund av de krafter som snowboardåkaren utövar (inre krafter). Efter att tyngdkraften givit oss rörelse är det underlagets reaktionskraft, den kraft vi kallar för normalkraft som vi i första hand använder oss av för att reglera vår rörelse ned för berget. Det är med normalkraften vi bromsar, svänger och balanserar. En sista sak som vi måste ta hänsyn till när vi åker snowboard är den totala storleken på normalkraften. Det är detta vi upplever som belastning. Att åka snowboard är en komplex sport där vi simultant reglerar fart, riktning, balans och belastning.

Ur detta resonemang kan vi bryta ner utfall till fyra grundläggande komponenter:

- **Fart**
- **Riktning**
- **Balans**
- **Belastning**

I vår snowboardtekniska analys är dessa fyra komponenter ett värdefullt verktyg. Vi kan välja att fokusera specifikt på en av komponenterna eller att fokusera på åkarens rörelse i sin helhet. Om vi fokuserar på en målbild som en sväng eller någon annan manöver kan vi ha de fyra grundläggande utfallen i bakgrunden som ett extra stöd i analysen. I en situation där åkaren visar att den kontrollerar fart, riktning, balans och belastning på ett tillfredställande sätt, är förutsättningarna för ett lyckat utfall bra!

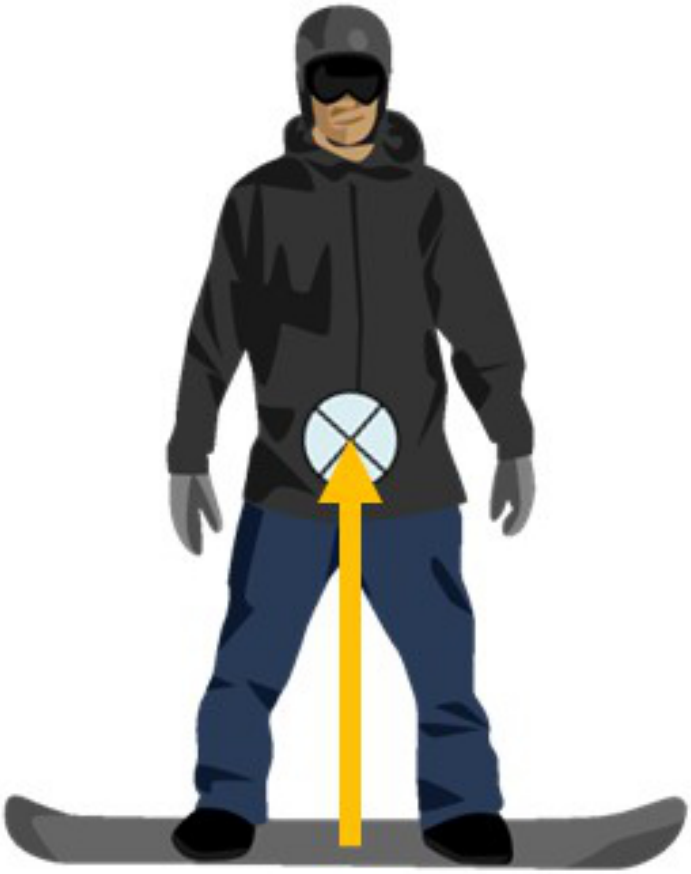
Fart

Fart är hur fort vi färdas i förhållande till underlaget. Fart är grundläggande för att beskriva rörelse. När farten förändras (ökas eller minskas) accelererar vi vilket betyder att yttre krafter verkar på oss. Fartkontroll är en grundläggande färdighet för en snowboardåkare. I hög fart kan vi utsättas för stora reaktionskrafter (normalkrafter) vilket kan vara en säkerhetsrisk. Att sladda snowboarden är effektivt sätt att reglera farten och vi styr även farten genom snowboardens förhållande till fallinjen. Maximal fartökning kan vi åstadkomma genom att åka i fallinjen. Vad som är hög respektive låg fart för en snowboardåkare är förstås alltid relativt för situationen och för individen, men generellt kan vi säga att med ökande fart ökar behovet av kontroll och stabilitet. Exakt vad för hög fart är kan vara svårt att bedöma så här handlar det om att ha fingertoppskänsla och omdöme. En åkare som håller för hög fart i förhållande till sin färdighet bör vi förstås uppmana att sänka farten tills det att vi kan komma till rätta med tekniken. Hög fart kan vara något positivt också och den kan ge en härlig känsla och stabilitet om du har färdigheten.

Riktning

Riktning är också grundläggande för att beskriva rörelse och vi accelererar även när riktningen förändras vilket betyder att vi påverkas av yttre krafter. Att kunna styra i den riktning vi önskar är en viktig färdighet för en snowboardåkare. Förutom att styra i den riktning vi vill åka, styr vi farten med riktningen, detta beroende på vårt förhållande till fallinjen.

Balans

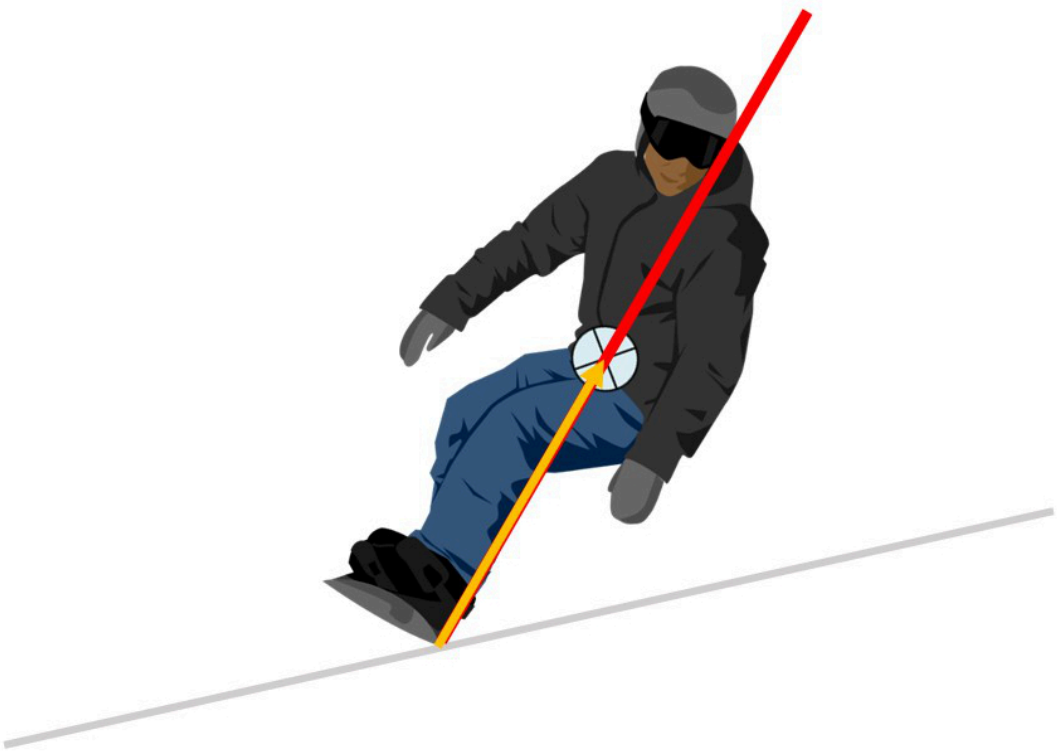


En snowboardåkare i balans är en snowboardåkare som inte faller omkull. Vi kan vara i balans både när vi står stilla och när vi är i rörelse. En förutsättning för att vi ska kunna kontrollera vår rörelse ner för berget är att vi är i balans. Vi är i balans när reaktionskraften (normalkraften) från underlaget träffar masscentrum.

Vi delar in balans i två typer: Statisk balans och dynamisk balans.

Statisk balans är balans när masscentrum befinner sig innanför vår understödsyta. Understödsytan utgörs av den del av snowboarden som är i kontakt med snön. Ju större understödsyta och ju närmare masscentrum befinner sig i förhållande till snowboarden, desto stadigare står vi. En snowboardåkare som står på planmark med hela belaget i snön står i statisk balans.

En snowboardåkare är dock sällan i statisk balans. Redan vid liten inklination överger vi den statiska balansen. Det är stor skillnad mellan snowboardåkning och skidåkning när gäller balans. På skidor kan dom i högre utsträckning åka med statisk balans genom att dom har två skidor och understödsytan är även den yta mellan skidorna. Skidåkare har till råga på allt även två stavar som kan hjälpa dom med balansen!



Snowboardåkaren befinner sig i dynamisk balans då vi vinklar in balansaxeln (inklination) mot svängens centrum så att den är parallell med reaktionskrafterna från underlaget (normalkraften). Balansaxel är en tänkt linje som går från den belastade snowboarden (belastningspunkten) och rakt igenom masscentrum. Vid denna typ av balansering befinner sig masscentrum utanför understödsytan. Det som bestämmer riktningen på normalkraften är vår fart och storleken på svängen. Dynamisk balans är en förutsättning för snowboardåkning. I varje sväng utsätter vi oss för ett ögonblicks obalans när vi faller in i en ny sväng innan normalkraften hinner balansera upp oss. Vi lär oss med tiden att förutse hur reaktionskrafterna (normalkrafterna) kommer att verka på oss. Det är en färdighet som kan ta tid att behärska.

Belastning

Belastning är den totala reaktionskraft (normalkraft) underlaget utsätter snowboardåkaren för. Vår positionering ger hela tiden upphov till förändring av underlagets reaktionskrafter, dvs. om vi är i kontakt med underlaget. Belastningen styrs till stor del av hur mycket vi motsätter oss vår rörelse framåt. Farten och storleken på svängen påverkar. Vid hög hastighet kan vi utsättas för stora krafter (hög belastning). I funktionell snowboardåkning försöker vi att åka med så låg och jämn belastning som möjligt givet varje situation.

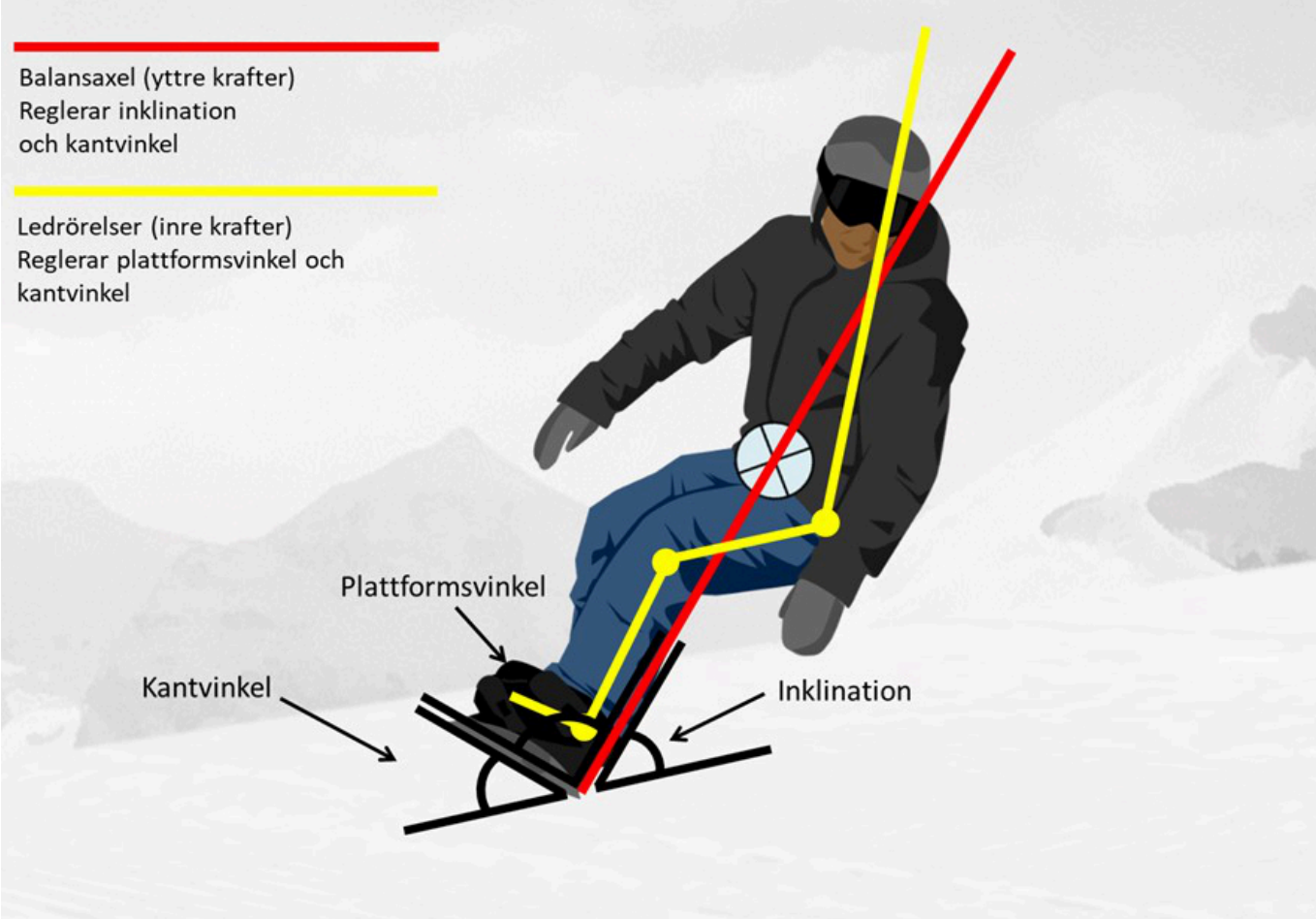
Positionering

Positionering handlar om hur vi reglerar förhållandet mellan masscentrum, snowboarden och underlaget. Detta förhållande regleras i ett samspel mellan inre och yttre krafter. Det är med positioneringen vi styr vår rörelse ned för berget, dvs. snowboardåkningen. Vi kan betrakta positionering som ”hur” i snowboardåkning, hur vi åker! En lyckad snowboardteknisk analys bygger till stor del på förståelse för hur positioneringen påverkar utfallet i snowboardåkningen.

Positionering ur fyra perspektiv

Förhållandet mellan masscentrum, snowboard och underlag kan regleras i ett tre dimensionellt perspektiv vilket gör det hela komplext. För att förenkla beskriver och analyserar vi positioneringen utifrån fyra perspektiv: sida-sida, upp-ned, fram-bak och rotationer.

Sida-sida

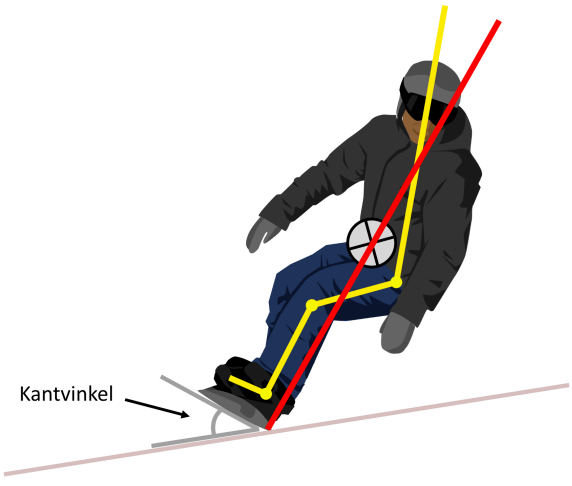


Positioneringen i sidled kan beskrivas med tre vinklar, kantvinkel, plattformsvinkel och inklination (inklinationsvinkel).

Plattformsvinkeln regleras med inre krafter, inklination regleras med yttre krafter och kantvinkeln kan regleras med både inre och yttre krafter. De regleras hela tiden i ett samspel med varandra. Led rörelser i fotled och knäled kan ses som finmotoriken bland sida-sida rörelser. Rörelse i höftleden kan skapa större vinklar än fot och knäleden. Även armar och huvud kan påverka rörelsen i sidled.

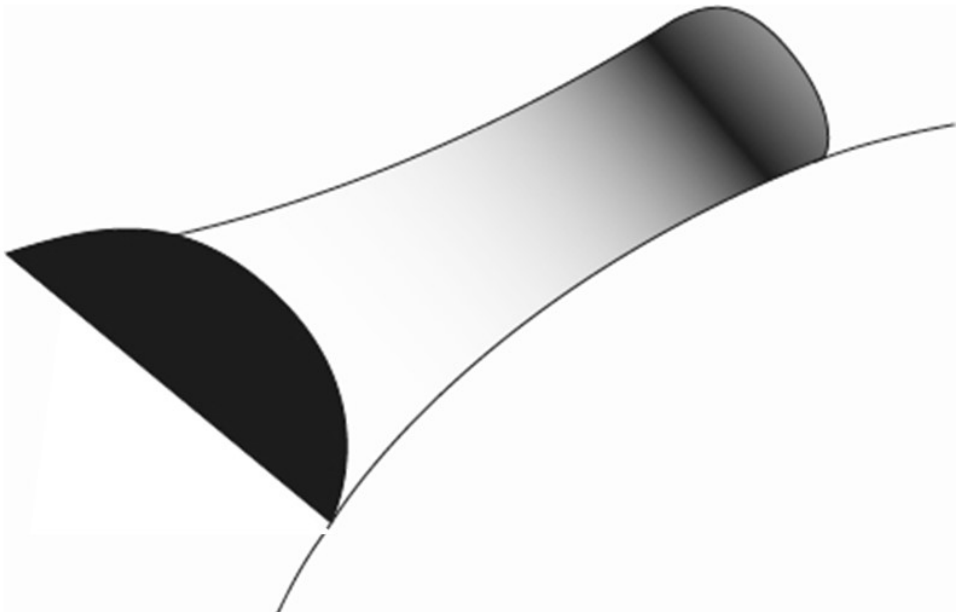
Kantvinkeln

Kantvinkel är vinkeln mellan snowboarden och underlaget. Den styr hur mycket du kan böja igenom skärningen på snowboarden. Genomböjningen, eller det vi kallar reverse camber skapar en styrvinkel i frontalplanet. Det är detta som ger snowboarden sin självsvängande effekt, både i sladdande och skärande svängar.



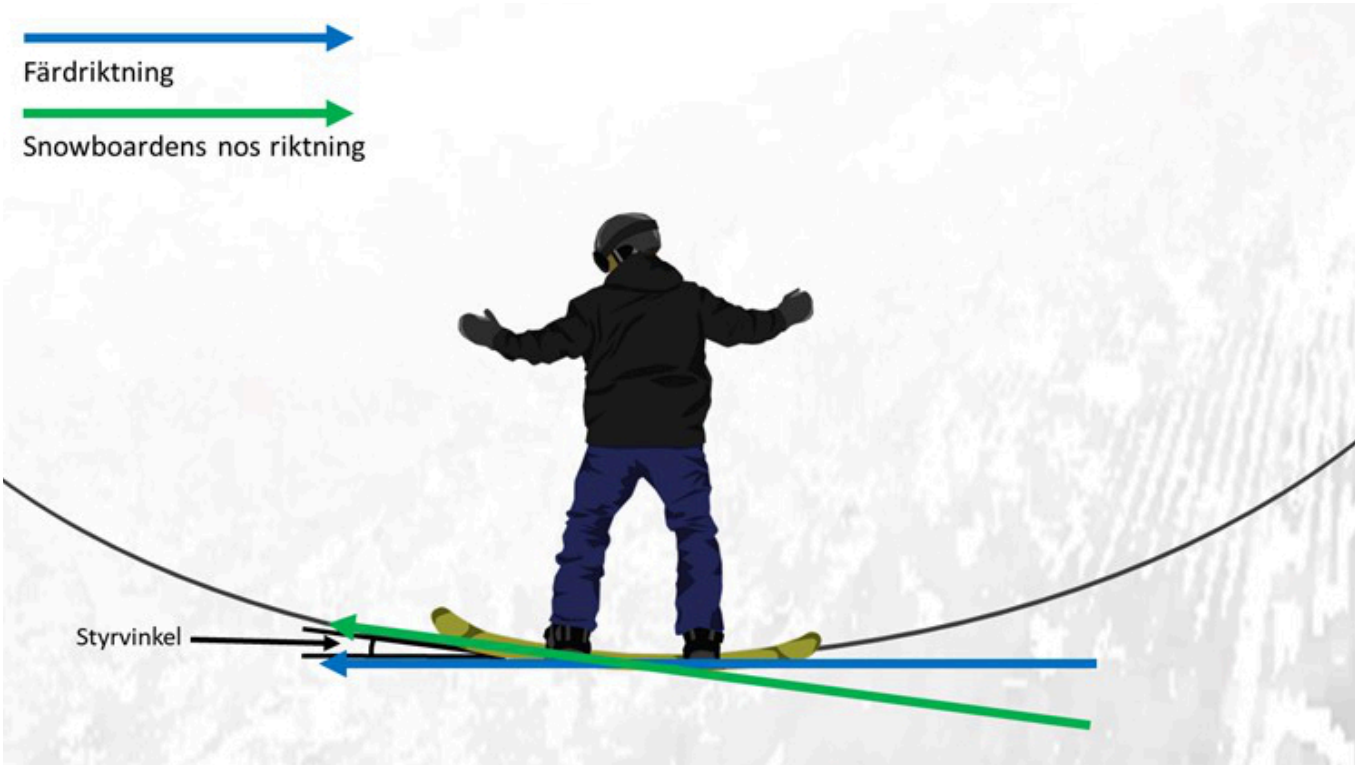
Snowboarden är designad med en smalare midja och bredare tail och nos. Denna design har till uppgift att låta snowboarden böja igenom (Reverse camber) mer, sätt i frontalplanet när kantvinkeln är större.

En snowboard helt utan skärning böjer sig också sett i frontalplanet pga. att den kraft vi utsätter snowboarden är centrerad i mitten. Skärningen gör dock att vi kan böja snowboarden mer ju större kantvinkeln är.



Genom att nosen på snowboarden har en större styrvinkel än resten av snowboarden så kommer den att svänga när vi färdas framåt. Detta är en effekt som den har både i sladdande svängar och skärande svängar.

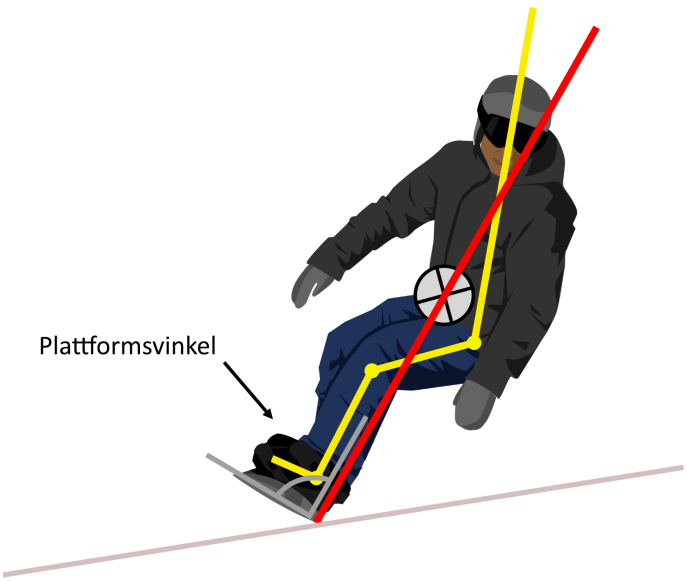
Kantvinkelns storlek kan justeras både med inre och yttre krafter. Detta sker i samverkan och beroende på hur vi vill justera Plattformsvinkel och Inklination. Med inre krafter kan vi finjustera kantvinkel samtidigt som vi justerar Plattformsvinkeln. Med yttre krafter (Inklination) kan vi skapa stora kantvinklar. Detta samspelar och koordineras i dynamisk och väl utförd snowboardåkning.



Stor kantvinkel kräver stor Inklination och således hög fart. Det är en värdefull färdighet att kunna utnyttja farten för att få större valmöjligheter att styra brädan. Här spelar förutom åkarens färdighet, underlag och konditionen på kanterna stor roll.

Plattformsvinkel

Plattformsvinkel är vinkeln mellan balansaxeln och snowboarden (masscentrum/ snowboard). Plattformsvinkeln styr motståndet mellan snowboarden och underlaget i sidled, dvs. hur väl snowboarden greppar eller om den släpper i sidled. Den kan vara skillnaden om du sladdar eller åker på skär. Om plattformsvinkeln är mindre än 90° kan snowboarden hålla skäret. Om vinkeln är större än 90° glider snowboarden av plattformen och sladdar i sidled. Plattformsvinkelns storlek regleras med inre krafter.



Det som menas med plattform är den plattform som bildas när snön packas under den kantade och belastade snowboarden.

Storleken på plattformen styrs av konsistensen på snön och belastningen samt konditionen på snowboardens stålkanter. En förutsättning för att det ska bildas en plattform över huvud taget är att snowboardens kant kan skära ner i underlaget. I mjuk och lös snö är det ingen svårighet då kanten med lätthet sjunker ner tills det att underlaget blir tillräckligt packat för att bära snowboardåkaren. På väldigt hård snö eller is kan det vara svårare att skära ner i underlaget. Speciellt om stålkanterna på snowboarden är slöa. Generellt kan vi säga att på hårt packad snö och is liten plattform, och mjuk och lös snö stor plattform.

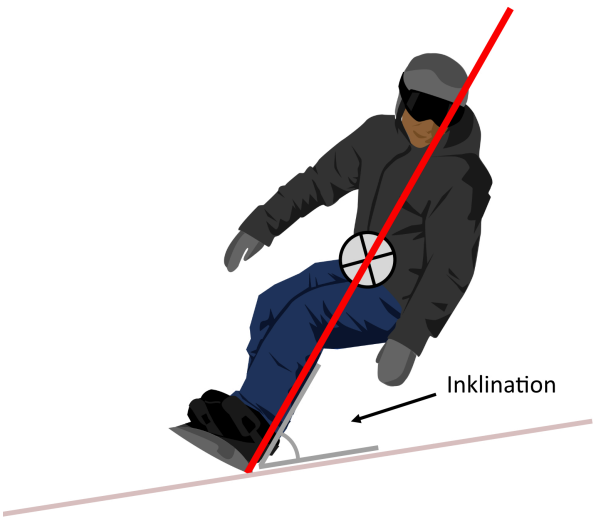
En förutsättning för att vi ska kunna svänga med skärande svängar är att vi kan skära ner i underlaget så det kan bildas en plattform som håller för den kraft vi utsätter den för, och en annan är att plattformsvinkeln är 90° eller mindre.

En vanlig missuppfattning är att snowboarden får bättre grepp ju större kantvinkeln är, det stämmer inte! Det är plattformsvinkeln som styr detta.

För snowboardåkaren ser förutsättningarna för att justera plattformsvinkeln olika ut på tå-kanten och häl-kanten. Framförallt pga. det stora utslaget vi har i knäleden gör att vi lättare kan minska plattformsvinkel på tå-kanten jämfört med häl-kanten. På häl-kant kan det vara svårare att minska plattformsvinkel vilket ofta kan vara anledningen till att det är svårare att behålla skäret på hälkanten. Den led som vi har störst utslag i för att justera plattformsvinkeln är höftleden vilket kan leda till att vi förlorar positionen i vår ambition att minska plattformsvinkeln och behålla greppet. Bindningens hi-back är ett redskap som hjälper oss här, som vi kan ställa in mer eller mindre forward-lean. Mer forward-lean hjälper oss att minska plattformsvinkeln utan att vika överkroppen framåt i höftleden. Elever som viker överkroppen när de åker på häl-kanten beror således ofta på att de inte har det stöd ifrån bindningarna som de behöver för att behålla greppet i sidled. Samma brist i bindningarnas stöd kan resultera i att en del elever har svårt att resa sig upp från en sittande position. De får helt enkelt inte det motstånd i underlaget de behöver, så snowboarden sladdar i väg. Det kan vara värt att gå igenom detta på dina elevers bindningar. Tyvärr ser vi ofta brister i hyrutrustning.

Inklination

Inklinationen är direkt relaterad till dynamisk balans. Dynamisk balans och är beroende av farten och storleken på svängen. Inklinationen regleras av yttre krafter. Inklinationen är förhållandet mellan masscentrum och underlaget i sidled.



Vi justerar Inklinationen inåt i svängen för att motsätta oss vår kropps (massa) strävan att fortsätta framåt när vår snowboard svänger. Det är detta som vi upplever som centrifugalkraft.

För att utnyttja snowboardens självsvängande egenskaper krävs en viss storlek på kantvinkeln

som i sin tur kräver en viss inklination. Inklinationen påverkar åkarens förhållande till underlaget och således svängen. Det betyder att inklinationen förändrar hur vi roterar i en sväng. Vi roterar mer i horisontalplanet vid liten inklination och mer i frontalplanet vid stor inklination. Med stor inklination kan vi skapa stor kantvinkel.

Peddling

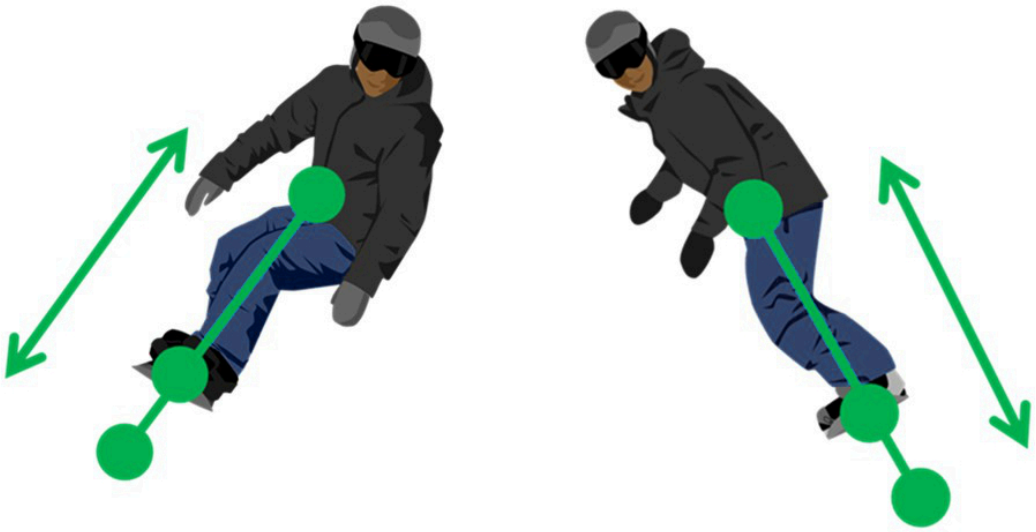
Peddling innebär en vridning av snowboarden sett i sagitalplanet som leder till att du minskar plattformsvinkeln vid ena änden av snowboarden och ökar plattformsvinkeln vid den andra.

Detta leder till att det i snowboarden skapas en rotation i horisontalplanet. Rotationen uppstår därför att motståndet är mindre där plattformsvinkeln är större. Peddling kan användas som en metod att skapa en rotation i horisontalplanet.

Peddling är en vanlig metod som snowboardinstruktörer använder för att hjälpa sina elever att svänga, från nybörjare till avancerade åkare. En fördel med peddling är att ledrörelserna åkaren utför har direkt kontakt med snowboarden.

Vi kan med peddling inleda en sväng. Detta kan vara ett bra verktyg i nybörjarundervisning. Peddling kan även användas i mer avancerade sladdande svängar. Här styr vi rotationen genom hela den sladdande svängen. Peddling kan kombineras med andra tekniker.

Upp-ned



Upp-ned reglerar förhållandet mellan masscentrum, snowboarden och underlaget upp och ned i linje balansaxeln.

Med upp-ned menas upp-ned (vinkelrätt) i förhållande till snowboarden, och det är inte alltid vinkelrätt till underlaget (i en sväng t.ex.).

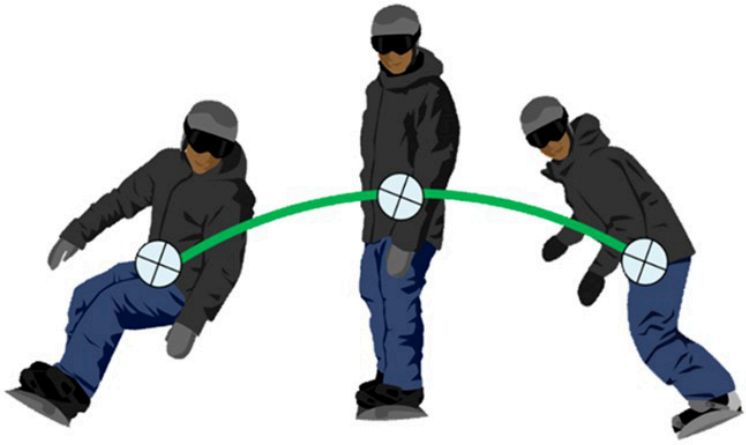
Rörelser upp och ned sker i huvudsak i knäled och höftled samt något i fotled (sagittalplanet). För att masscentrum enbart ska förflyttas upp eller ned krävs att lederna samarbetar. Rörelse i bara en av lederna förflyttar masscentrum sida-sida samtidigt som det flyttar masscentrum upp och ned. Det är en värdefull färdighet att kunna utföra upp-ned rörelser separat, utan att röra sig sida-sida. Detta för att förbli centrerad över snowboarden för att inte äventyra stabilitet och balans. Att tänka på här också är att plattformsvinkeln ändras om vi förflyttar oss sida-sida i förhållande till snowboarden vilket kan få oönskade effekter. Vi kan även höja och sänka masscentrum med hjälp av armarna. Med mer forwardlean kan det vara lättare att röra sig upp-ned utan att röra sig sida-sida.

Rörelser upp-ned är ofta reaktiva som när vi absorberar ojämnheter i underlaget. De kan också vara aktiva som när vi trycker ifrån i ett hopp. Om vi är statiska i rörelser upp-ned finns risken att normalkraften verkar ojämnt och resultatet blir en stötig åkning.

Vi kan tillfälligt påverka belastningen med rörelse upp-ned. Tänk dig att du står på en våg och sträcker eller böjer på benen hastigt. Det vågen visar (belastningen) kommer då att förändras. Minskar utslaget på vågen, avlastar du och ökar utslaget så belastar du vågen. På samma sätt kan du tillfälligt påverka normalkraften i snowboardåkningen. Begrepp vi använder oss av i positionering upp-ned är utjämning och avlastning.

Utjämning

Utjämning innebär att vi med rörelser upp-ned aktivt undviker att belasta eller avlasta snowboarden. Till exempel genom att dra benen upp mot kroppen när man kör över en puckel för att på baksidan av puckeln sträcka ut benen så att vi får en jämnare belastning. Vår kropp arbetar på så sätt som stötdämpare för att vi ska få en jämnare färd nedför backen.



Vi kan också utjämna belastningen i våra svängar genom att på ett liknande sätt dra benen åt oss i övergångsfasen i svängen. I dynamiska svängar med stor inklination vill vi ofta jämna ut

masscentrums bana i syfte att förhindra att masscentrum kastas upp-ned samt för att snabbare komma in i nästa sväng. På så sätt åstadkommer vi en jämnare belastning i hela svängen.

Avlastning

Vi kan med rörelser upp-ned tillfälligt sänka belastningen. Detta kallas avlastning. Avlastning har historiskt varit ett populärt verktyg att underlätta rotationer i svängar. Redan på 1920-talet använde skidinstruktörer tekniken för att lyfta upp de tunga träskidorna ur den ojämna terrängen. Idag med våra pistade backar och självsvängande utrustning är avlastning inte lika nödvändigt för att skapa en rotation i snowboarden. Däremot i terräng utanför pisten kan avlastning vara ett värdefullt redskap eller i djup lössnö. En avlastad snowboard kan dessutom underlätta en snabb rotation i snowboarden för att tex snabbt åstadkomma en stor styrvinkel. Förmågan att bromsa och svänga minskas dock när motståndet mellan snowboarden och snön minskar.

Det finns två olika tekniker för att avlasta snowboarden. Högavlastning och Lågavlastning

Högavlastning

Högavlastning innebär att masscentrum först accelererar uppåt för att sedan bromsa in. Snowboarden belastas då först (Normalkraften ökar) för att sedan avlastas (Normalkraften minskar). Högavlastning är ett kraftfullt sätt att avlasta snowboarden och den metod där avlastningen verkar längst tid. Däremot tar det längre tid att åstadkomma avlastningen för att det krävs en förberedelse.

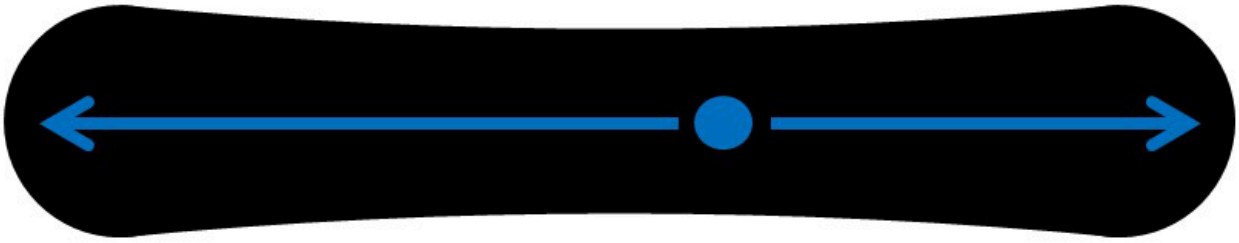
Lågavlastning

Lågavlastning innebär att vi med en ihop sjunkande rörelse skapar en direkt avlastning av snowboarden. Lågavlastning är en snabb metod att avlasta snowboarden. Snabbare än högavlastning för att det inte krävs en förberedande fas. Avlastningen sker bara så länge masscentrum är i ”fritt fall”, sedan ökar belastningen igen.

Fram-bak

Fram-bak är rörelse (yttre krafter) och ledrörelser (inre krafter) som reglerar förhållandet mellan masscentrum, snowboarden och underlaget fram-bak i förhållande till snowboard.

Belastningspunkten



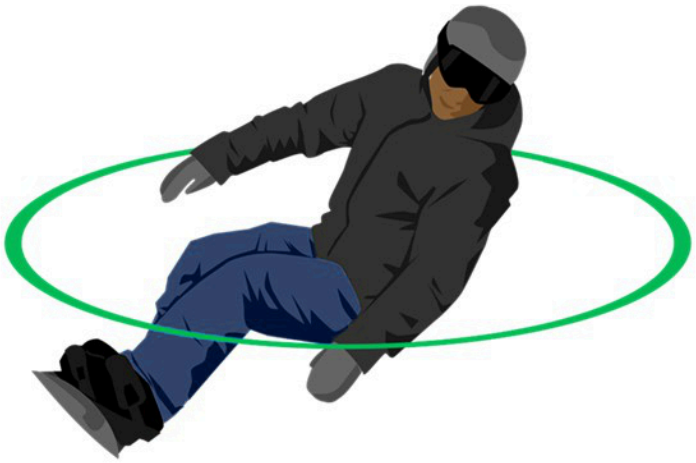
I det här perspektivet kan vi beskriva var vi har belastningspunkten (fram-bakvikt). Belastningspunkten är den punkt längs snowboarden där belastningen är centrerad. Belastningspunkten är även den punkt snowboarden roterar kring i en sväng (rotationspunkt). Du kan med rörelser fram och bak justera vart längds med snowboarden du vill ha denna punkt. När vi kantar snowboarden flyttas belastningspunkten ut till den belastade kanten. Balansaxeln har sin utgångspunkt ur belastningspunkten.

Fram-bak rörelser hjälper oss t.ex. när vi anpassar oss till nya lutningar. Rörelsearbetet i det här ledet är ofta aktivt för att behålla rotationspunkten där vi vill ha den, vanligen strax bakom den främre foten. För nybörjare kan det vara utmanande att behålla vikten centrerat. Det kan vara en naturlig rörelse att luta sig bakåt när vi inte har kontroll på farten.

Vi kan om vi flyttar fram rotationspunkten i svängar öka styrvinkel i frontalplanet något. Det innebär att den självsvängande effekten ökar.

Andra exempel på när vi använder dessa rörelser är när vi åker i pudersnö och vill flytta trycket längre bak för att avlasta nosen för att få den att lyfta över snön. Eller när vi gör Nosepress eller tailpress flyttar vi belastningspunkten långt bak eller långt fram. Nödvändiga rörelser när vi gör t.ex. nollies, ollies eller butters.

Rotationer



Rotationer i snowboardåkning kan ske i alla tre rörelseplan. Sagitalplan, frontalplan och horisontalplan. I avancerade hopp och pipe-trick kan vi se rotationer i alla plan.

I en sväng roterar snowboardåkaren i horisontalplanet och i frontalplanet. Proportionerna beror på inklinationen, liten inklination mer rotation i horisontalplanet, och stor inklination mer rotation i frontalplanet. Detta beror på att vårt förhållande till svängen förändras med inklination.

Separation (masscentrum/snowboard)

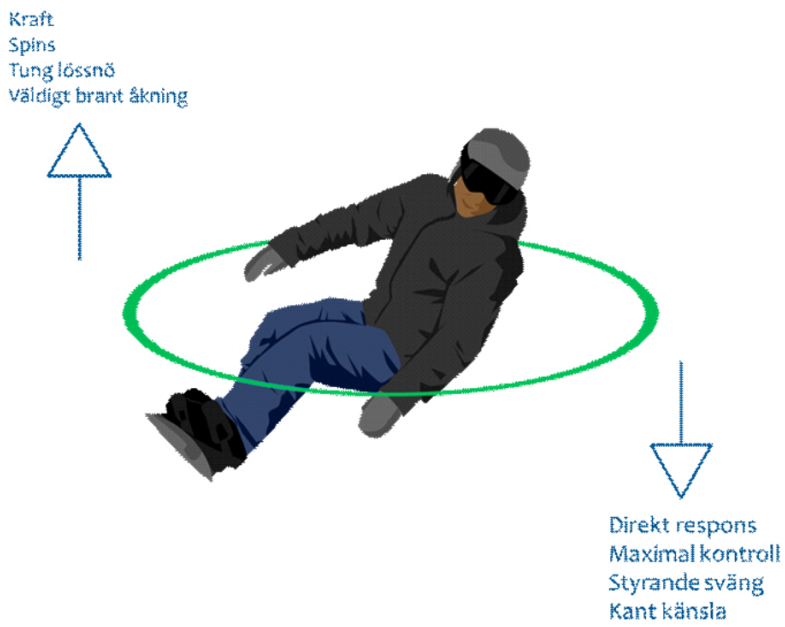
Snowboardåkarens rotation i förhållande till snowboarden kallas för separation. Denna separation används bl.a. för att skapa en styrvinkel i horisontalplanet i en sladdande sväng. Genom att separera över och underkropp med snowboarden som mothåll skapar vi en rotation so vi kan utnyttja till en styrvinkel.

En separation kan även användas i vad man brukar kalla för en motrotations-sväng. Där utnyttjar åkaren principen att varje aktion har en reaktion. Om åkaren roterar överkropp åt ett håll kommer underkropp att rotera åt det andra hållet under förutsättning att snowboarden är obelastad. Motrotation är det snabbaste sättet att svänga snowboarden för att det inte krävs någon förberedelse, vi är dock begränsad i hur långt vi kan svänga. Kan användas till en speedcheck.

Det är vanligt bland självlärda nybörjare och medelgoda åkare att kraftfullt initierar svängar med överkropp och detta får då till resultat att underkropp roterar i motsatt håll. Fartkontrollen och styrförmågan kan då bli lidande.

Det finns även andra metoder att skapa en styrvinkel i horisontalplanet. Ett exempel är Peddling som är en metod där vi med sida-sida rörelser skapar en styrvinkel i horisontalplanet.

Överkropp/ underkropp



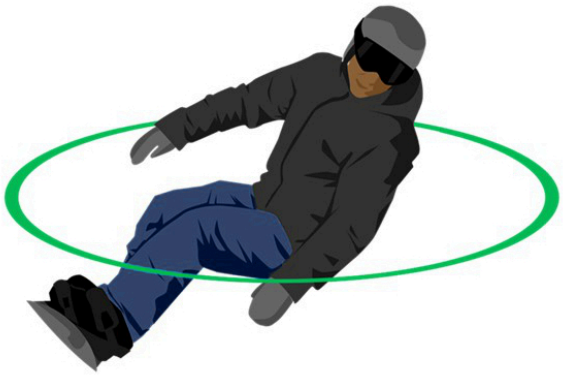
Vid stor separation av över och underkropp kan vi utvinna stor kraft att rotera. Detta kan vara användbart när vi vill rotera mycket både i hopp och på snön. Andra situationer där kraft blir viktigt kan vara väldigt brant terräng, korridorer eller om vi har lite fart och vill svänga i tung snö eller djup lössnö.

Här startar vi rotationen i överkroppen och energin går igenom hela kroppen till snowboarden. För att snowboarden ska börja rotera krävs att överkroppens rotation saktar in och att snowboarden avlastas på något vis. Ju längre från brädan rotationen börjar desto längre tid tar det innan energin når brädan. Således när vi vill ha direkt kontroll av brädan t.ex. i en styrande sväng blir en överkroppsrotation väldigt ineffektiv. I många svängar kan det vara mer effektivt att låta överkroppen fungera som ett lugnt och stabilt motstånd istället för att vara ursprunget för rotationen.

I de flesta svängar i pist blir en överdriven separation overkill för att skapa en rotation och det äventyrar ofta balans och kontroll. Här kan vi med fördel ofta förespråka mindre rörelser närmare snowboarden. Alternativ till separation kan vara peddling och snowboardens självsvängande egenskaper.

I styrande svängar strävar vi efter att utnyttja snowboardens självsvängande egenskaper och på så sätt minskar behovet av en separation.

Rotation (masscentrum/underlag)



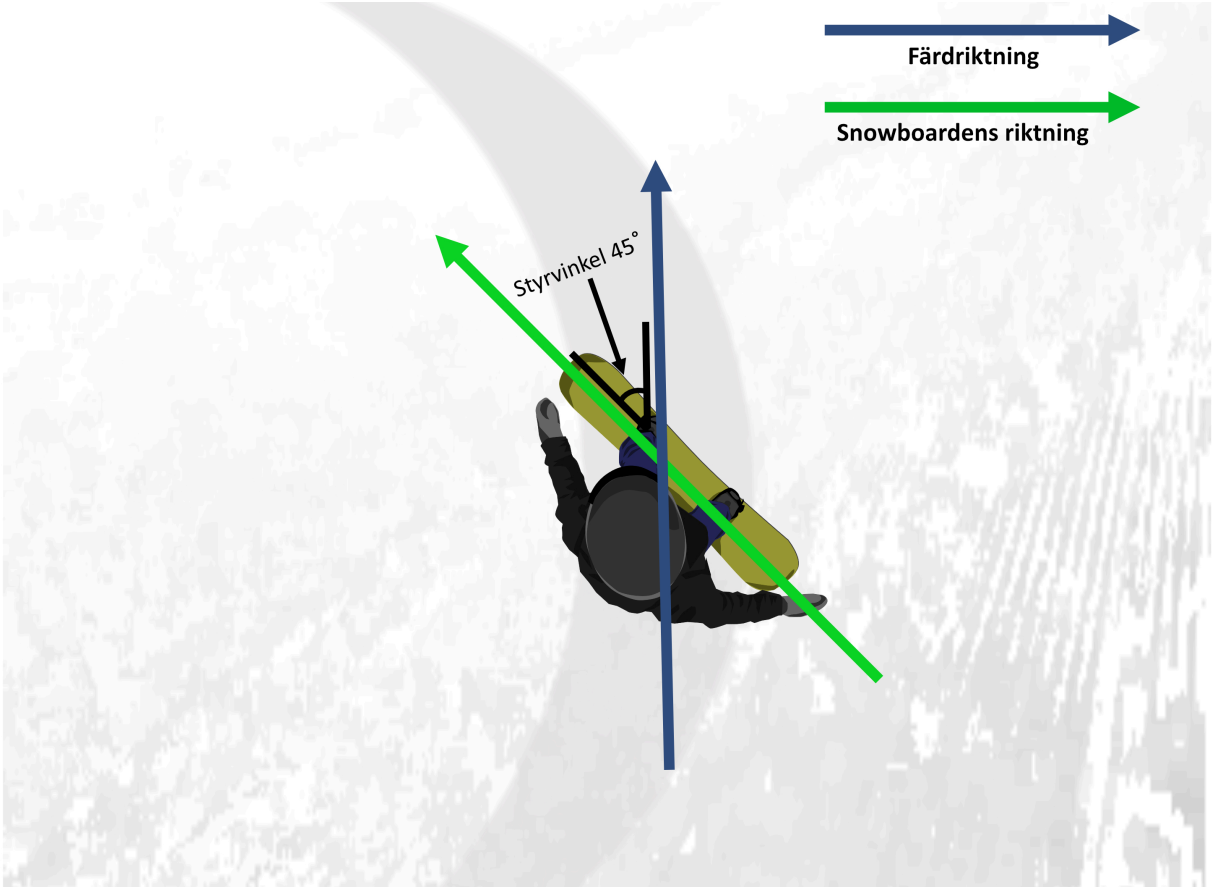
Rotation innebär att åkarens hela massa roterar i förhållande till underlaget. Det är yttre krafter som ger upphov till denna rotation och det krävs även yttre krafter för att upphäva rotationen.

En snowboardåkare som roterar har ett visst tröghetsmoment. Ju längre ifrån balansaxeln åkarens massa är, ju större tröghetsmoment har åkaren.

Styrvinkel (snowboard/ underlag)

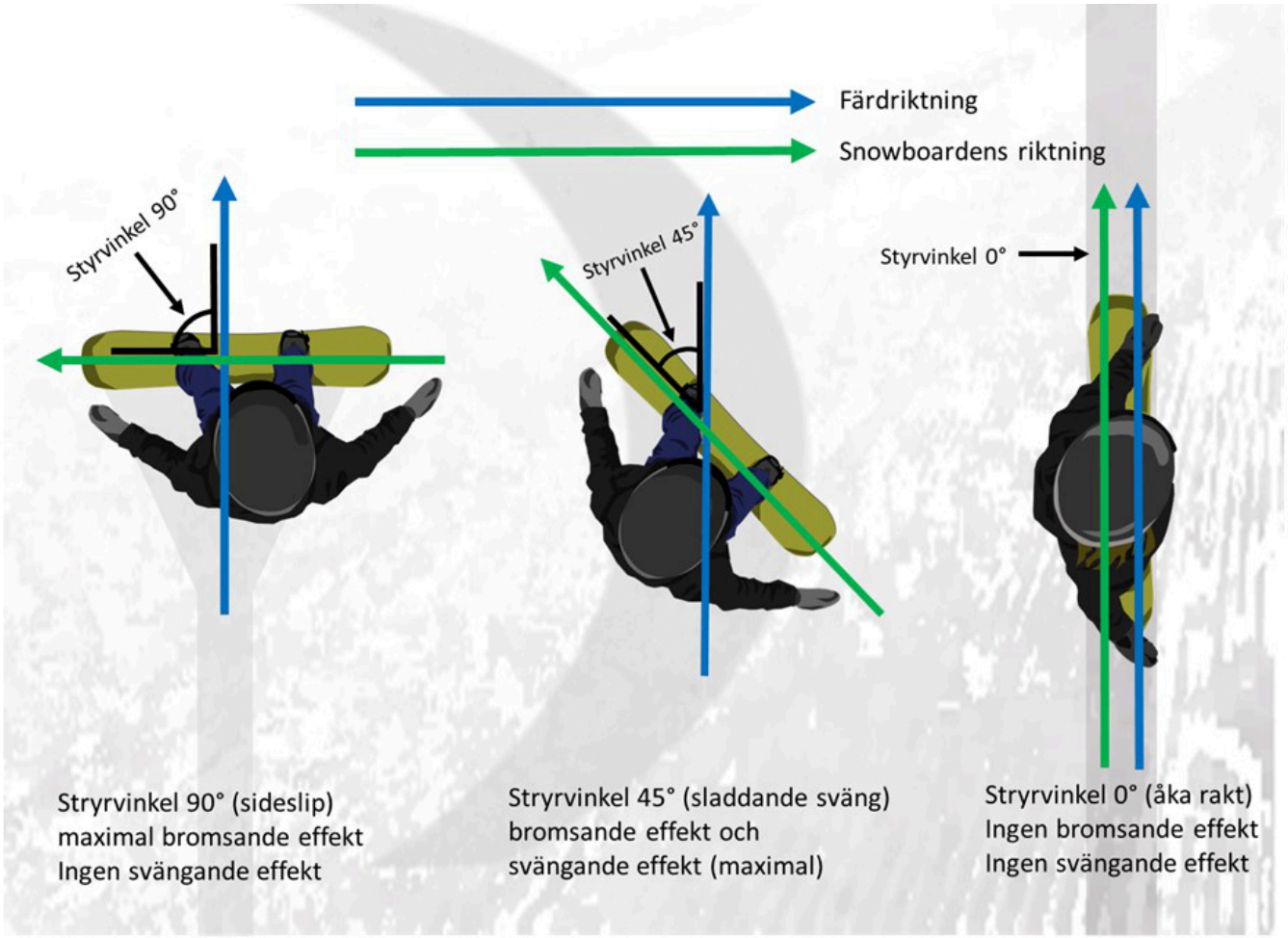
Styrvinkeln är vinkeln mellan riktningen vi färdas och snowboardens riktning. För att vi ska kunna ändra riktning så måste först snowboarden ändra riktning. Underlaget (yttre krafter) kommer att styra snowboarden och snowboardåkaren i den nya riktningen. När vi svänger använder vi både en styrvinkel i horisontalplanet och en i frontalplanet.

Styrvinkeln i horisontalplanet

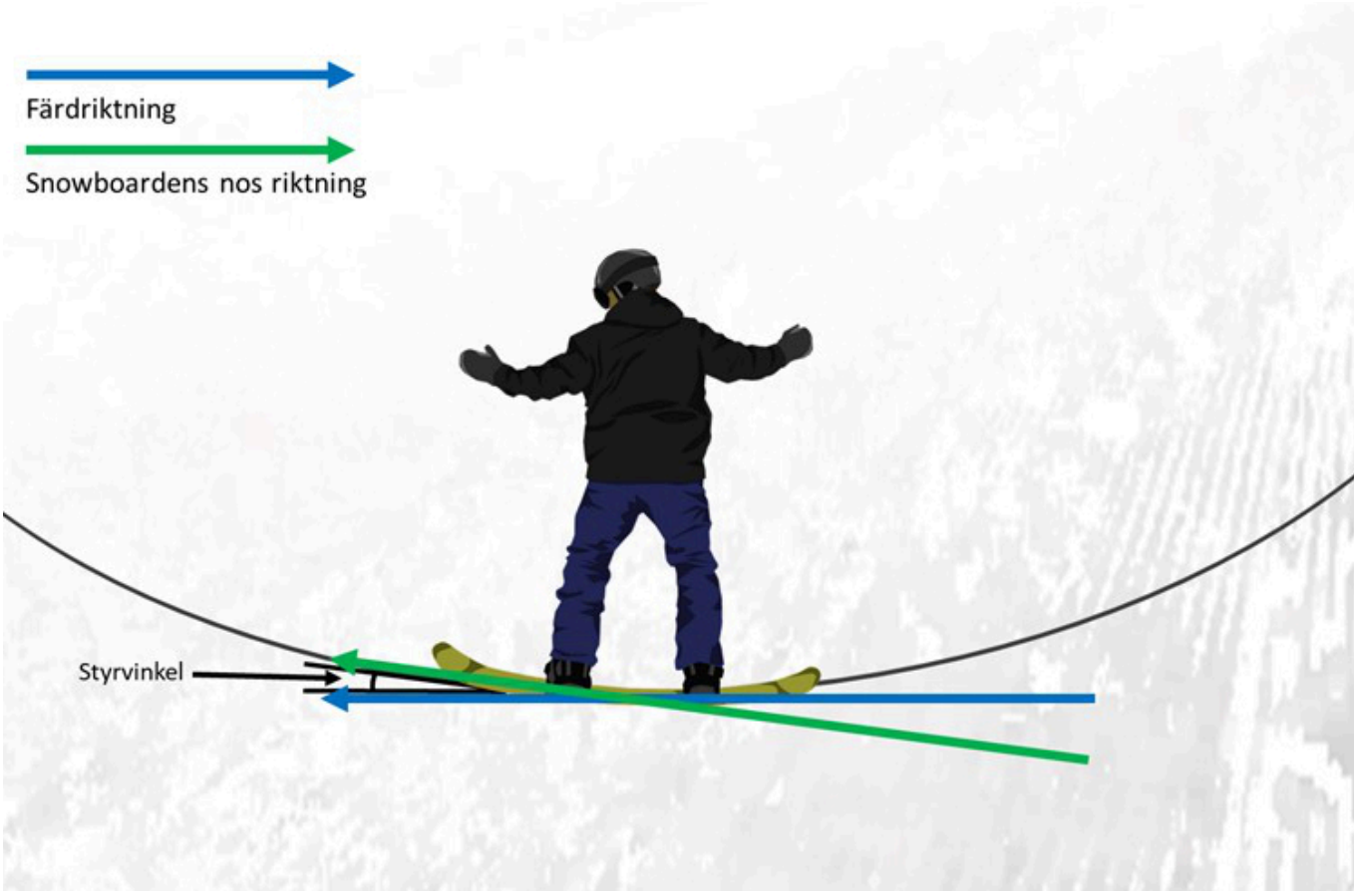


Styrvinkeln i horisontalplanet är vinkeln mellan färdriktningen och snowboardens riktning sett i horisontalplanet.

Styrvinkeln i horisontalplanet har både en svängande effekt och en bromsande effekt. Proportionerna av vilket, (svängande eller bromsande) är beroende av storleken på styrvinkeln. Desto större styrvinkel desto större blir den bromsande kraften. Även den svängande effekten ökar med ökad styrvinkel men bara till en viss gräns (ca 45°) sen minskar den igen.



Styrvinkeln i frontalplanet



Bildtext: Åkaren utför en skärande tå-sväng med stor kantvinkel och stor inklination!

Styrvinkel i frontalplanet är vinkeln mellan färdriktningen och riktningen på snowboardens nos, när vi ser snowboardåkaren i frontalplanet.

Styrvinkel i frontalplanet skapas av snowboardens genomböjning (reverse camber). Det är denna styrvinkel som ger snowboarden sina självsvängande egenskaper. Vi styr storleken på styrvinkeln med kantvinkeln på snowboarden, desto större kantvinkel desto mer kan snowboarden böjas igenom (reverse camber) och styrvinkeln i frontalplanet blir större. Eftersom styrvinkeln är i frontalplanet krävs inklination för att den ska svängande effekt. Genom att nosen på snowboarden har en större styrvinkel än resten av snowboarden svänger den när vi färdas framåt. En snowboard utan skärning (om det fanns!) skulle också böjas igenom och skapa en styrvinkel i frontalplanet, men inte alls lika mycket som en snowboard med skärning. Skärningen gör att styrvinkeln ökar ju mer kantvinkeln ökar.

I sladdande svängar kan vi använda oss av en kombination av styrvinkel i horisontal plan och frontalplan. Styrvinkeln i frontalplanet har ingen bromsande komponent som styrvinkeln i horisontalplan, den har bara en svängande komponent.

Styrvinkeln i horisontalplan och hög fart

I hög fart kan en stor styrvinkel i horisontalplanet innebära en risk. Det är för att det finns en risk för kanthugg när vi har en stor styrvinkel i horisontalplanet. För duktiga snowboardåkare är detta oftast inget problem. Däremot för nybörjare och medelgoda åkare kan denna risk vara påtaglig.

Med ökande fart ökar behovet av kontroll och stabilitet. Här är det ofta en fördel att få eleven att sträva efter jämnare och mindre styrvinklar i horisontalplanet vilket också resulterar i en rundare sväng. Generellt sätt kan vi säga att ju jämnare och mindre styrvinklar vi har i hög fart ju stabilare blir åkningen. Den stabilaste typen av svängar i höga hastigheter är den skärande svängen där vi enbart utnyttjar en styrvinkel i frontalplanet.

I låg fart kan en större styrvinkel i horisontalplanet vara en förutsättning för att hålla balansen. Ju större styrvinkeln är i den sladdande svängen ju större är den bromsande effekten. Vid större styrvinklar blir även känsligheten för ojämnheter i underlaget större vilket kan resultera i en mer påfrestande åkning, speciellt vid hög fart.

Inre och yttre krafter samspelar i positioneringen

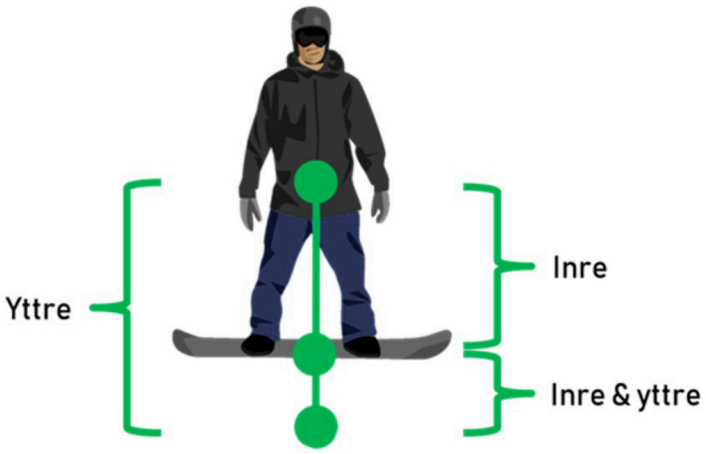
Positionering handlar om hur vi reglerar förhållandet mellan masscentrum, snowboarden och underlaget (reaktionskrafterna från underlaget dvs. normalkraften). Detta förhållande regleras i ett samspel mellan inre och yttre krafter. Det vi reglerar med våra ledrörelser (inre krafter) är våra kroppsdelars inbördes förhållande och det kommer i sin tur att påverka hur de yttre krafterna kommer att verka på oss. Ett exempel är när vi minskar plattformsvinkeln med ledrörelser (inre krafter) i en sideslip så kommer de yttre krafterna (normalkraften) att minska inklinationen. Ett annat exempel är om vi böjer benen och drar upp snowboarden mot masscentrum med ledrörelser (inre krafter) kommer tyngdkraften (yttre krafter) att dra ner masscentrum mot underlaget.

Newtons första lag berättar att det krävs en yttre kraft för att förändra en massas rörelsetillstånd. Det betyder att vi behöver en yttre kraft för att förändra masscentrums förhållande till underlaget. Det gäller oavsett om det är positionering sida-sida, upp-ned, fram-bak eller rotationer.

Det finns en regel i detta förhållande som är bra att komma ihåg och som hjälper oss att förstå samspelet mellan inre och yttre krafter i positioneringen. Den lyder:

- **Förhållandet mellan masscentrum och snowboard regleras med inre krafter (plattformsvinkel, separation).**
- **Förhållandet mellan masscentrum och underlag regleras av yttre krafter (Inklination, rotation).**
- **Förhållandet mellan snowboard och underlag kan regleras både med inre och yttre krafter (kantvinkel, styrvinkel).**

Bildtext: Förhållandet mellan snowboard och underlag kan regleras både med inre och yttre krafter, förhållandet mellan snowboard och masscentrum regleras av inre krafter och förhållandet mellan underlaget och masscentrum regleras av yttre krafter.



Koordination och timing

Koordination och timing handlar om hur positioneringen i de olika planen samverkar. Koordination och timing behövs för att vi ska kunna få en fungerande helhet i vår snowboardåkning.

Genom att koordinera rörelserna väl så får vi ut mer av vår snowboardåkning och behöver använda mindre muskelkraft för att få ut maximal effekt. För att bli en välkoordinerad snowboardåkare krävs träning. Barn kan ibland ha svårt med att koordinera sina rörelser, det handlar ofta om deras fysiska utveckling. Koordination handlar mycket om kroppsuppfattning, balans, rytm och anpassningsförmåga. Elever som tidigare idrottat inom någon annan koordinationskrävande idrott har ofta en fördel då de har kroppskontroll och en uppfattning om hur man rör sig.

För att få en ut så mycket som möjligt av snowboardens egenskaper så är timing viktigt. D.v.s. när, och hur länge vi gör olika rörelser. Rätt rörelser i rätt ordning gör att snowboardåkningen blir enkel och effektiv. För att lära ut timing till elever kan till exempel räkneövningar eller verbala tillrop vara bra instrument. Du kan, som exempel, göra en elev medveten om när den kan byta kant eller när den ska trycka ifrån i ett hopp.

Ledrörelsernas omfång dvs. hur stor en viss ledrörelse är skvallrar ofta om funktionalitet i åkningen. Utför åkaren ledrörelserna som krävs i rätt mängd? Använder åkaren ett effektivt

rörelsemönster? De rörelser vi gör för att åstadkomma ett visst resultat kallar vi för aktiva rörelser. Ofta strävar vi efter att hjälpa våra elever att mästra deras aktiva rörelser för att vara i kontroll och bestämma över utfallet i åkningen. Reaktiva rörelser gör vi som resultat av något annat. Vi gör t.ex. en reaktiv rörelse när vi tappar kantgreppet på en isfläck, ofta en hopsjunkande rörelse för att sänka tyngdpunkten för att återfå balansen. En stabil position med bra rörelseberedskap skapar bra förutsättningar för att vi i större utsträckning kan ägna oss åt aktiva rörelser, istället för onödiga reaktiva rörelser. En bra position är också en förutsättning för att vi ska kunna koordinera och tima de rörelser vi gör på ett effektivt sätt

Det är ofta de små ledrörelserna som gör skillnaden i tekniskt väl utförd snowboardåkning. En snowboardåkare med funktionell teknik gör inte mer och större ledrörelser än situationen kräver. Små ledrörelser kan vara svåra för oss snowboardinstruktörer att urskilja men vi kan lära oss känna igen skillnader i utfallet huruvida dessa ledrörelser är närvarande. Ofta är ledrörelsernas storlek relativ till hur långt från snowboarden de är utförda. Vi ser ofta mindre erfarna åkare använda sig av stora yviga ledrörelser i överkroppen medan mer erfarna åkare använder sig av små, effektiva ledrörelser längre ner närmare snowboarden. Stora och yviga ledrörelser i överkropp och armar är med andra ord ofta en kompensation för brister i eller avsaknad av ledrörelser längre ner. Stora ledrörelser högt upp i kroppen kan däremot vara effektiva om vi vill utvinna stor kraft.

I snowboardåkning timas och koordineras rörelserna i ett rörelsemönster. Rörelserna i de olika riktningarna samverkar och påverkar varandra. Det är relationen mellan dem och vår förmåga att använda rätt mängd av rätt rörelse vid rätt tillfälle som avgör hur framgångsrikt vi åker snowboard. Duktiga snowboardåkare kan utföra dessa rörelser samordnat men även oberoende av varandra, detta för att få ut det bästa av varje rörelses unika egenskap.

Grundposition/ Referensposition

Grundpositionen är vår referensposition i en snowboardteknisk analys. Vi kan med utgångspunkt från grundpositionen observera positioneringen. Den hjälper oss också att bedöma balans och rörelseberedskap. På bilden ser vi grundpositionen i ett statiskt läge, men även i en dynamisk situation kan vi relatera till grundpositionen då vi ser den i förhållande till snowboarden. Det är en balanserad, parallell och neutral position för bästa rörelseberedskap.

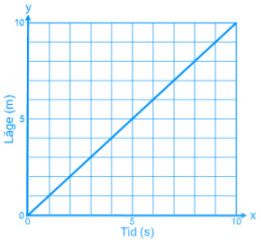
Grundpositionen är en stabil position, den är avslappnad med en jämn vikt på båda fötter. Den har lätt böjda vrister, knän och höft. Ryggen är rak och rätt över snowboarden. Höft, axlar och armar parallell med snowboarden. Armarna är lätt utsträckta för god balans och blicken är i åkriktningen.

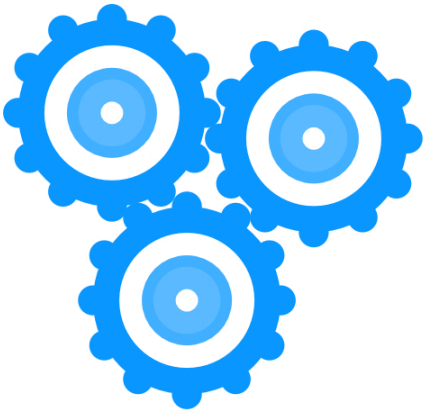
I grundpositionen har vi förutsättningar för god balans. För att förbättra balansen och stabiliteten ytterligare kan du sänka masscentrum eller bredda stancen. Om din position är för låg eller din stance för bred försvårar du andra rörelser. Andra bra sätt att förbättra balansen är att se till att ha jämn vikt på båda fötter eller bara en så enkel sak som att sträcka ut armarna!

Med en avslappnad position kan du reagera snabbare än om du är spänd. Du kan absorbera krafterna bättre vilket gör snowboardåkning mindre arbetsamt. Uppmuntra eleven att försöka slappna av.

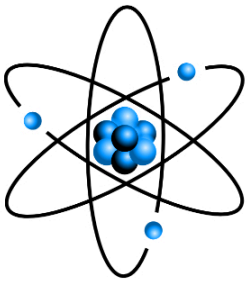
En vanlig missuppfattning när det gäller Grundpositionen är att det är den position vi bör hålla statiskt hela tiden! Det är inte meningen. Snowboardåkning är rörelser och dessa rörelser kan vi observera och analysera i förhållande till grundpositionen. I funktionell dynamisk snowboardåkning gör åkaren rörelser som går ut ifrån och tillbaka igenom grundpositionen i ett dynamiskt rörelsemönster. Med nybörjare kan vi med fördel uppmana eleven att utgå från grundpositionen. Om du har möjlighet, låt eleven åka ett tag så du kan se om det du ser har kontinuitet. Försök även att observera från olika håll för att se rörelser i olika dimensioner.

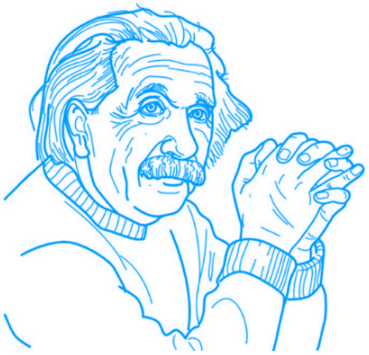
MEKANIK





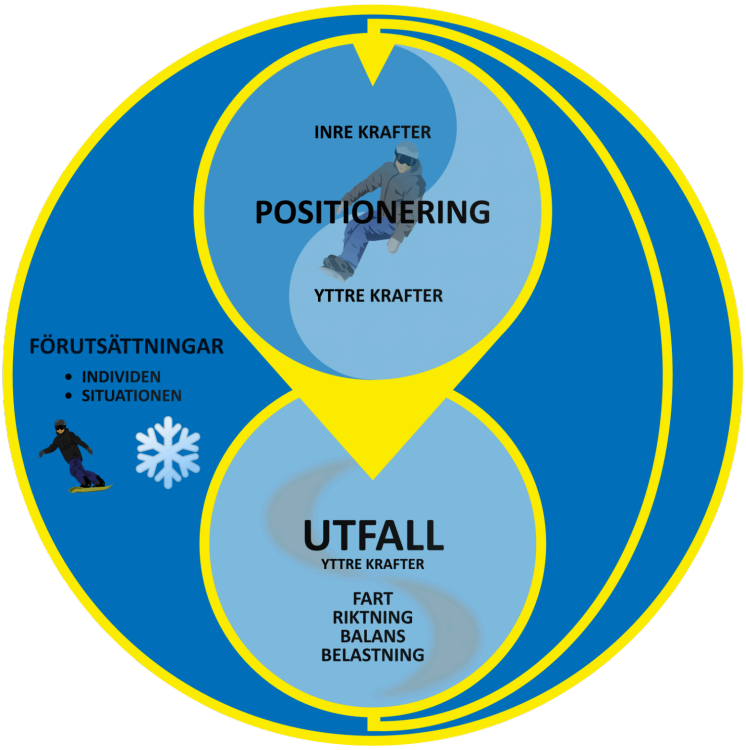
F = ma





Mekanik är den del av fysiken som handlar om rörelse, krafter och jämnvikt. Mekanik kan hjälpa oss förstå hur snowboardåkning fungerar. Vad ger oss fart utför backen? Vad är det som gör att vi svänger eller bromsar? Hur fungerar det med balans? Det här är exempel på frågor som mekanik kan hjälpa oss besvara. Mekanik hjälper oss att beskriva och analysera snowboardteknik på ett objektivt sätt. I ämnet snowboardteknik är mekanik en naturlig del och det här avsnittet kan ses som en fördjupning.

Individ och situationsanpassad snowboardteknik och mekanik (modellen)



De delar i modellen ”Individ och situationsanpassad snowboardteknik” som handlar om yttre krafter kan vi beskriva och förstå med hjälp av mekanik. Den del i positioneringen som handlar om yttre krafter sker inom ramen för positionering (sida-sida, upp-ned, fram-bak och rotationer). Utfall handlar om snowboardåkarens rörelse ner för berget och den styrs av yttre krafter.

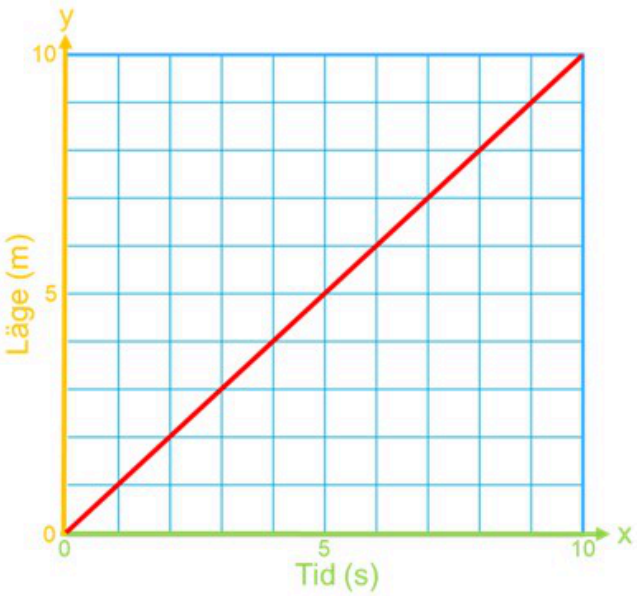
Rörelse

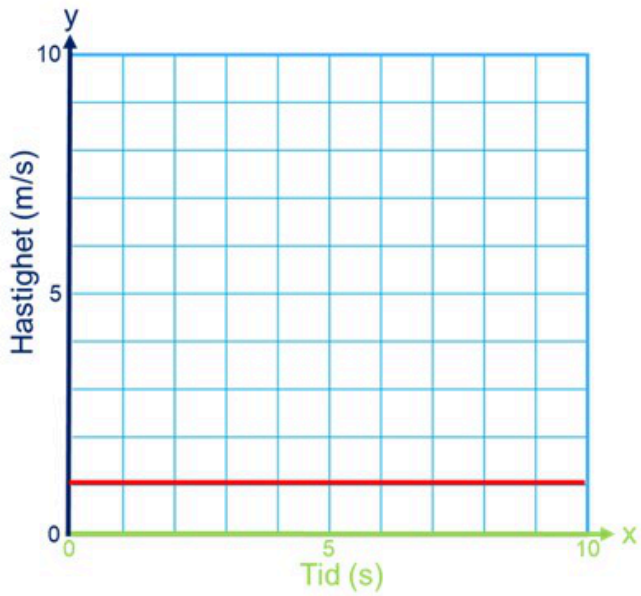
- **Förflyttning**
- **Hastighet**
- **Acceleration**

När vi talar om rörelse i mekanik talar vi om ett föremåls lägesändring (förflyttning). Ett föremåls förflyttning över tid beskriver rörelsens hastighet och förändring av rörelsens hastighet beskriver acceleration. Snowboardåkning handlar om rörelse och vi kan med hjälp av mekanik lära oss beskriva rörelse och hur vi kan förändra rörelsen. En snowboardåkares rörelsetillstånd förändras (accelererar) på grund av yttre krafter som verkar på snowboardåkaren.

Vi skiljer på likformig rörelse (rörelse som inte förändras) och accelererad rörelse (rörelse som förändras).

Likformig rörelse



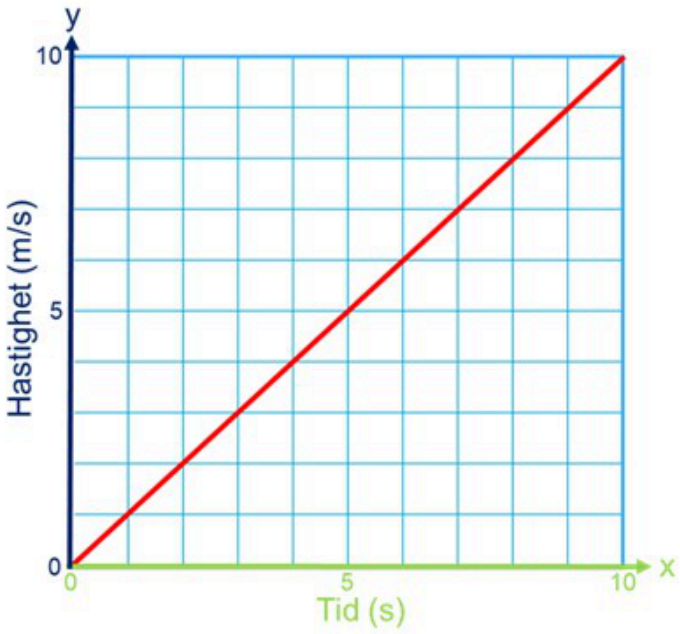


Ett föremål rör sig likformigt om både farten och färdriktningen (hastigheten) är oförändrad. Enligt Newtons första lag så fortsätter ett föremål i rörelse att röra sig i likformig rörelse om inte en yttre kraft påverkar föremålet. Detsamma händer om alla krafter som verkar på föremålet tar ut varandra dvs. om nettokraften (resultanten) är 0. Det krävs alltså inga krafter för att ett föremål ska fortsätta röra sig med likformig rörelse. På jorden utsätts vi konstant för yttre krafter och vi rör oss sällan med likformig rörelse någon längre sträcka oavsett om vi går, springer, kör bil eller åker snowboard.

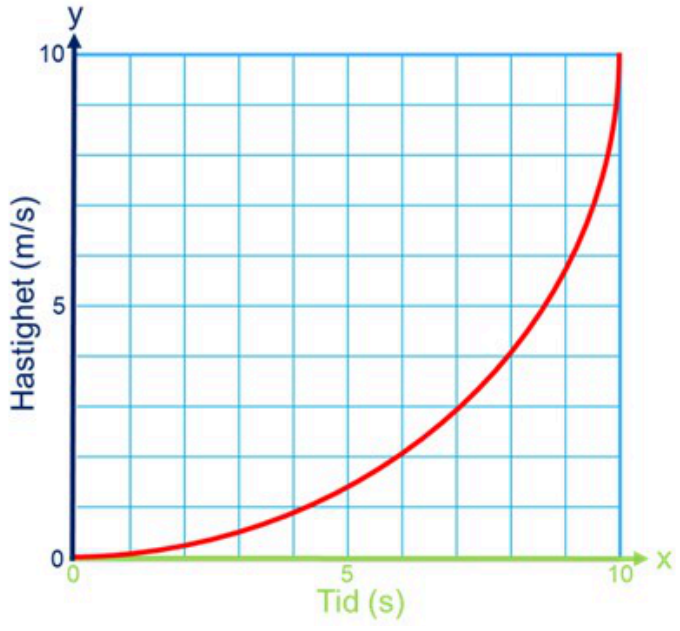
Acceleration (olikformig rörelse)

I vardagsspråk brukar accelerera betyda att vi ökar farten, men i mekanik är acceleration all förändring av rörelse. Ett föremål accelererar faktiskt när det svänger, eller när det saktar in också. Acceleration är en vektor och har både en riktning och en storlek. Accelerationen är hastighetens förändringstakt, och den mäts i m/s² (meter per sekund per sekund). För att ett föremål ska accelerera krävs att det påverkas av en yttre kraft (nettokraft).

Acceleration kan vara likformig. Det betyder att hastigheten förändras likadant över tid.



Acceleration kan även vara olikformig. Olikformigt accelererad rörelse är när accelerationen förändras över tid.



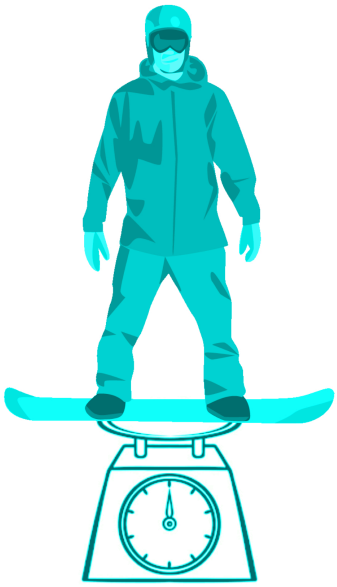
Massa

Massa är en fysikalisk term och är detsamma som ett objekts (t.ex. en Snowboardåkare) materieinnehåll och det mäts i kilogram.

$$F=ma$$

En egenskap som massa har är att den utövar tröghet, som är ett motstånd mot rörelseförändring. Rörelseförändring hos ett föremål beror på kraften som föremålet utsätts för men även på föremålets massa (tröghet). Detta samband finner vi Newtons andra lag (Accelerationslagen) (F=ma eller F/m = a för accelerationen). F=ma är kanske den viktigaste ekvationen i mekanik.

En annan egenskap som massa har är att den utövar gravitation (tyngdkraft) på andra massor vilket innebär att massor dras mot varandra. Desto större massa och desto närmare massorna är varandra desto större tyngdkraft. Tyngdkraften är en förhållandevis svag kraft och det krävs väldigt stora massor (typ jordens massa) för att vi ska märka av den



De här två egenskaperna hos massa kallas för trög massa och tung massa. En konsekvens av de här två egenskaperna är att alla massor oavsett storlek faller med samma acceleration mot marken (om vi bortser från luftmotstånd). Trög massa och tung massa tar exakt ut varandra. Den stora massan utsätts för en större tyngdkraft men har också en större tröghet. Den mindre massan i sin tur utsätts för en mindre tyngdkraft men har också en mindre tröghet. Det här leder till att båda massorna accelererar mot marken i lika fort.

$$F = G\frac{m_1 m_2}{r^2}$$

Masscentrum

Masscentrum (MC) är den punkt i ett föremål där massan kan anses vara koncentrerad, vilket är samma punkt där föremålet är balanserat. Yttre krafter verkar i ett objekts hela massa, men för att förenkla säger vi att yttre krafter verkar i föremålets masscentrum då resultatet blir det samma. Det blir även lättare att förstå när ett objekt är balanserat när vi använder masscentrum som begrepp. På ett föremål där föremålets delar inte rör sig i förhållande till varandra, ändras inte masscentrums position i förhållande till föremålet. I ett objekt med rörliga delar som den mänskliga kroppen, flyttas hela tiden masscentrums position när vi rör våra leder. Masscentrum kan även ligga utanför kroppen. När vi står stilla i en statisk position är masscentrum också stilla. När vi står i grundposition har vi masscentrum strax nedanför naveln.

Ett föremål som roterar i fria luften (utan en fixerad rotationsaxel), roterar alltid runt masscentrum som rotationsaxel. Inre krafter kan inte förändra masscentrums bana i en sådan typ av rotation. Det kan endast yttre krafter göra. Newtons första lag säger att om inte en yttre kraft verkar på föremålet kommer föremålet att fortsätta att vara i vila eller likformig rörelse.

Kraft

I mekanik är en kraft något som knuffar eller drar ett objekt. Krafter är orsaken till acceleration (att ett rörelsetillstånd förändras). En kraft är en vektor, det vill säga att den har både en riktning och en storlek. Kraft mäts i enheten Newton (N). 1 N är en kraft som får 1 kg massa att accelerera med 1 m/s².

Kraft är en viktig storhet i mekanik, och används för att beskriva och förklara förändringar i rörelse. Varje gång ett föremål ändrar hastighet (accelererar) utsatts föremålet för en kraft (nettokraft). Även när ett föremål sätts i rotation eller ändrar form används krafter som förklaring.

Typer av krafter

Vi kan dela in krafter i två typer; avståndskrafter och kontaktkrafter.

Avståndskrafter är precis som det låter krafter som verkar på avstånd utan att föremålen behöver ha kontakt. Tyngdkraften (gravitationen) är ett exempel på en avståndskraft.

Kontaktkrafter är krafter mellan föremål som är i kontakt med varandra. Normalkraft, friktion (belagsfriktion) och luftmotstånd är exempel på kontaktkrafter. På mikroskopisk nivå har kontaktkrafter en elektromagnetisk orsak.

Inre och yttre krafter

Inre krafter är krafter som verkar på delar eller föremål i ett slutet system. Inre krafter kan orsaka acceleration i delarna internt i systemet, men orsakar ingen acceleration i hela systemets massa totalt. Den mänskliga kroppen kan ses som ett slutet system där ledrörelser är interna krafter. Med våra ledrörelser kan vi förändra våra kroppsdelars position i förhållande till varandra, men vi kan inte förflytta vår massa totalt, dvs. vi kan inte förflytta vår kropps masscentrum med ledrörelser enbart.

En snowboardåkares inre krafter är alltså de ledrörelser vi skapar över våra leder med våra muskler. Dessa ledrörelser (inre krafter) använder vi i positioneringen för att förändra våra kroppsdelars position i förhållande till varandra, detta för att yttre krafter ska verka på oss på ett önskvärt sätt (för att uppnå ett önskvärt utfall).

Yttre krafter är krafter som verkar på ett föremål (eller ett slutet system) utifrån. Det är bara yttre krafter som kan förändra ett föremåls rörelsetillstånd, dvs. accelerera ett föremål.

De kraftdiagram som vi använder när vi analyserar en snowboardåkares rörelsetillstånd visar endast yttre krafter just för att det är bara de yttre krafterna som kan påverka snowboardåkarens rörelsetillstånd.

Kraftpilar (Vektorer)

En vektor är en matematisk enhet som visar både storlek och riktning. Kraft, hastighet och acceleration är exempel på vektorer, dvs. de har både en storlek och en riktning. I mekanik

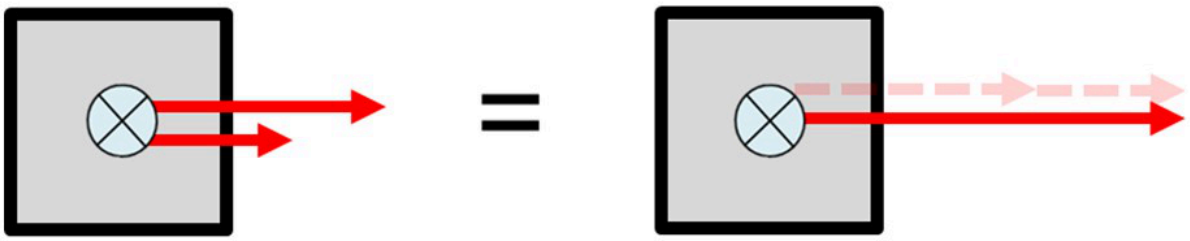
används ofta en vektor i form av en pil för att illustrera en kraft. Längden på pilen är då kraftens storlek och riktningen på pilen är kraftens riktning. Pilen startar (har sin angreppspunkt) där kraften verkar.

Värt att nämna här är även enheten skalär som enbart visar storlek. Exempel på skalärer är fart, massa, tid och tryck.

Flera vektorer kan läggas ihop till vad vi kallar en resultant eller en nettokraft. En vektor kan även delas upp i vad vi kallar för komposanter.

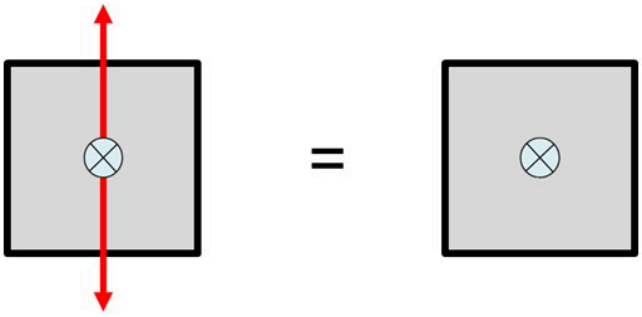
Resultant (Nettokraft)

En kraft är en vektor. Den har både riktning och storlek. Om flera krafter verkar på ett föremål i samma riktning kan vi lägga ihop (addera) dessa krafter till vad vi kallar en resultant.

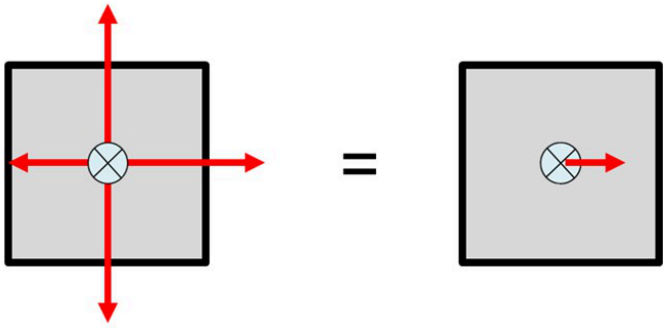


Om två krafter verkar på ett föremål parallellt men åt motsatt håll blir resultanten det som blir kvar av kraften; F1+ (-F2).

Om två lika stora krafter verkar på ett föremål men i motsatt riktning tar krafterna ut varandra och resultanten (nettokraften) blir 0. Vi säger också att krafterna är balanserade. Det betyder att föremålet inte accelererar utan har en konstant hastighet (eller står stilla).

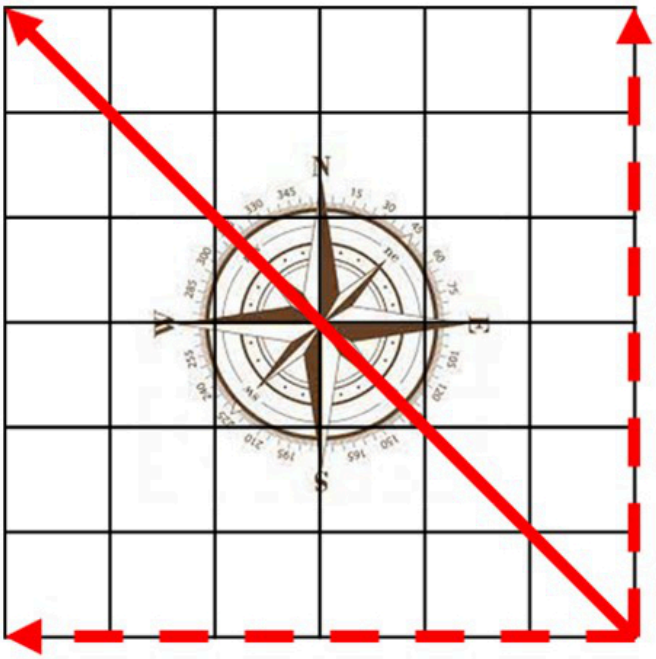


Om ett föremål utsätts för obalanserade krafter betyder det att föremålet accelererar i resultantens (nettokraftens) riktning. Vi kan då ersätta kraftpilarna med enbart resultanten.

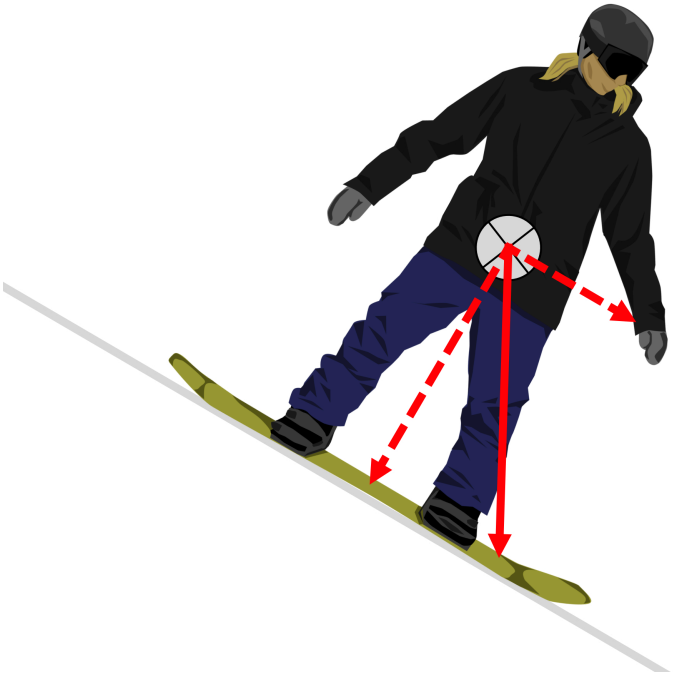


Komposanter

Vi kan också dela upp en kraft i två komposanter som är vinkelräta mot varandra. Varje komposant representerar kraftens storlek i en viss riktning.

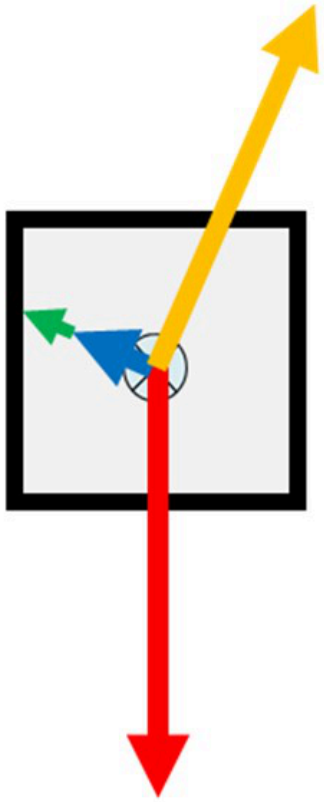


Ett exempel är att om det blåser i nordvästlig riktning kan vi säga en del (en komposant) av vinden blåser i nordlig riktning och en del blåser i västlig riktning.



När en snowboardåkare glider rätt utför backen kan vi dela upp tyngdkraften i två komposanter, en som accelererar åkaren utför backen och en som accelererar åkaren vinkelrätt mot underlaget.

Kraftdiagram



Ett kraftdiagram illustrerar ett föremål isolerat från omgivningen, samt de yttre krafter som vekar på föremålet. I mekanik illustreras ofta föremålet med en kvadrat och de yttre krafterna är representerade av vektorer (Kraftpilar), som visar krafternas storlek och riktning. Kraftdiagram är användbara för att analysera hur de yttre krafterna påverkar ett föremåls (objekts) rörelse.

Ett kraftdiagram innehåller i vanliga fall endast två saker: Föremålet och de yttre krafter som verkar på föremålet. Anledningen att det endast är yttre krafter och inte inre krafter är att det är endast de yttre krafterna som påverkar föremålets rörelse. Ett kraftdiagram innehåller heller inte krafter som verkar på andra föremål.

Många av våra illustrationer är kraftdiagram fast i form av snowboardåkare och vi väljer ofta att ta med underlaget för att det ska bli lättare att förstå.

Rörelsemängd (momentum)

Rörelsemängd (P) är ett mått på massa i rörelse. Alla föremål i rörelse har en rörelsemängd som är lika med föremålets massa multiplicerad med hastigheten (P=mv). Från ekvationen ser vi att både hastigheten och massan har lika stor påverkan på rörelsemängden. En snowboardåkares rörelsemängd varierar således av både åkarens massa och åkarens hastighet. Rörelsemängd är precis som hastighet en vektor.

En viktig teori i mekanik är lagen om bevarande av rörelsemängd. Denna teori beskriver vad som händer med rörelsemängden när två föremål kolliderar. Den säger att när två föremål kolliderar i ett slutet system är den totala rörelsemängden för de två objekten före kollisionen detsamma som det totala rörelsemängden för de två objekten efter kollisionen. Rörelsemängden för varje objekt kan förändras, men den totala rörelsemängden måste vara detsamma. Som en konsekvens av detta måste därför den totala rörelsemängden i universum alltid vara konstant.

System eller objekt (föremål)

I mekanik är ett system två eller flera objekt som påverkar varandra på något sätt utan att påverka omgivningen utanför systemet. Ett objekt är något som inte har någon intern struktur, eller något som inte har någon relevant intern struktur för var vi analyserar. Vi kan behandla ett objekt som ett objekt eller ett system, beroende på vad vi försöker analysera.

I ett slutet system kommer interna krafter tas ut av dess reaktionskraft så att summan av alla interna krafter i ett slutet system som inte påverkas av omgivningen blir noll, det vill säga för att ett slutet system ska accelerera totalt måste det interagera med ett externt objekt.

En snowboardåkare kan vi behandla som både ett system och ett objekt. När vi analyserar en snowboardåkares rörelsetillstånd med hjälp av ett kraftdiagram behandlar vi åkaren som ett objekt. Det är endast de yttre krafterna som påverkar åkarens totala rörelse.

När vi analyserar hur de inre krafterna förändrar åkarens positionering kan vi behandla åkaren som ett system.

Belastning

De yttre krafter som vi utsätts för och använder för att styra vår färd nedför backen upplever vi som belastning. Våra muskler och leder håller emot dessa krafter när vi accelererar (förändrar rörelsetillståndet). Det är i huvudsak underlagets normalkraft som ger upphov till den belastning vi upplever.

Ju mer vi motsätter oss den rörelsemängd (momentum) vi har desto större blir belastningen när rörelsen förändras. Ju högre fart du har och desto tyngre du är desto större blir din rörelsemängd. När sedan rörelsen förändras tex när vi svänger, bromsar, hoppar eller landar känner vi belastning. Ju snävare vi svänger och desto hastigare vi bromsar desto större belastning. Vi känner faktiskt konstant belastning även när vi står helt stilla genom att tyngdkraften konstant accelererar oss mot marken. Ojämnheter i underlaget kommer att förändra rörelsetillståndet och således belastningen. Genom att använda våra muskler och leder kan vi jämna ut belastningen. Funktionell snowboardåkning förknippas ofta med åkning där belastningen är så jämn som det är möjligt.

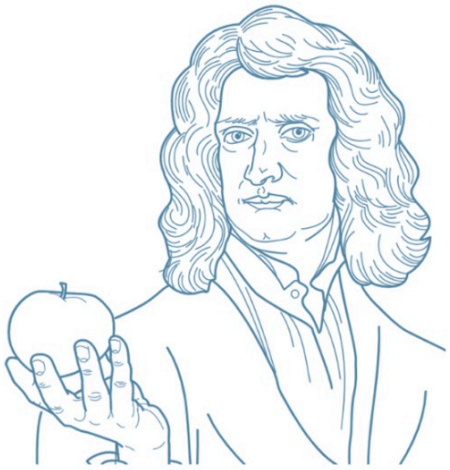
Det har varit populärt i beskrivningar av snowboard och skidteknik att förknippa reglering av belastning med de ledrörelser vi gör upp-ned (positionering upp-ned), men faktum är att alla ledrörelser (all positionering) vi gör som på något sätt ger upphov till förändring i rörelsetillståndet också ger förändrad belastning.

Tryck

Tryck (p) kan beskrivas som kraft utspridd på en yta (area). Desto större yta en kraft är utspridd på desto lägre tryck. Tryck kan beräknas med formeln p=F/A. (p = Tryck, F = Kraft, A = Area).

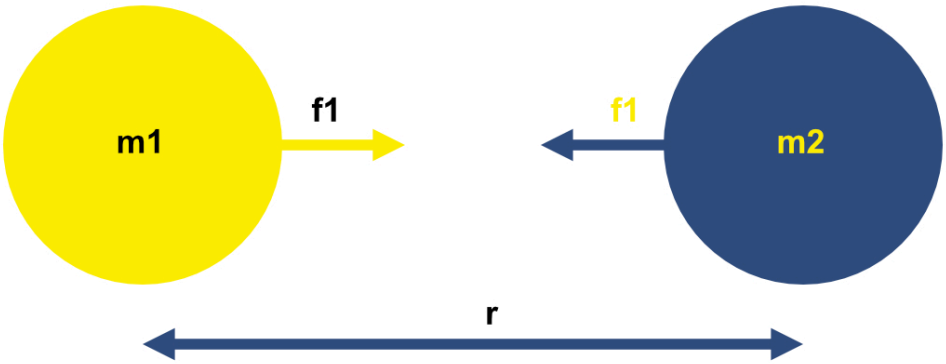
När vi står i lössnö med en snowboard sprids kraften ut över en större yta jämfört med om vi inte har en snowboard på fötterna. Vi sjunker således ner i lössnön mindre med en snowboard på fötterna. Din tyngd som är kraften sprids ut på en större yta och trycket blir mindre än om du står i lössnön utan snowboarden. En tyngre person ger upphov till högre tryck och en stor snowboard sprider ut kraften mer än en liten snowboard.

Isaac Newton



Isaac Newton gjorde flera stora bidrag till fysiken under sin livstid. Ett av dem var hans behandling av mekaniken. Han visade att den kraft som får ett äpple att falla till marken och den kraft som får månen att färdas i en bana runt jorden är samma kraft. Det beskriver han i Newtons gravitationslag. Han formulerade också tre grundläggande lagar som beskriver hur rörelse fungerar för alla föremål i universum. Gravitationslagen och rörelselagarna används i vår vardag ännu idag.

Newtons gravitationslag



$$F = G\frac{m_1 m_2}{r^2}$$

Newtons gravitationslag innebär att två massor dras mot varandra med en kraft som är proportionell mot storleken på massorna och omvänt proportionell mot kvadraten på avståndet mellan dem. Med andra ord är gravitationen (tyngdkraften) större desto större massorna är och större desto närmare massorna är varandra.

Newtons tre rörelselagar

1687 skrev sir Isaac Newton tre rörelselagar, och lade därmed grunden för klassisk mekanik.

Newtons tre rörelselagar:

1. **Newtons första lag** (tröghetslagen) säger att ett föremål som inte påverkas av någon kraft (nettokraft), förblir i sitt rörelsetillstånd, dvs i vila eller i likformig rörelse.

Exempel: En snowboardåkare som står stilla på platta backen kommer att fortsätta stå stilla tills det att en yttre kraft (nettokraft) påverkar åkaren, samma sak gäller när en åkare åker rätt utför backen. Den kommer att fortsätta åka rätt utför i samma hastighet och i samma riktning till en yttre kraft (nettokraft) förändrar rörelsetillståndet.

2. **Newtons andra lag** (Accelerationslagen) handlar om vad som händer när ett föremål påverkas av en kraft. Den handlar om förhållandet mellan kraft, massa och acceleration. Förhållandet beskrivs med formeln F=ma (Kraften = massan * accelerationen). För att få ut accelerationen kan formeln skrivas: a=F/m.

Exempel: Den berättar hur en snowboardåkare accelererar (rörelse förändras) när den utsätts för en viss kraft. Med hjälp av den kan vi förstå eller beräkna accelerationen hos en snowboardåkare (grundläggande utfallet; hastighet, riktning, belastning och balans).

3. **Newtons tredje lag** säger att krafter alltid kommer i par. Om föremålet A utsätter föremålet B för en viss kraft kommer B utsätta A för samma kraft men åt motsatt håll. Båda krafterna verkar alltid på varsitt föremål och typen av kraft är alltid den samma.

Exempel: Här är exempel på Newtons tredje lag (Reaktionslagen). Lägg märke till att det är bara en av krafterna i kraftparen som verkar på snowboardåkaren. Det är bara krafterna utifrån (yttre krafter) som påverkar snowboardåkarens rörelse.

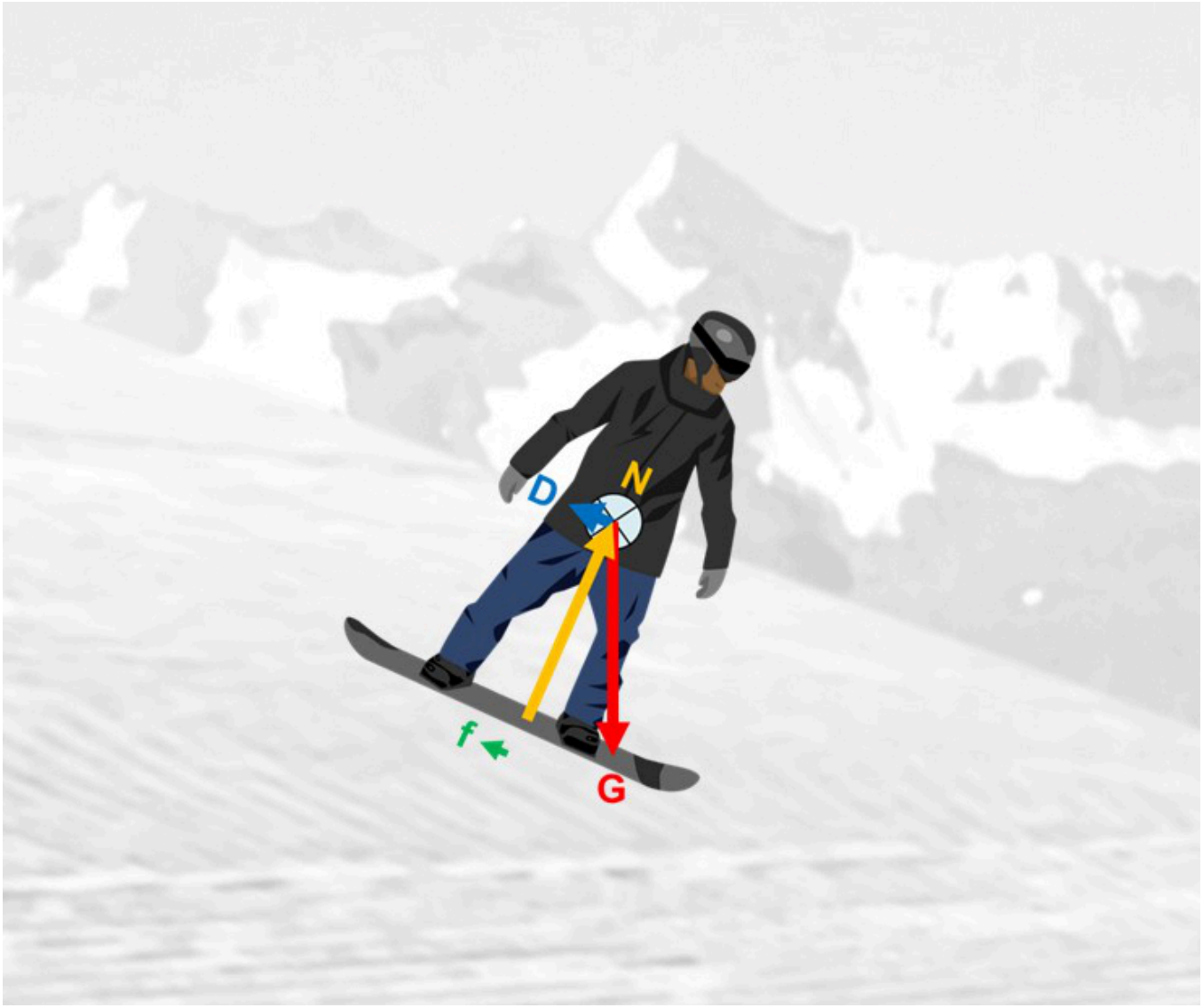
Tyngdkraften verkar mellan snowboardåkarens massa och jordens massa, snowboardåkaren dras mot jordens masscentrum och jordens dras mot snowboardåkarens masscentrum.

Normalkraften; snowboardåkaren utsätter underlaget för en kraft (vinkelrätt mot underlaget), reaktionskraften verkar på snowboardåkaren vinkelrätt från underlaget.

Luftmotståndet; snowboardåkaren utsätter luften för en kraft i färdriktningen och reaktionskraften (luftmotståndet) verkar på snowboardåkaren mot färdriktningen

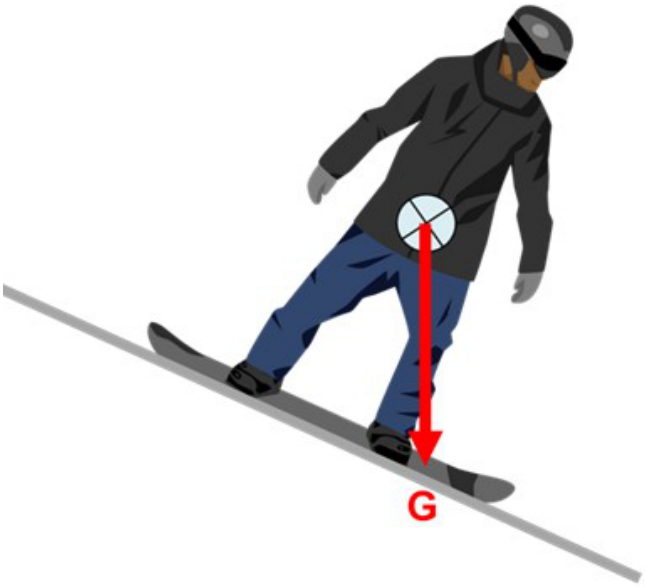
Friktionen (belagsfriktionen); Belaget på snowboarden utsätter underlaget för en kraft i färdriktningen och reaktionskraften (friktionen) verkar på belaget på snowboarden mot färdriktningen.

Yttre krafter som påverkar snowboardåkaren



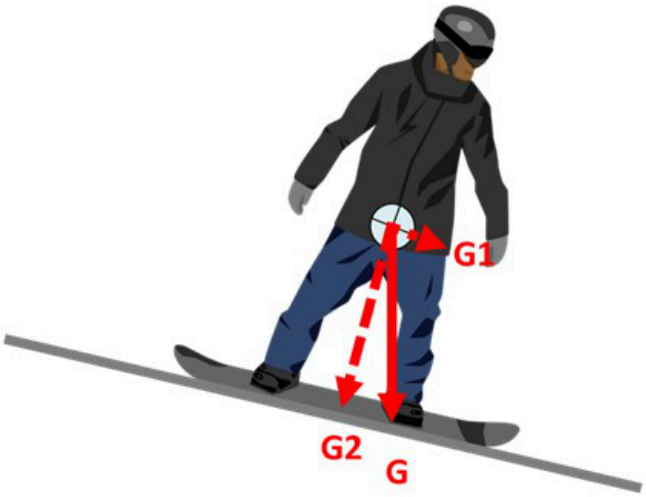
De yttre krafter vi talar om i snowboardåkning är; Tyngdkraft (gravitation) G, Normalkraft N, Friktion (belagsfriktion) f och Luftmotstånd D.

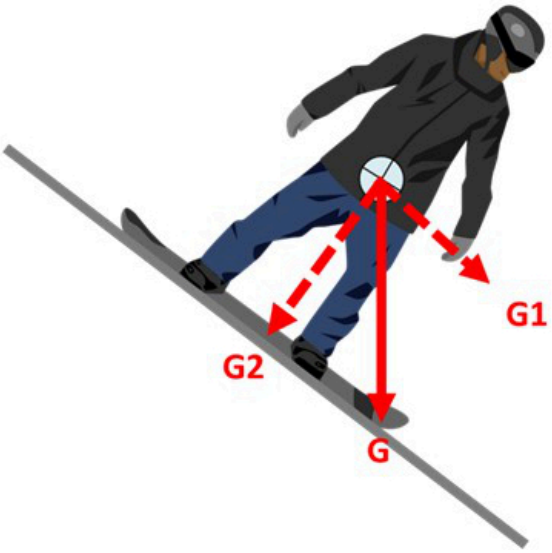
Tyngdkraft (Gravitation)



Tyngdkraft G är en kraft som alla föremål (objekt)på jorden påverkas av, även snowboardåkare! Tyngdkraften beror på att massor dras mot varandra enligt Newtons gravitationslag. Storleken på tyngdkraften beror på föremålens massa och avståndet mellan dem.

Både jorden och snowboardåkaren dras mot varandra men jordens rörelse kommer inte att märkas eftersom jorden har mycket större massa än snowboardåkaren. Jordens tyngdkraft är alltid riktad nedåt mot jordens mittpunkt. Tyngdkraften är konstant och den kan vi inte påverka. I fritt fall faller alla föremål mot jordens centrum oavsett massa med samma acceleration. Fritt fall betyder att föremålen endast utsätts för tyngdkraften (inget luftmotstånd). Accelerationen orsakad av tyngdkraften på jorden är ca 9,81 m/s² (G≈9,81m/s²)





När vi åker snowboard rätt utför en backe kan vi dela upp tyngdkraften i två komposanter, en som drar åkaren nerför sluttningen (G1) och en som pressar åkaren mot underlaget (G2). En brantare backe leder till att G1 och därmed farten ökar samtidigt som G2 minskar.

När en åkare rör sig i konstant hastighet, alltså utan att accelerera, nedför en backe så är kraften G1 lika stor som luftmotståndet (D) och friktionen f (belagsfriktionen) tillsammans (nettokraften är noll). Om G1 är större än f och D tillsammans så ökar farten och om f och D tillsammans är större än G1 så saktar åkaren in.

Normalkraften

Normalkraften är underlagets mothållande reaktionskraft, snöns motstånd att flyttas, packas ihop eller slitas isär. Utan den skulle vi sjunka genom underlaget. Ordet normal i normalkraft betyder vinkelrät. Normalkraften verkar således vinkelrätt ifrån underlaget.

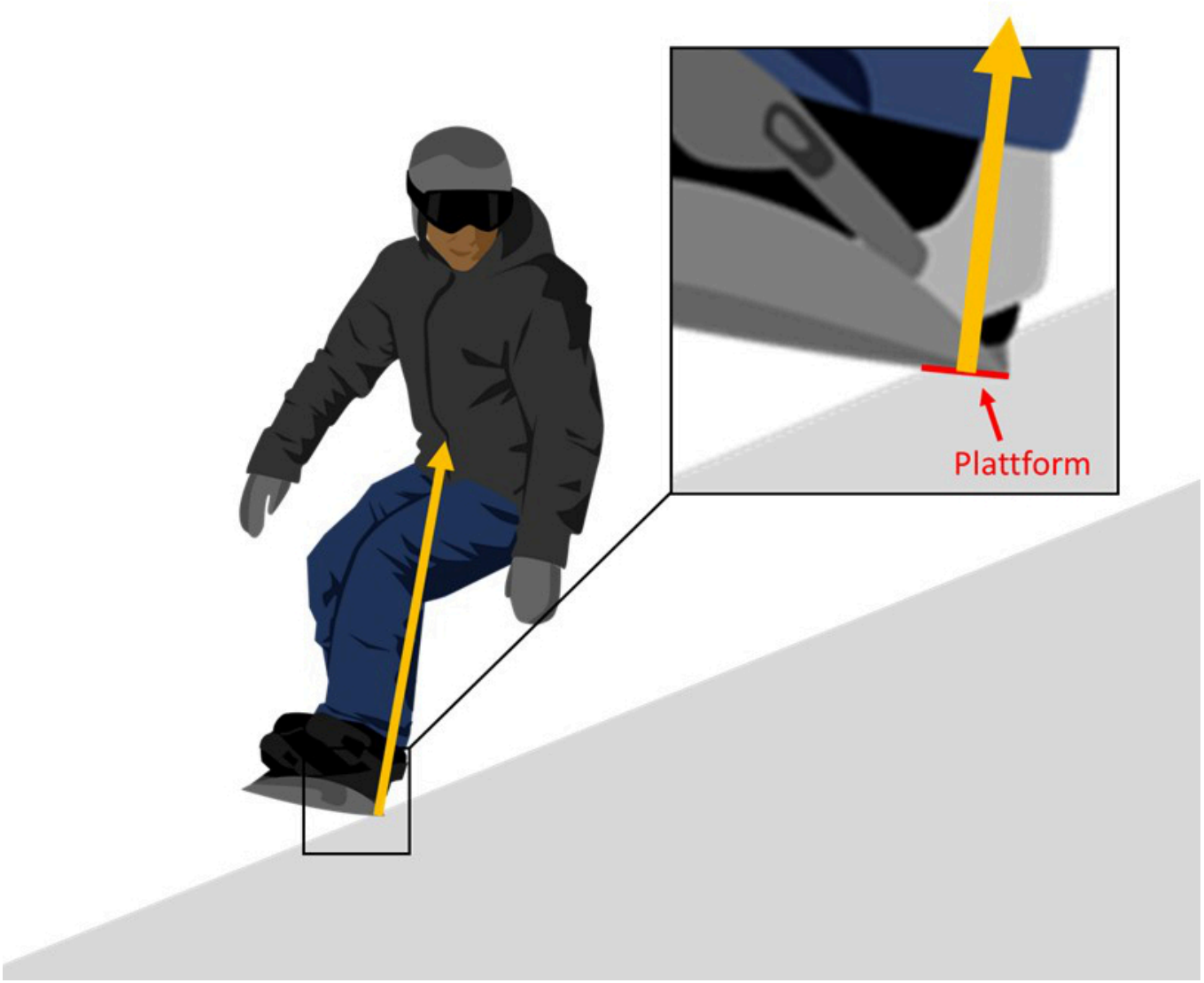
Normalkraften är den kraft vi kan påverka i störst utsträckning. Efter tyngdkraften gett oss rörelse ned för berget är normalkraften den kraft vi nästan uteslutande använder oss av i vår snowboardteknik. Förutom att se till att vi inte sjunker igenom underlaget kan normalkraften både ge oss en bromsande kraft och en svängande kraft.

Normalkrafter verkar efter hela snowboardens yta och är olika stor på olika delar. Den pil (vektor) vi illustrerar normalkraften med representerar den totala normalkraft som verkar på oss. Normalkraftens storlek är det vi upplever som belastning och den varierar under åket. För att få en bild av hur det hänger ihop kan vi föreställa oss en våg under snowboarden. Vågens utslag motsvaras i varje läge av normalkraftens storlek och det är det här vi upplever som belastning. Om vi gungar upp och ned i knän så motsvarar vågens pendlande utslag de variationer i normalkraften som vi framkallar. Åker vi uppför en puckel och sedan nerför dess

baksida kommer normalkraften först att öka för att sedan minska. Drar vi åt oss benen när vi åker upp på puckeln och sträcker ut dem på baksidan blir normalkraften mer konstant. Detta kallar vi ofta för utjämning.

När vi åker i hög fart i en snäv sväng känner vi av stor normalkraft. När vi sjunker ner i lössnö är normalkraften till att börja med ganska låg, för att gradvis öka i takt med att snön packas under snowboarden. Normalkraften ökar då tills att underlaget är så pass hoppackad att den bär åkaren.

När vi landar efter stora hopp kan normalkraften (belastningen) bli väldigt stor. När vi står stilla på fast underlag är normalkraften precis lika stor som tyngdkraften, men motriktad. Normalkraften är i grunden en elektromagnetisk kraft.



Normalkraftens komposanter

När vi bromsar och eller svänger vinklas normalkraften mot färdriktningen och eller in mot svängens centrum. Normalkraften utgår då från den packade snön (plattform) under den kantställda snowboarden.

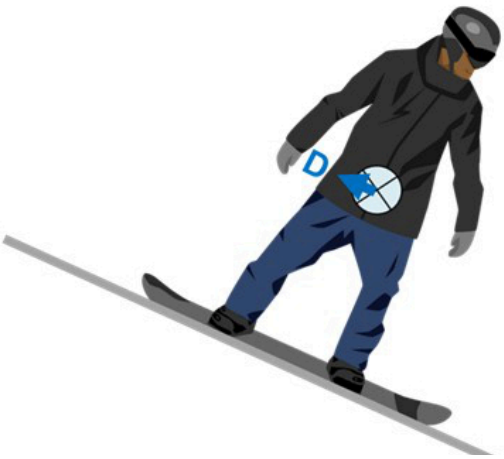
Här kan vi dela upp normalkraften i två komposanter, N1 och N2. N1 hindrar snowboardåkaren att sjunka ner vinkelrätt i underlaget. N2 är det motstånd som uppstår parallellt med underlaget. Beroende på hur vi riktar Normalkraften kan N2 både ha en svängande och en bromsande effekt.

Du kan läsa mer om normalkraften och dess komposanter i kapitlet ”Normalkraften och snowboardteknik”. Det är sista avsnittet i mekanikdelen och är en fördjupning om normalkraften.

Friktion (belagsfriktion)

Friktion (belagsfriktion) är en kraft som motverkar rörelse mellan två objekt med parallella ytor. En snowboard är konstruerad för att ha så lite belagsfriktion som möjligt och vi vallar och slipar snowboardens belag för att minska belagsfriktionen ytterligare. Belagsfriktionen är normalt inget som påverkar snowboardtekniken. Belagsfriktionen är proportionell mot normalkraften vilket betyder att den ökar när normalkraften ökar. Belagsfriktionen är beroende av snöns temperatur vilket är påtagligt när vi åker i blötsnö. Bäst glid har vi vid -4°C, sedan ökar belagsfriktionen med fallande temperatur. Belagsfriktionen har bara en bromsande effekt, aldrig en svängande.

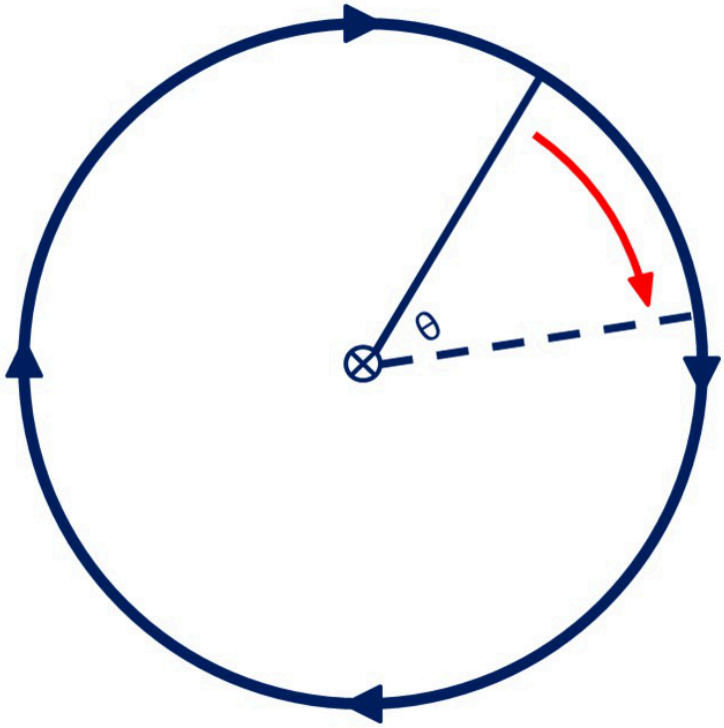
Luftmotståndet



Luftmotståndet är en typ av friktion ifrån luften. Luftmotståndet (D) verkar på åkarens masscentrum och är liksom friktionen riktad mot färdriktningen. Den är beroende av åkarens hastighet samt kroppens form och tvärsnittsyta. En hopkrupen position minskar luftmotståndet och om vi står upp och sträcker ut armarna så ökar luftmotståndet. Eftersom luftmotståndet ökar med kvadraten på åkarens hastighet kommer det till slut tillsammans med belagsfriktionen att väga upp den kraft som accelererar åkaren nerför backen (G1). Därefter ökar inte hastigheten mer.

Roterande rörelse

Rotation är rörelsen hos ett föremål runt en rotationsaxel. Rotationsaxeln kan befinna sig i föremålet eller utanför föremålet. Om rotationsaxeln befinner sig i föremålet säger vi att föremålet spinner eller vrider sig runt rotationsaxeln. Om rotationsaxeln befinner sig utanför föremålet säger vi att föremålet cirkulerar runt rotationsaxeln. Jordens roterande rörelser är ett exempel på ett föremål som både roterar (spinner) runt sin egen rotationsaxel (masscentrum), och cirkulerar runt solen. Roterande rörelse kan även vara kombinerad med linjär rörelse, Ett exempel på det är ett cykelhjul som roterar runt en fixerad axel samtidigt som hela hjulet rör sig linjärt.

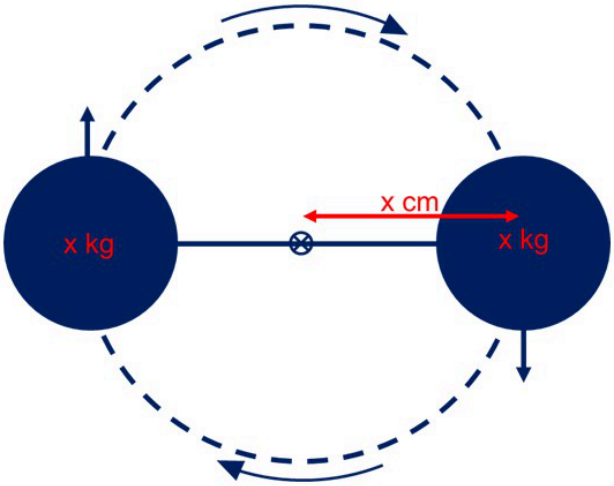


Roterande rörelse kan beskrivas med vinkelförflyttning, vinkelhastighet och vinkelacceleration. Notera likheten med linjär rörelse som beskrivs med förflyttning, hastighet och acceleration.

- **Vinkelförflyttning (θ)**
- **Vinkelhastighet (ω)**
- **Vinkelacceleration (α)**

Vinkelförflyttning är hur långt föremålet har roterat runt rotationsaxeln. 180° är ett halvt varv och 360° är ett helt varv osv. Vinkelförflyttning över tid anger vinkelhastighet. Förändring av vinkelhastighet är vinkelacceleration. Roterande rörelse kan precis som linjär rörelse vara likformig (konstant) eller accelererad. Notera att likformig roterande rörelse fortfarande accelererar mot rotationscentrum men har konstant rörelse i färdriktningen. Accelererad roterande rörelse har en acceleration även i färdriktningen.

Tröghetsmoment



Tröghetsmoment (I) är ett föremåls motstånd mot att förändra sitt rotationstillstånd (vinkelacceleration). Tröghetsmomentet beror på föremålets massa och hur massan är fördelad runt rotationsaxeln. Om föremålets massa är fördelat nära rotationsaxeln är det ett mindre motstånd att rotera föremålet (mindre tröghetsmoment) och är massan fördelad längre ifrån rotationsaxeln är det ett större motstånd att rotera föremålet (större tröghetsmoment). Desto större tröghetsmoment ett föremål har, desto större kraftmoment krävs för att rotera föremålet.

En snowboardåkare kan påverka sitt tröghetsmoment genom att tex. Sträcka ut armarna. Då förflyttar vi mer av massan längre ifrån rotationsaxeln och tröghetsmomentet blir större. Om du istället drar ihop armarna kan du öka vinkelhastigheten (rotationshastigheten), om du tex. vill rotera snabbare i ett hopp.

Kraftmoment

Kraftmoment är ett mått på en krafts förmåga att vrida ett objekt runt rotationsaxeln.

Det kan också beskrivas som den hävstångsverkan som kraften ger upphov till. Storleken på kraftmomentet beror på storleken på den kraft som verkar på hävarmen och hävarmens längd (kraftmoment=kraften*hävstången).

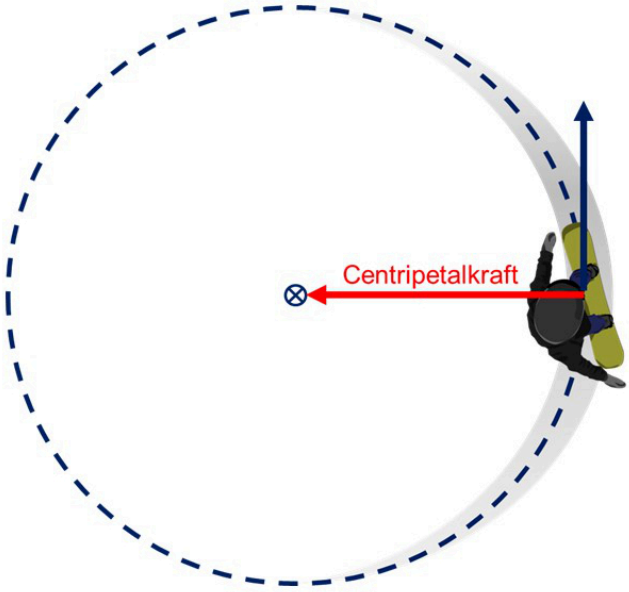
Rörelsemängdsmoment

Rörelsemängd är ett mått på massa i rörelse och rörelsemängdsmoment (L) är ett mått på rörelsemängd för ett roterande föremål. Vi beräknar rörelsemängdsmoment för ett roterande föremål med rotationsaxeln inom föremålet med föremålets tröghetsmoment (I) multiplicerat med föremålets vinkelhastighet (ω) ($L=I\,\omega$).

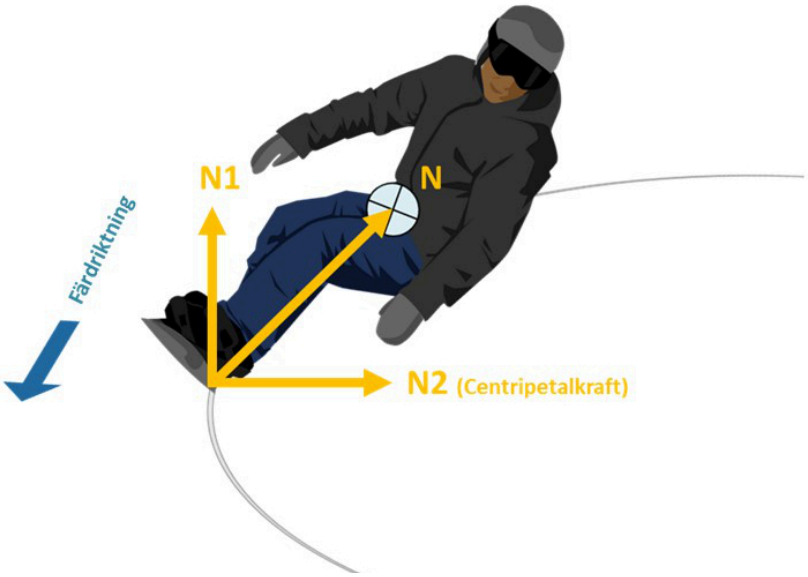
Rörelsemängdsmoment för ett föremål som cirkulerar runt en rotationsaxel som är utanför föremålet beräknas med föremålets linjära rörelsemängd (p) multiplicerat med radien (r) (föremålets avstånd till rotationsaxeln) ($L=rp$)

Efter som det inte är några externa krafter som verkar på universum som helhet är både rörelsemängden (momentum) och rörelsemängdsmomentet för hela universum konstant.

Centripetalkraft

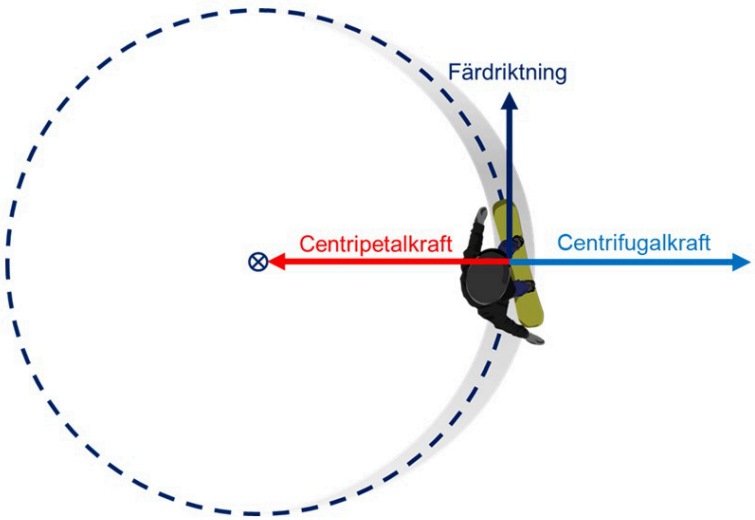


Centripetalkraft är den yttre kraft som får ett föremål att följa en cirkulär bana. Den kallas ibland för den svängande kraften. Centripetalkraften är alltid riktad mot den cirkulära banans centrum och verkar alltid vinkelrätt mot föremålets rörelseriktning. Centripetalkraftens orsak kan variera. För jorden som cirkulerar runt solen är det tyngdkraften som är orsaken till centripetalkraften.



För en snowboardåkare som svänger är normalkraften orsak till centripetalkraften (centripetalkraften är en komposant av normalkraften). Centripetal betyder ”strävar mot medelpunkten”. Centripetalkraften är en accelererande kraft. Den förändrar hela tiden rörelseriktningen mot rotationens centrum. När vi säger att rotationen är likformig är vinkelhastigheten konstant. Då accelererar föremålet endast vinkelrätt mot färdriktning. Om föremålet även accelererar i färdriktningen har vi en vinkelacceleration.

Centrifugalkraft



Centrifugalkraft beskrivs ofta som en fiktiv kraft eller en tröghetskraft. Det är därför att den har sin orsak i det roterande objektets tröghet mot att förändra sitt rörelsetillstånd när objektets bana kontinuerligt ändras i riktning mot rotationscentrum. Centrifugalkraften är riktad bort från rotationscentrum i motsatt riktning till centripetalkraften. Den fiktiva centrifugalkraften försvinner om centripetalkraften försvinner, så det har aldrig funnits riktig kraft som har verkat på objektet i riktning motsatt centripetalkraften.

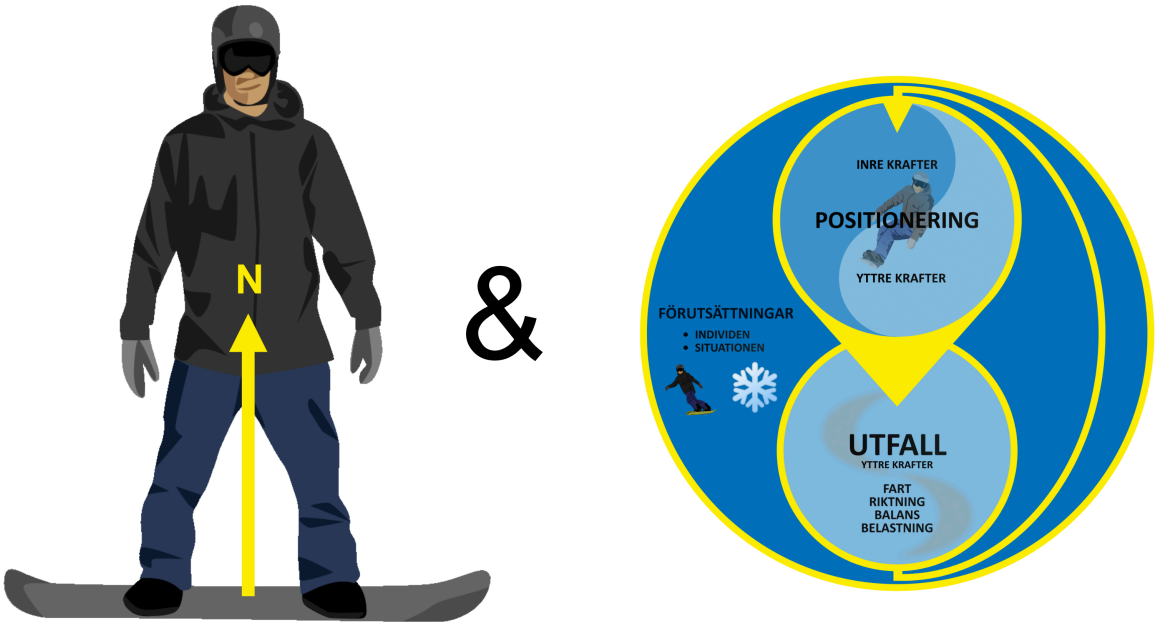
För en snowboardåkare känns den fiktiva centrifugalkraften verklig speciellt när vi svänger i snäva svängar i hög fart.

Ett annat begrepp är reaktiv centrifugalkraft som är reaktionskraften till centripetalkraften enligt Newtons tredje lag (reaktionslagen). Reaktiv centrifugalkraft är inte samma sak som den fiktiva centrifugalkraften för att den verkar på det som orsakar centripetalkraften och inte på det roterande objektet. Medan den fiktiva centrifugalkraften verkar på kroppen som rör sig i en cirkulär bana, verkar den reaktiva kraften på det som orsakar centripetalkraften.

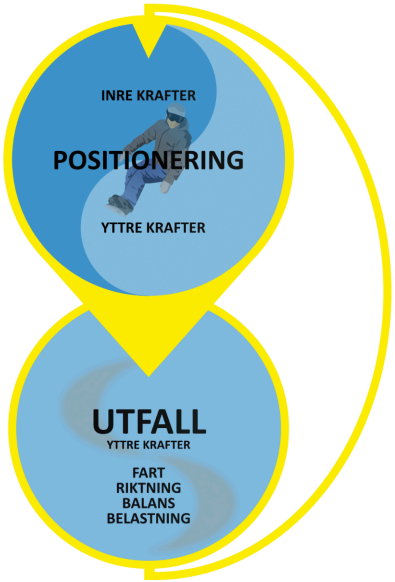
Linjär rörelse vs roterande rörelse

Linjär rörelse	Roterande rörelse
Förflyttning	Vinkelförflyttning (θ)
Hastighet (v)	Vinkelhastighet (ω)
Acceleration (a)	Vinkel Acceleration (α)
Massa (m)	Tröghetsmoment (I)
Kraft (F)	Kraftmoment (M)
Rörelsemängd (P)	Rörelsemängdsmoment (L)

Normalkraften och snowboardteknik



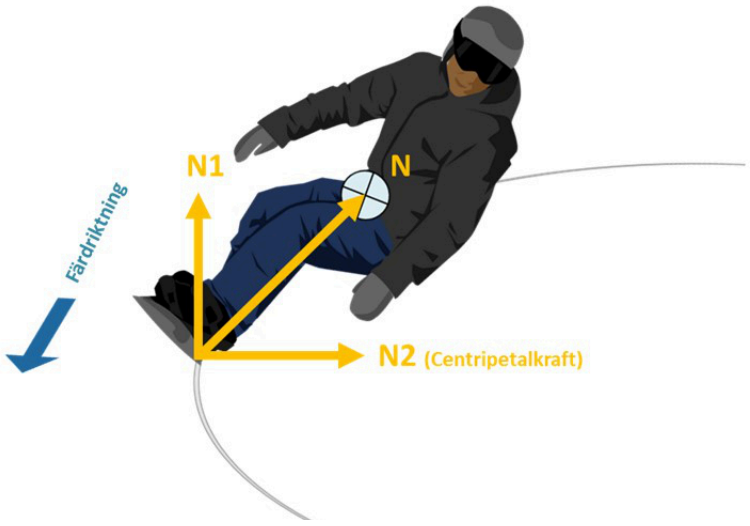
I snowboardåkning påverkas vi av fyra yttre krafter; tyngdkraft (gravitation), normalkraft, friktion (belagsfriktion) och luftmotstånd. Efter tyngdkraften gett oss rörelse utför backen är det en kraft vi i huvudsak använder oss av i vår snowboardteknik och det är normalkraften. Här vill vi visa hur vi reglerar utfallet (grundläggande utfall) med hjälp av normalkraften.



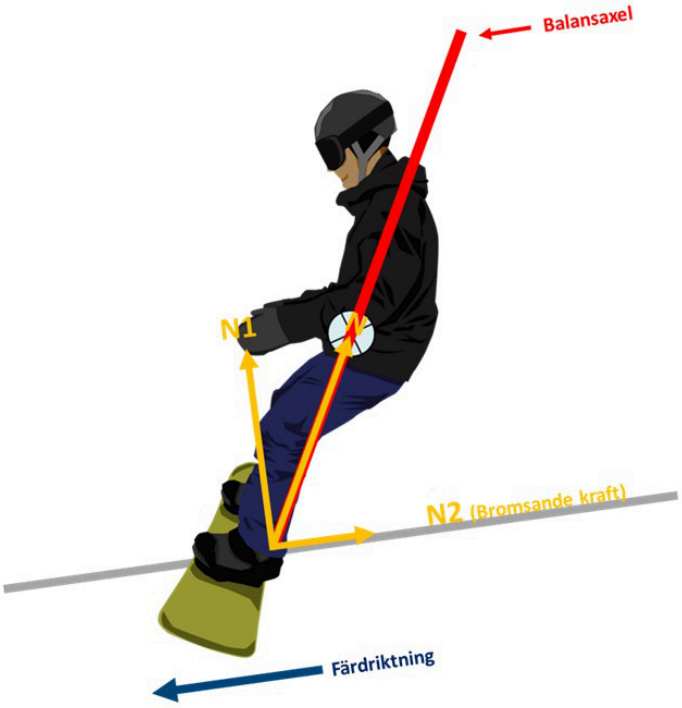
Med positioneringen kan vi reglera hur vi vill att normalkraften ska påverka oss. Vi kan säga att vi styr riktning och storlek på normalkraften med positioneringen och det är i huvudsak med normalkraften vi reglerar fart, riktning, balans och belastning (Grundläggande utfall).

Fart och riktning (hastighet)

När vi bromsar och (eller) svänger vinklas normalkraften mot färdriktningen och (eller) in mot svängens centrum. Här kan vi dela upp normalkraften i två komposanter, N1 och N2. N1 hindrar snowboardåkaren att sjunka ner vinkelrätt i underlaget. N2 är det motstånd som uppstår parallellt med underlaget. Beroende på hur vi riktar Normalkraften kan N2 både ha en svängande och en bromsande effekt.



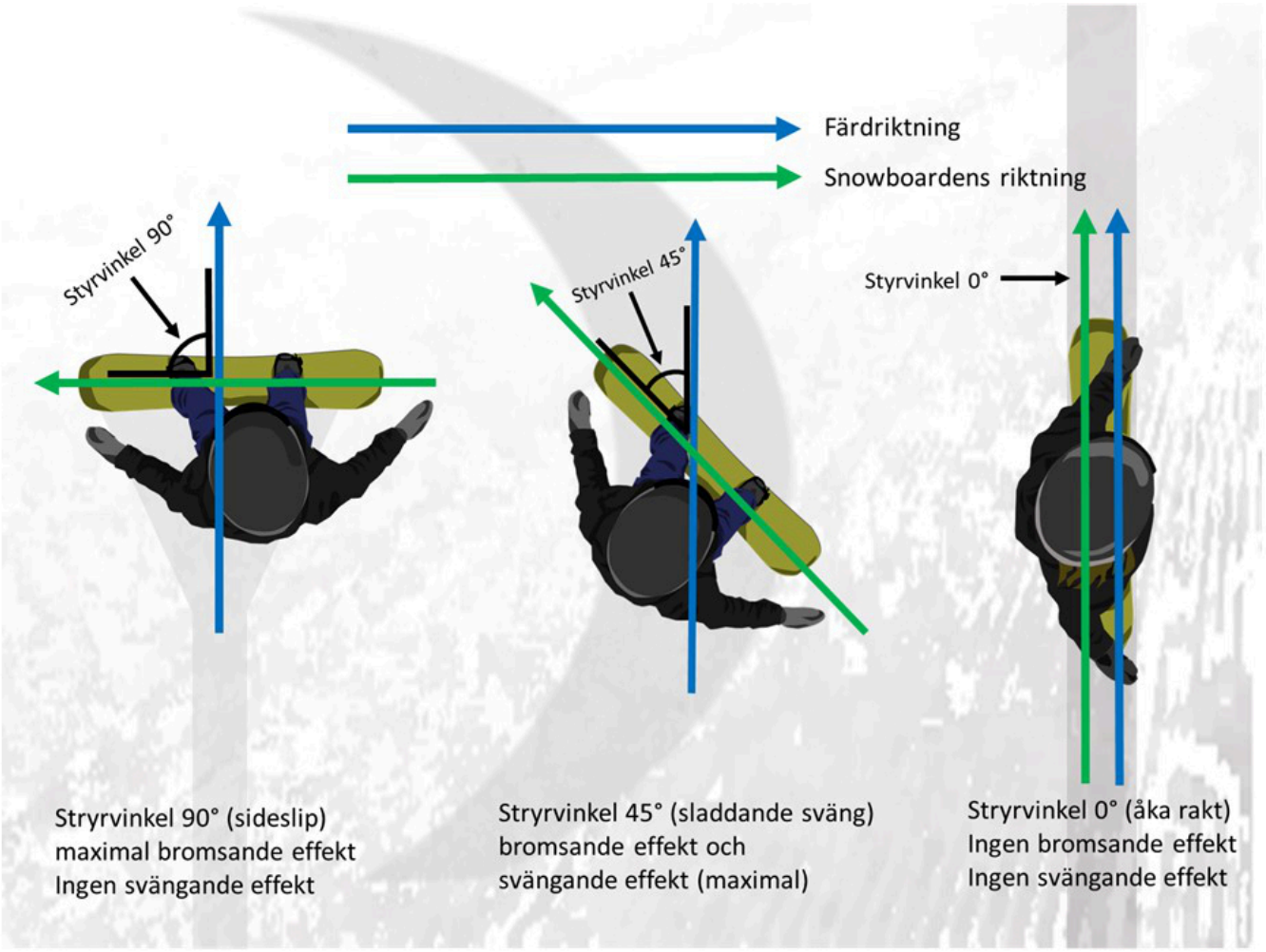
I exemplet här (skärande sväng) har N2 ingen bakåtriktad bromsande komposant. N2 har här enbart en svängande komposant som är riktad mot svängens centrum (Centripetalkraft).



I en side-slip pekar N2 mot färdriktning och har således endast en bromsande kraft (ingen svängande kraft).

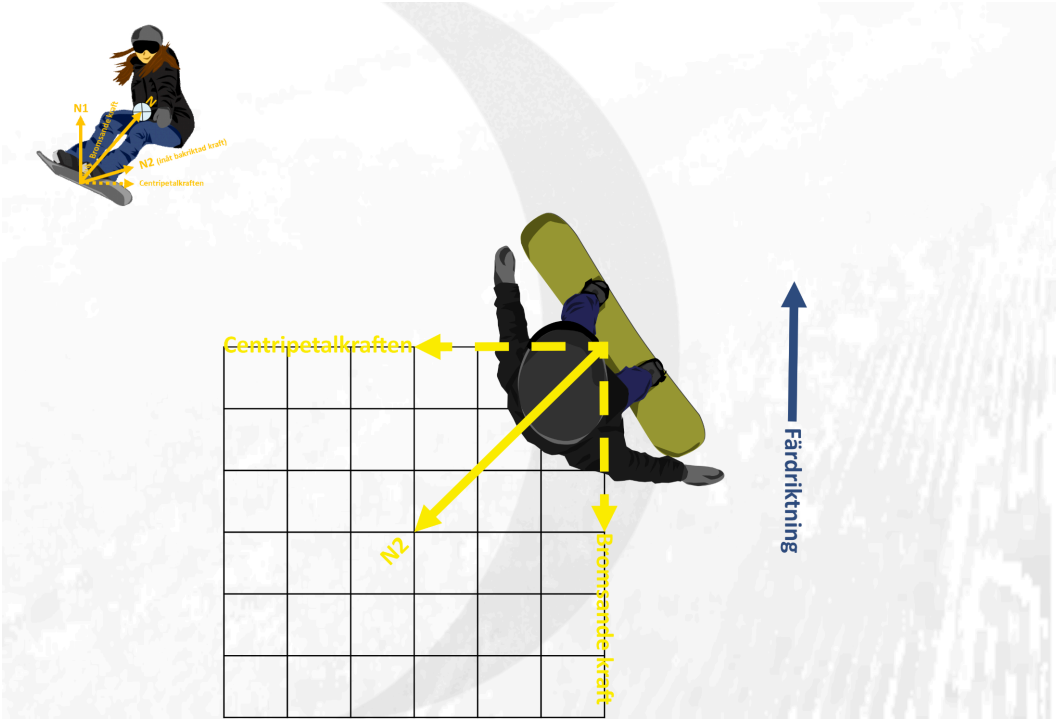
I en sladdande sväng vinklas normalkraften inåt och bakåt i förhållande till svängen. Det gör att N2 både får en svängande och en bromsande effekt i den sladdande svängen. Här kan vi dela upp N2 i två ytterligare komposanter, en svängande kraft (centripetal kraften) som är riktad mot svängens centrum och en bromsande kraft som är riktad mot färdriktningen.

Vi känner igen det här i funktionen i ett av våra verktyg; Styrvinkel i horisontalplan.

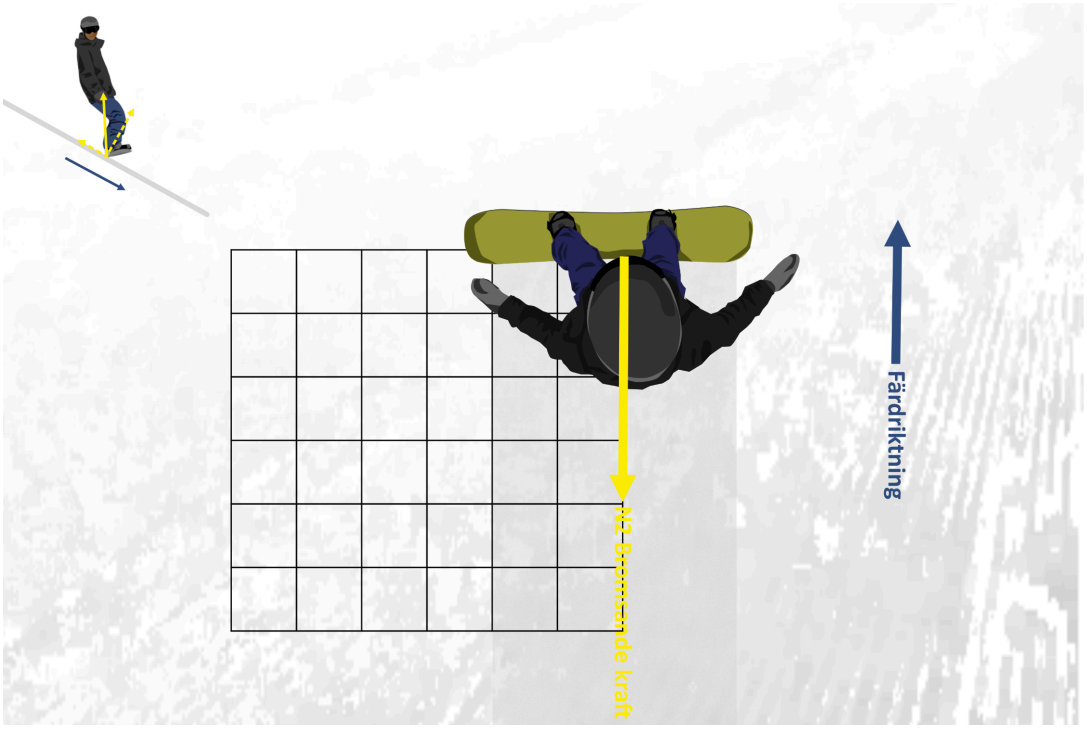


Styrvinkeln i horisontalplanet har både en svängande effekt och en bromsande effekt. Proportionerna av vilket, (svängande eller bromsande) är beroende av storleken på styrvinkeln. Desto större styrvinkel desto större blir den bromsande kraften. Även den svängande effekten ökar med ökad styrvinkel men bara till en viss gräns (ca 45°) sen minskar den igen.

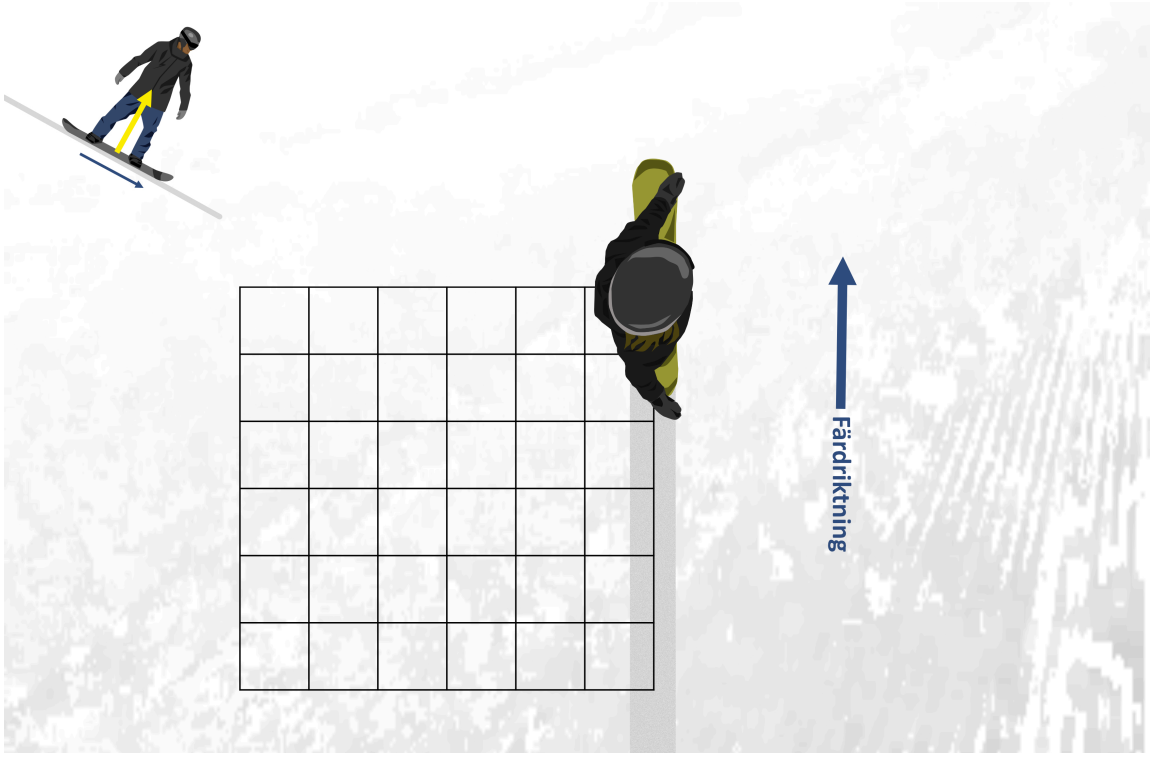
N2 har både en svängande effekt (centripetal kraft) och en bromsande effekt i den sladdande svängen. Proportionerna av vilket, (svängande eller bromsande) är beroende av storleken på styrvinkeln. Desto större styrvinkel desto större blir den bromsande kraften. Även den svängande effekten ökar med ökad styrvinkel men bara till en viss gräns (ca 45°) sen minskar den igen.



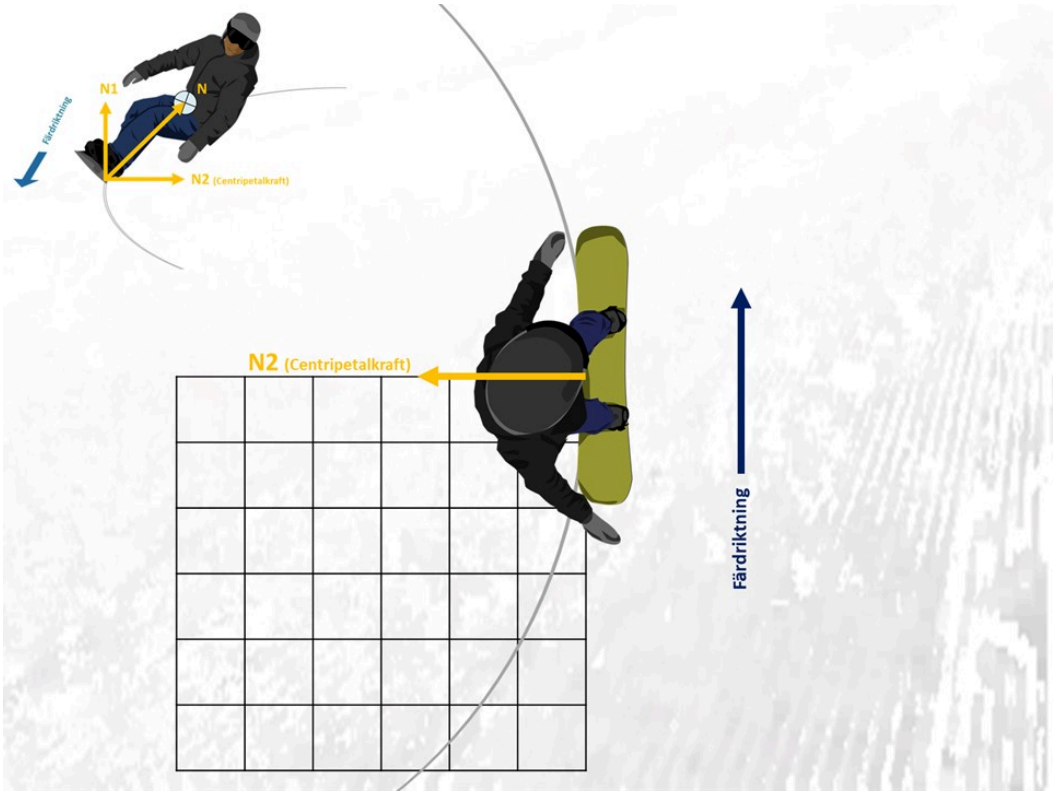
I en side-slip pekar N2 mot färdriktning och har således endast en bromsande kraft (ingen svängande kraft).



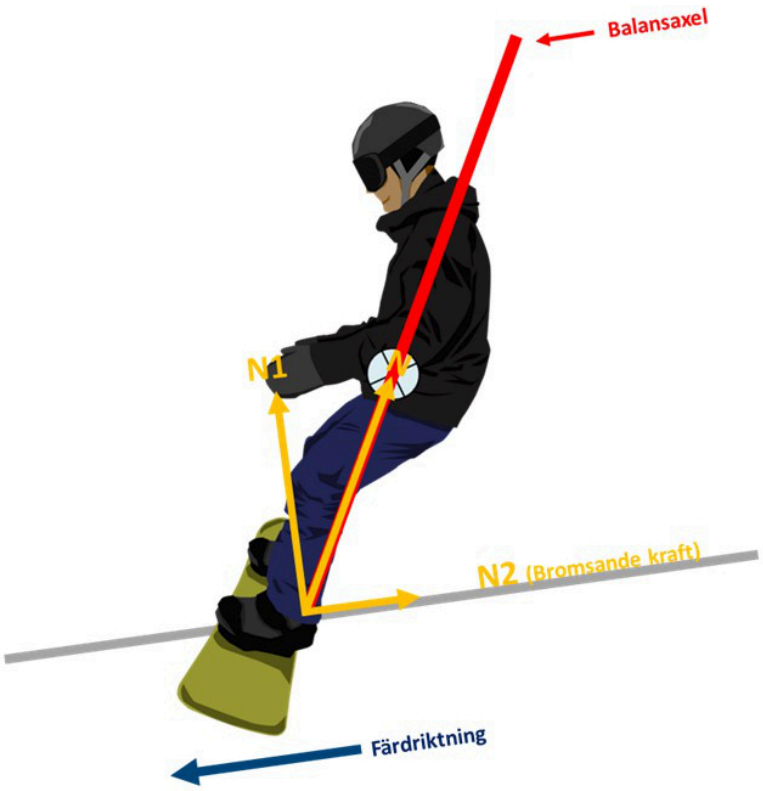
När vi åker rätt utför backen har vi ingen styrvinkel, varken i horisontalplan eller frontalplan och således har normalkraften varken bromsande eller svängande effekt.



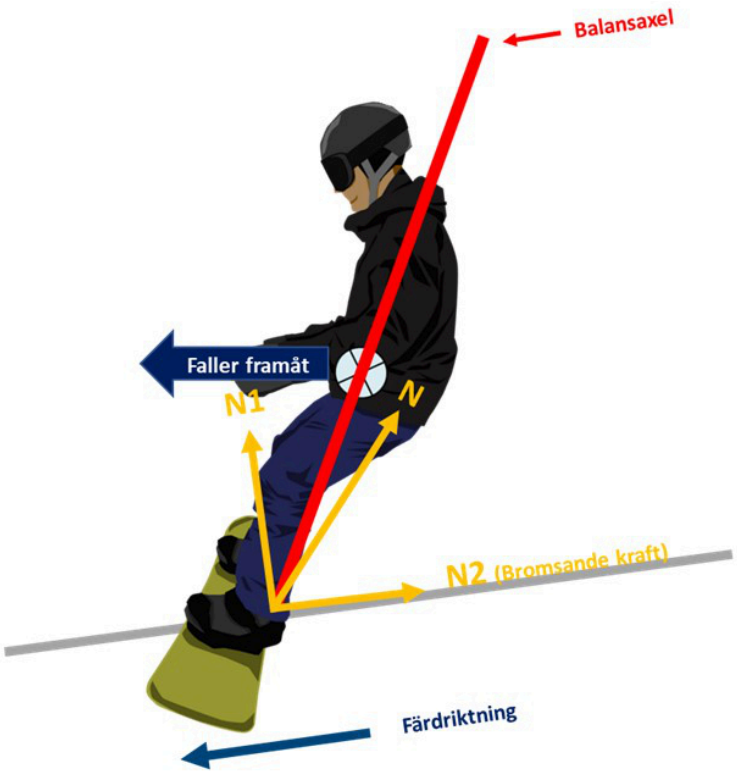
I en skärande sväng har vi en styrvinkel i frontalplanet. Det är den som skapar den svängande kraften (centripetalkraften). Styrvinkeln i frontalplanet har ingen bromsande komponent.



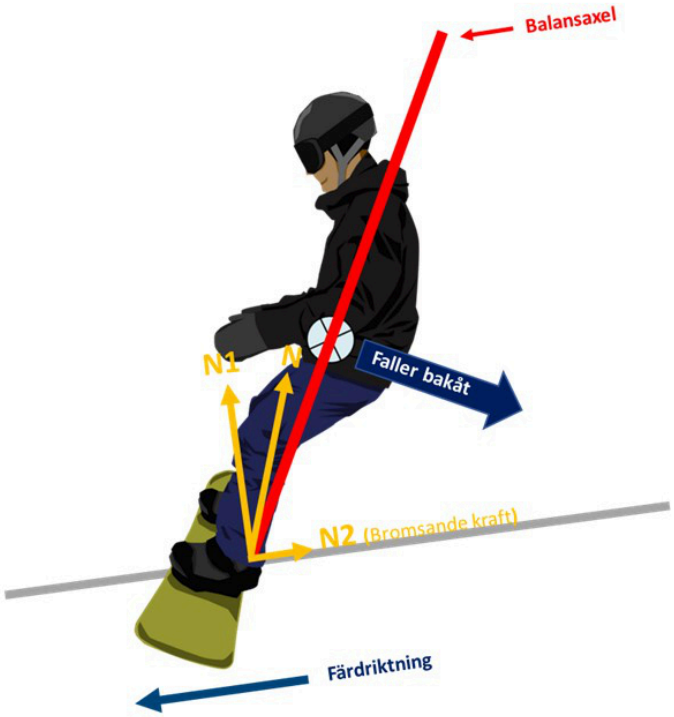
Balans (dynamisk balans)



Dynamisk balans har vi när normalkraften träffar masscentrum (normalkraften är då parallell med balansaxeln). Exemplet visar hur vi reglerar balansen i en side-slip. Samma princip gäller i en sväng.



Vi faller framåt när normalkraften träffar bakom masscentrum.



Vi faller bakåt när normalkraften träffar framför masscentrum.

Belastning

Belastningen är storleken på normalkraften. Ju större kraft vi utsätter underlaget för ju större blir reaktionskraften. Det handlar om vår rörelsemängd och hur mycket vi förändrar rörelsen (accelererar). Vi kan föreställa oss att åkaren i illustrationen ovanför har landat ett hopp och absorberar normalkraften (belastningen)

Om vi bromsar kraftfullt eller svänger snävt i hög fart blir storleken på normalkraften (belastningen) stor.

LEDARSKAP

Ledarskapet

Vi har alla en bild av en god ledare. Denna bild varierar och kommer att vara annorlunda för varje person som skapar bilden. Med det vill vi säga att det inte finns ett generellt sätt att leda utan man måste, som en god ledare, använda sig av sina erfarenheter och anpassa sitt ledarskap efter en grupp eller enskild elev.

Värdegrund

Som snowboardlärare träffar man och påverkar många människor i sitt arbete, och många av dem är unga människor. Värdegrunden handlar om att dina elever ska känna sig trygga och få vara den de är. Det handlar om att behandla alla människor lika oavsett kultur, etnicitet, kön eller sexuell läggning. Det kan vara lätt att säga att ”alla får vara med” men det är något annat att verkligen signalera att så är fallet.

Det kan vara små saker som vi säger och gör, blickar eller ord som i någon annans öron och ögon tolkas kränkande. Därför är det viktigt att tänka på detta och försöka se sitt eget agerande ur någon annans perspektiv. Snowboardlärare är ett relativt egocentrerat yrke där du står i centrum och dina elever lyssnar på dig och ser upp till dig. Det är därför viktigt att vi behandlar våra elever med respekt och låter deras tankar och åsikter få komma fram i undervisningen. Det är då vi följer värdegrunden och inte försummar våra elever

Kunskaper

Som ledare i en snowboardgrupp har man en mängd kunskap som hjälper oss i undervisningen. Denna kunskap har vi fått genom att åka snowboard (praktisk erfarenhet), det vi läst och hört på utbildningar (teknisk kunskap) samt en kunskap som ibland är svår att ta på som kommer från erfarenheter genom livet i mötet med människor (tyst kunskap).

Det praktiska erfarenhet vi får genom att åka snowboard hjälper oss få förståelse för vad våra elever känner i de olika delarna av den läroprocess i snowboardåkningen. Denna kunskap är också sammankopplad med den tekniska kunskap vi har. Den kunskapen är den vi applicerar på vår egen åkning för att själva utvecklas både i åkning rent tekniskt men också för att hjälpa oss skapa den praktiska erfarenheten. Här har vi som snowboardlärare ett ansvar att fundera och analysera vårt eget handlande som ledare och snowboardåkare för att genom det bli en så bra ledare som möjligt.

Den tysta kunskapen är som sagt lite svårare att ta på. I boken The Tacit Dimension (Polanyi, 1962) introduceras världen för första gången av begreppet tyst kunskap. Enligt Polanyi (1962) bildar vi med hjälp av detaljer i ett sammanhang en helhet utan att vi sen kan definiera detaljerna. Helheten handlar om ett aktivt formande av nya erfarenheter till gammal kunskap. Det betyder alltså att vi har kunskaper som vi agerar efter där vi sedan inte kan sätta ord på varför vi handlat på det sättet. Vi har alla hört om eller har erfarenhet av "naturliga ledare”, dessa personer skulle

kunna tänka sig ha en utvecklad ”tyst kunskap”. Här har vi ett litet problem. Den tysta kunskapen kan vara väldigt avgörande för hur man som snowboardlärare når sina elever.

Om man är duktig att nå dem måste man därför försöka att konkretisera vad det är man gör som är en framgång i detta ledarskap. Det är inte förrän vi kan sätta ord på den tysta kunskap som vi själva kan utveckla som snowboardlärare för att sedan också hjälpa våra arbetskollegor göra detsamma. Det handlar om att vi bildar ny praktisk och teoretisk kunskap av de erfarenheter vi har genom att åskådliggöra den tysta kunskapen. Genom detta hjälps vi åt att bli bra ledare.

Inlärning

Inlärning handlar om hur vi lär oss. Vi har alla olika sätt att lära. Vi har mer eller mindre lätt att minnas och förstå de intryck vi får genom våra sinnen. Det är viktigt för oss som snowboardlärare att ha kunskap och förståelse för detta för att nå våra elever så bra som möjligt.

Behov

För att vi ska kunna vara mottagliga för inlärning finns det behov hos oss som måste uppfyllas. De delas upp i primära och sekundära behov och inlärning och utveckling finns hos de sekundära. Dessa behov är bland annat:

Primära behov	Sekundära behov
Mat och vatten	Utveckling
Sömn	Musik
Värme	Vänner
Luft	Att lyckas
Toalettbesök	Resa

Är våra elever kalla och hungriga är det svårare för dem att ta in det vi vill lära dem. Detta måste man som snowboardlärare vara uppmärksam på.

När de primära behoven är uppfyllda så är våra elever mottagliga för att ta in det som vi vill förmedla. Det betyder inte att det bara är för oss att sätta igång att fylla våra elever med kunskap. Detta är en process med tillhörande sekundära behov. Det är viktigt att vi som snowboardlärare ser och bekräftar våra elever. De ska känna sig betydelsefulla, känna att de lyckas under lektionen och samtidigt ha roligt på bräda med dig och de andra eleverna. Här har vi den stora utmaningen eftersom det ansvaret ligger hos oss då vi är förebilden för dessa nya snowboardåkare.

V.A.K.T

De sinnen som vi använder i vår inlärning till största del är det **Visuella**, det **Auditiva**, det **Kinetiska** och det **Taktila**. Dessa fyra sinnen bildar förkortningen V.A.K.T. som hjälper oss minnas vad vi ska tänka på i förmedlandet av kunskap.

Det **Visuella** lärandet handlar om att läsa sig till eller se det som händer och genom det ha förmåga att bilda en uppfattning om vad det är den ska göra. En visuell snowboardelev tittar på vad du som snowboardlärare gör och härmar det.

Det **Auditiva** lärandet är kopplat till hörseln och dessa elever lyssnar på det du som snowboardlärare säger och förklarar. Genom det den hör, kommer den sedan ihåg vad den ska tänka på i utförandet och handlar därefter.

Det **Kinestetiska** lärandet handlar om rörelser och muskelminne. Dessa elever lär sig bäst genom att själv pröva på de rörelser som de ska göra. De vill snabbt ut i backen för att testa sina egna teorier istället för att lyssna på snowboardläraren.

Det **Taktila** lärandet är kopplat till känsla och upplevelse. De är ute efter en känsla eller upplevelse som de kan koppla till sitt lärande.

Hinder för inlärning

Vidare behöver man som snowboardlärare vara medveten om de saker som skulle kunna förhindra inlärning. Elever som har en dålig dag har vi och kommer vi ofta att utsättas för. Det är väsentligt att vi då handlar på ett sätt som hjälper eleven i undervisningen samt att man har förståelse om vad detta innebär för formandet av undervisningen.

Vi delar upp de hinder som vi kan utsättas för i tre grupper. Det är de fysiska, psykiska och sociala. Här nedan kan du se exempel på vad för hinder de olika grupperna kan innefatta:

När våra elever är hindrade av något av dessa exempel kan man, om man är uppmärksam, märka detta på dem. Vid uppkomsten av fysiska, psykiska och sociala hinder går det att påvisa dessa.

Dessa kroppsliga förändringar delar vi här också in i tre delar med tillhörande exempel; fysiologiska/motoriska, känslomässiga och mentala.

Åtgärder

Hur gör vi då för att se och förebygga dessa hinder? Hinder som inte bara är hinder för eleverna utan också hinder för oss i undervisningen. Vi måste först och främst vara noga med att informera och instruera. Detta kan hjälpa eleven visualisera vad den har framför sig och därmed bilda en tryggare och mer kontrollerbar situation.

Vi måste också vara uppmärksamma på våra elever och dela deras rädslor och framgångar. Om vi hjälper dem att bekräfta de känslor de har och stöttar dem i dessa skapar vi en god inlärningsgrund. Vi tar ner dem i en stressad situation och berömmer och uppmuntrar deras framgångar och utveckling.

Det hela handlar om att skapa en trygg inlärningsmiljö för våra elever och att vi har en lagom nivå på undervisningen. Vi får inte gå för fort fram, då skapar vi en otrygghet, men vi får heller inte hämma deras utveckling och ta för små steg, då kan vi tappa förtroende och eleven kan bli rastlös och tappa motivationen. Det måste vara en utmaning som stimulerar eleven men som samtidigt skapar trygghet. Detta känns kanske som en omöjlighet, men genom att testa sig fram och genom erfarenheten man själv bildar blir vi hela tiden bättre på att läsa våra elever och kan med hjälp av det möta deras behov och skapa en god inlärningsmiljö på bästa sätt.

Gruppen

I Svenska snowboardskolor har vi oftast grupper med elever. Det är därför viktigt att ha kunskapen om hur en grupp fungerar och vad som kännetecknar en grupp. I det här avsnittet går vi in på snowboardgruppen och dess delar.

Vad är en grupp?

”En grupp består av två eller fler ömsesidigt beroende individer som påverkar varandra i ett socialt samspel” (Forsyth, 1990). Detta är en av många benämningar på just vad en grupp är. Att tillhöra en grupp kan både vara ett aktivt beslut eller mer eller mindre tvång. Skillnaden här kan vara en grupp vänner som delar samma intresse eller en projektgrupp på en skola eller arbetsplats sammansatt av lärare eller ledningen.

En snowboardgrupp skulle man kunna lägga någonstans mitt emellan dessa ytterligheter då intresset till snowboard är något positivt som binder samman medlemmarna medan de inte har haft möjlighet att träffas innan eller har valt vilka de andra deltagarna i gruppen är.

Om en grupp ska kunna kallas en grupp bör medlemmarna:

- *Ha ett gemensamt mål att sträva mot.*
- *Påverka varandra ömsesidigt.*
- *Vara medvetna om varandra.*
- *Betrakta sig som en grupp.*

Undergrupper

I en grupp med flera medlemmar kan det i sin tur bildas undergrupper. Detta är vanligt förekommande och ett faktum är att man skulle rent teoretiskt kalla nästan alla grupper undergrupper. Det finns nästan alltid en större grupp som ger ett större sammanhang till den grupp man är indelad i. Klass 5b är till exempel en mindre grupp på en skola, eller en snowboardgrupp är en mindre grupp utförsåkare på den gemensamma skidanläggningen. Men om vi fokuserar på vår snowboardgrupp kan det väldigt ofta bildas mindre grupper inom denna. Det har att göra med att individerna i gruppen känner mer eller mindre samhörighet till varandra. Exempel på detta kan vara att några i gruppen har ett annat gemensamt intresse som binder dem samman. Det kan vara nivån på utveckling, är man på samma nivå har man lättare att ha förståelse för varandra och därmed har man lättare att ty sig till varandra. Det kan vara så att några i gruppen känner varandra sen tidigare och därmed redan är en grupp från början.

Varför är det då viktigt för oss att veta om detta när vi undervisar i snowboard? Undergrupper kan skapa slitningar i den större gruppen, slitningar som gör det svårare för eleverna att känna tillhörighet eller trygghet. Detta är, som vi tar upp senare i Hinder för inlärning, i sin tur viktigt för att de ska kunna lära sig på bästa sätt. Om de kan lägga de tankar åt sidan som handlar om den sociala platsen i gruppen och känna sig trygga i den grupp de är en del av så skapar vi bra förutsättningar för lärande.

Gruppens utveckling

Varje grupp befinner sig hela tiden i en utvecklingsprocess. Grupprocess består av en grupps sätt att fungera och utvecklas genom en serie stadier eller faser mot allt bättre fungerande, eventuellt via försämringar och kriser, återfall i tidigare stadier och därefter ny utveckling. Följande cykel illustrerar en grupps utveckling i de olika faserna:

1. I initialfasen är gruppen ny. Denna fas genomsyras av osäkerhet och oklarhet. Medlemmarna har inte lärt känna varandra och har i och med det inte heller börjat sätta in sig i roller.

2. I smekmånadsfasen är alla nöjda över att gruppen är bildad och saker som har en mer social agenda står högt i kurs för deltagarna. Man är intresserad av att lära känna varandra och är eniga i arbetet tillsammans. Det finns inga konflikter i denna fas, istället jobbar man för att undvika dessa.

3. I fasen Vi-gruppen börjar gruppen ta form. Det bildas roller och undergrupper. Här har gruppen en bra samhörighet och är stark. I detta ögonblick i grupputvecklingen är det svårt för en utomstående att komma in i gruppen.

4. Konfliktfasen är precis som det låter en period av konflikter och meningsskiljaktighet. Här kan undergrupper bilda allianser och rollerna rubbas. Här finns det dåligt med utrymme för förståelse gentemot varandra i gruppen.

5. Platåfasen är lugnet efter stormen. Här har man tröttnat på konflikter och tar en paus. I denna fas har man heller inte någon vidare tro på framtiden med gruppen och man har en känsla av att allt stannar upp och stagnerar. Arbetet går trögt.

6. Den Effektiva gruppen är den fas där gruppen arbetar som bäst. Gruppen har sina roller och är strukturerad i arbetet. I detta utvecklingsögonblick finns konstruktiv kritik och ömsesidig respekt mellan deltagarna vilket ger en bra arbetsmiljö och ett målinriktat arbete.

7. I separationsfasen är det dags för gruppen att upplösas. Denna fas kantas av känslor över uppbrottet. Vissa i gruppen kan tycka att det är skönt, en del känner sorg och andra blir frustrerade och arga. Det handlar lite om var man som individ har för känslomässig koppling till gruppen.

Varför ska vi då som snowboardlärare ha kunskap om gruppens utveckling? Det handlar om att kunna vara medveten om vart snowboardgruppen befinner sig rent socialt och att man då får förståelse för om en konflikt uppstår eller om eleverna inte lyssnar för att de är så inne i smekmånadsfasen och att den sociala delen blir mycket mer påtaglig och viktig i jämförelse med att lära sig tåsvängen.

Gruppens betydelse för vårt beteende

Människan är en social varelse och hela vårt liv tillhör vi en mängd olika grupper. Vi ingår alla dagligen i ett antal grupper och gruppsituationer. De grupper som betyder mest för oss är i regel de små grupperna där alla känner varandra. Man ser i det sociala samspelet en intimitet och ömsesidighet som i exempelvis en familj. I de grupper vi tillfälligt tillhör t.ex. snowboardgruppen, föreningen, kulturkretsen eller supporterklubben är det snarare intresset än uppgiften som är målet i den varaktiga relationen. Påverkningarna i dessa grupper är mindre starka, därför att vi inte står varandra lika nära relationsmässigt, men tillhörigheten till en sådan grupp kan ändå vara väldigt avgörande och betydelsefull för den enskilde gruppmedlemmen. Men grupptrycket kan däremot bli väldigt stort.

Nya grupper

När en ny grupp bildas präglas den i början av oklara regler och normer. Det råder en osäkerhet hos deltagarna på grund av oklara roller, maktkamp, ytligt prat och olika förväntningar. Som ledare är det då viktigt att vara mycket tydlig så att alla får klart för sig vad som gäller. Man måste också tänka på att skapa trygghet, få en bra stämning, låta alla komma till tals, vara rättvis och engagerade. Deltagarna är ofta beroende av ledaren.

Deltagarnas egna tankar kan kretsa kring:

Ett vanligt beteende på detta stadium kan vara att:

- *Någon pratar för mycket eller är överdrivet öppen*
- *Ledarens kompetens och behörighet kan ifrågasättas*
- *Någon drar sig undan och är tyst*
- *Gruppens mål och gruppnormer ifrågasätts*
- *”Fiskehistorier” berättas (”En gång så …”).*

Att vara ny i gruppen

Vad innebär en ny medlem för gruppen?

Det finns givetvis inga generella svar. Även om en ny medlem kan vara efterlängtad på ett intellektuellt plan, kan det finnas känslomässiga motstånd som man är omedveten om. En ny gruppmedlem kan orsaka vissa förändringar som kan upplevas som ett hot för de andra. Jämvikten förskjuts och de informella grupprollerna påverkas. Visar nytillskottet i gruppen alltför snabbt framfötterna, försöker man ibland hålla honom på mattan genom att t ex "glömma" att ge

honom viktig information. På det sättet blir den nye inte riktigt delaktig. Det är ofta en klar norm i de flesta grupper att en nykomling skall vara avvaktande och inte framhäva sig själv förrän efter en viss tid.

Det kan hända att det kommer en ny deltagare till snowboardgruppen i mitten eller i slutet av veckan. Hur denna person beter sig i starten kommer att vara väldigt avgörande för hur hen blir mottagen. Kommer hen att känna av stämningen först eller bara klampa in i gruppen. Det kan ju också vara så, att det visar sig att den nya eleven är lite duktigare eller kräver mycket uppmärksamhet. Detta kan medföra att de andra känner sig hotade och att hela den inofficiella hierarkin raseras.

En sådan här situation måste hanteras på ett varsamt sätt. Nya elever måste stöttas och hjälpas in i gruppen av oss ledare utan att vi för den skull särbehandlar dem.

Spelregler i gruppen

Vi kan oftast välja förhållningssätt och vilka spelregler som ska gälla i vår grupp. Om vi gemensamt kommer överens om de normer och regler som ska gälla undviker vi många konflikter. Tydliga och uttalade spelregler ger trygga relationer i en grupp. Otydliga eller outtalade spelregler innebär en osäkerhet i gruppen och kan leda till onödiga konflikter.

Grupptryck

Olika grupper har olika stor effekt på deltagarna. Undersökningar visar att vissa personer faller för grupptryck mer än andra. Dessa personer hade en sämre självkännedom, visade en sämre självuppskattning och ville alltid "rädda ansiktet" mot den övriga gruppen. De finns självklart också representerade bland de elever vi har i snowboardskolan. Hur ska vi agera mot dem? De saknar självtillit och intar ofta en försvarsattityd. Trygga människor vågar ha en bredare rollrepertoar, med flera nyanser, än människor som är osäkra och har dåligt självförtroende. Ur en pedagogisk synvinkel vågar vi nog påstå att en viktig förutsättning för att lyckas med gruppundervisning är att öka de enskilda elevernas självtillit.

Konflikter

En konflikt är ett möte mellan två eller flera olika intressen. Det handlar om att personer har olika åsikter och värderingar och att man i mötet med motparten vill få fram sin synpunkt på det hela. En konflikt kan vara stor och liten och den kan lösas eller bero. De konflikter som vi skulle kunna ställas inför som snowboardlärare kan ha sin grund i många olika saker. Du och din elev kan ha olika målsättning med lektionen, du och elevens föräldrar kan ha olika målsättningar och tankar om undervisningen, det kan finnas en stark undergrupp i din snowboardgrupp som har egna idéer om vad ni ska göra eller du som instruktör kan ha varit otydlig i din kommunikation och förvirring och missförstånd kan skapa en konflikt. Oavsett hur duktig du är som instruktör kommer det tillfällen då du mer eller mindre kommer överens med dina elever och det skapar en konflikt.

När en konflikt uppstår, oavsett om det är mellan dig och en elev eller om det är mellan två elever i gruppen, så är det viktigt att du behåller ett lugn och är saklig i din kommunikation. Att skrika, domdera eller kränka löser inga konflikter. Om man möter konflikten på ett moget sätt genom att lyssna och resonera skapar man en större chans att konflikten löses.

Hur arbetar vi då förebyggande för att en konflikt inte ska uppstå? Då handlar det om att vara tydlig och trygg i ditt instruktörskap. Kommunikationen med dina elever är väsentlig eftersom osäkerhet och ovisshet skapar oro vilket i sin tur kan skapa frustration och aggression som föder en konflikt. Det är också viktigt att låta eleverna vara delaktig i undervisningen, var demokratisk och låt de själva vara en del i sin utveckling. Blir eleven sedd och hörd och är trygg i situationen har du tagit bort mycket av den oro som kan skapa en konflikt.

ATT UNDERVISA CARVING

Tänk dig att en solig vårdag åka med rena skär nedför en bred nypistad backe, låter inte det obeskrivligt härligt. Carving är ofta förknippad med en härlig känsla. De gånger du som instruktör lyckas överföra denna känsla till dina elever, som kanske för första gången upplever snowboarden på skär, är en häftig upplevelse.

Den härliga känslan är inte den enda anledningen att vi undervisar våra elever i att åka på skär, utan det finns många fördelar med den färdigheten. I takt med att våra elever utvecklas i sin snowboardåkning kommer de med största sannolikhet att vilja öka farten. Med ökad fart kommer ett ökat behov av kontroll och stabillitet. Att välja att åka på skär i hög fart ökar stabiliteten, och när snowboarden inte sladdar förvinner också risken för kanthugg. På så sätt är skärande svängar ett säkrare alternativ i hög fart.

Carving och skärande svängar är samma sak. Carving är helt enkelt den engelska termen och skärande svängar är den svenska. Vi har i det här avsnittet valt att använda båda termerna dels för att det är bra att känna till att det är samma sak och dels för att vi inte vill utelämna någon av benämningarna då de båda är lika vanliga idag.

De finns många snowboardåkare ute i våra backar idag som åker relativt bra men endast med sladdande svängar och har inte riktigt greppat det här med skärande svängar. Många har hört termen skärande sväng eller carving med har inte riktigt koll på vad det är. Att undervisa dessa åkare kan vara väldigt tacksamt då du med bara några ord som förklaring och sen en liten demonstration utvecklar åkaren massor!

Det finns ju många andra situationer där du undervisar Carving också, kanske direkt efter en elev blivit bekväm med sladdande svängar eller en elev som vill åka snabbare eller en som vill lära sig åka pipe eller park.

Kort och gott är färdigheten att kunna åka med skärande svängar otroligt värdefull för alla färdighetsnivåer av snowboardåkare med undantag för de som ännu inte har lärt sig bemästra

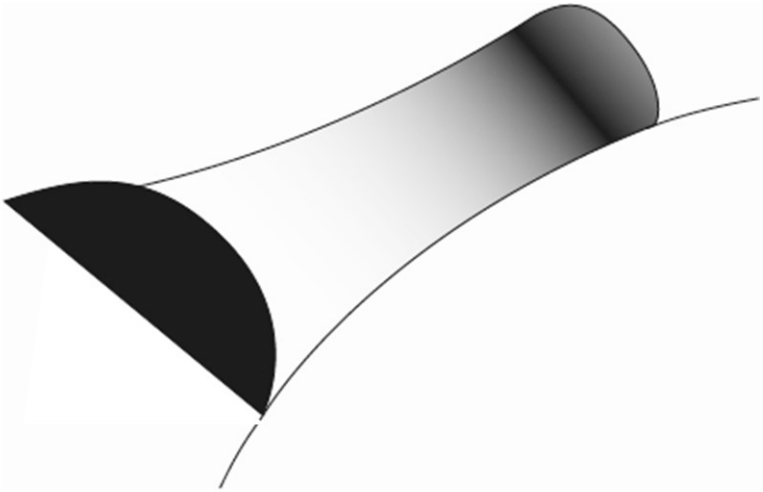
den sladdande svängen. Det är ju fortfarande med den sladdande svängen vi på det effektivaste sättet kontrollerar vår rörelse ner för berget.

Att öva på skärande svängar kan ofta ha ett bra mervärde förutom att eleven lär sig att åka på skär. Ofta får det en positiv effekt på den generella ”kantkänslan” med bättre fokus på rörelser närmare snowboarden. Således utvecklar du även sladdande svängar och egentligen all annan åkning på köpet!

I det här avsnittet vill vi ge dig förståelse för vad carving är, och vi vill ge dig verktyg till din undervisning. Från att introducera skärande svängar till att utveckla skärande svängar på högre nivå.

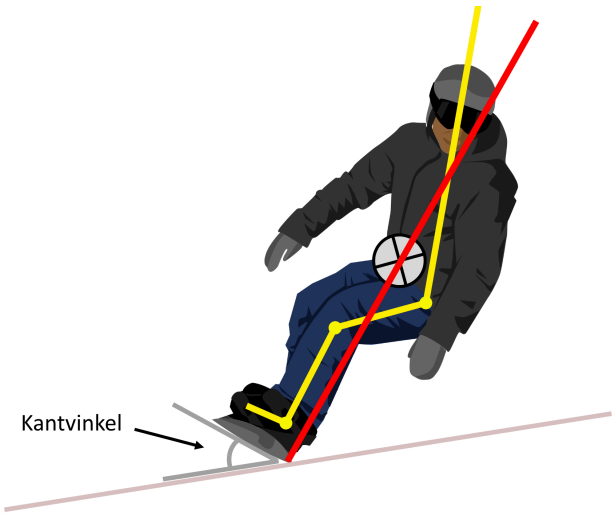
Vad är carving?

Carving (skärande svängar) kan vi beskriva som en svängteknik där vi utnyttjar snowboardens skärning och böjning för att svänga. I en skärande sväng skär snowboardens kant igenom snön utan att sladda i sidled. Med andra ord går nosen och tailen på snowboarden samma väg vilket också betyder att styrvinkeln i horisontalplanet är noll. Snowboarden efterlämnar ett knivskarpt spår i snön. I skärande svängar använder vi en styrvinkel i frontalplanet.



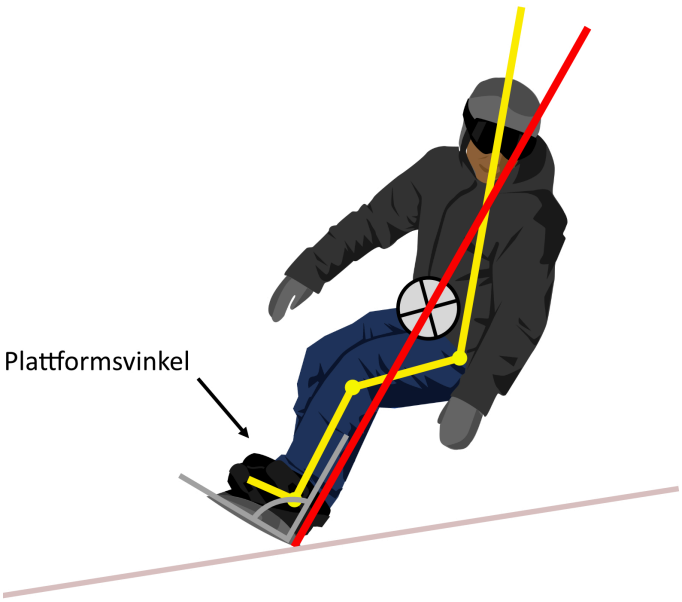
Storleken på svängen bestäms framför allt av hur stor svängradie snowboarden har och storleken på kantvinkeln.

Ju större kantvinkel ju mer kan vi böja igenom snowboarden och det betyder således snävare svängar. Vi kan säga att vi styr svängens storlek och form genom snowboardens kantvinkel.



Det är plattformsvinkeln som styr om du i en skärande sväng kan behålla ”skäret” eller om du glider av plattformen och således sladdar ur.

Om plattformsvinkeln är 90 grader eller mindre kan du behålla skäret vilket betyder att du fortfarande kan glida på plattformen. Om plattformsvinkeln är större än 90 grader kommer snowboarden att glida av plattformen i sidled och börja sladda. Varje snowboard har olika skärning vilket påverkar svängradien. Ju mindre svängradie snowboarden har ju snävare blir den skärande svängen vid samma kantvinkel. Den skärande svängen kan aldrig bli snävare än vad skärningen på snowboarden tillåter. I en skärande sväng kommer rotationen ifrån en styrvinkel i frontalplanet och den styrvinkeln har inte en bromsande komponent som styrvinkeln i horisontalplanet. Det innebär att carvingsvängen är det snabbaste sättet att svänga.



Undervisning av carving

FÖRKLARA CARVING

När du introducerar skärande svängar kan många elever vara hjälpta av att vi förklarar muntligt vad en skärande sväng är och vad som händer när vi åker på skär. Att förklara samtidigt som du visar skärningen på din egen snowboard kan vara effektivt för att ge eleven förståelse innan den provar.

Ett alternativ kan vara att visa sittandes med hälkanten i snön visa vad som händer när du kantar och belastar snowboarden och samtidigt förklara hur dess insvängda midja och din belastning möjliggör skärande svängar. Visa skillnad mellan en sladdande snowboard och en snowboard på

skär genom att sladda snowboarden i sidled. Att visa spåren i snön kan ofta vara bra också. För att förhindra sladd när eleven senare försöker, kan det vara bra att nämna att det är snowboarden som ska svänga av sig själv för att förhindra en rotation i horisontalplanet. Förklara även att större kantvinkel ger en större genomböjning (reverse camber) och snowboarden svänger mer.

Generellt sätt är vuxna elever som kan ta åt sig muntlig information de som har mest utbyte av en sådan här förklaring. Barn däremot är oftast inte lika mottagliga för det utan vill hellre att du demonstrerar direkt.

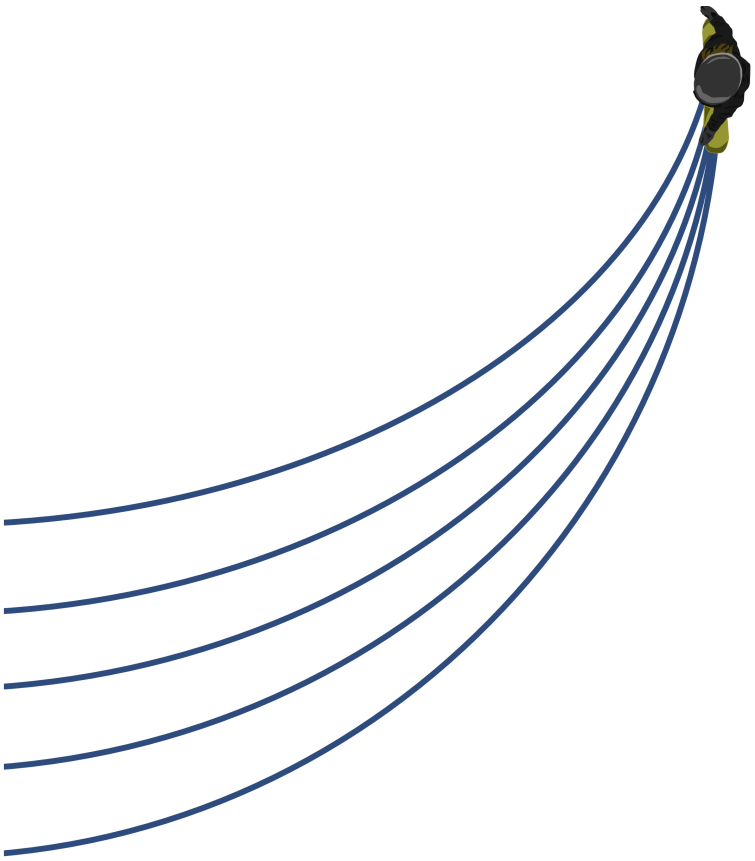
Vanliga övningar

J-SVÄNGEN

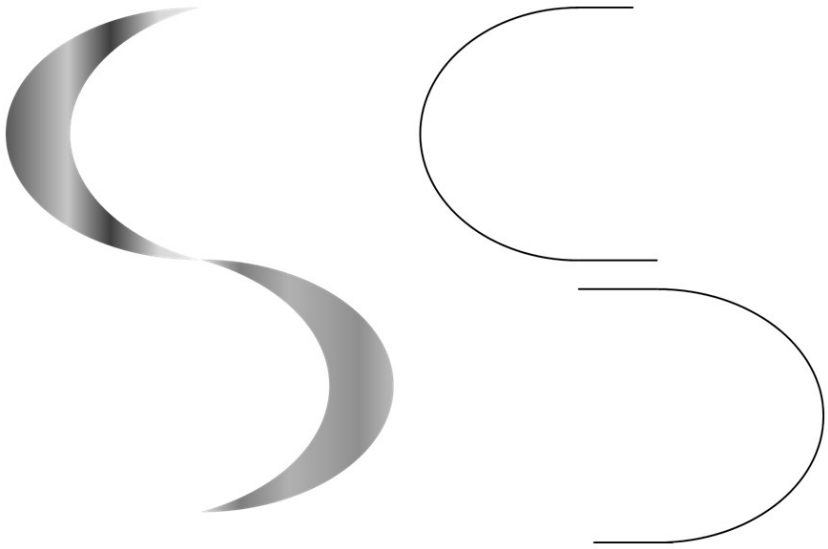
Med J-svängen övar du på en kant i taget och endast den nedre delen (nedanför fallinjen) av en sväng, detta för att förenkla. Här får eleven chans att bättre fokusera på att få snowboarden att svänga på skär. Meningen är att när du lyckats med en kant försöker du på den andra kanten för att i ett senare skede knyta ihop säcken med svängarna i sin helhet.

Du inleder J-svängen genom att åka snett eller rakt utför backen och kan således anpassa övningen efter förmåga och sen successivt öka farten. Utgå ifrån grundpositionen med mjuka ben och tyngdpunkten över den arbetande kanten. I början kan elever ofta vara osäkra på att luta sig inåt i svängen för att de tror att de ska falla. Det kan ibland krävas att du som instruktör stöttar genom att hålla i eleven och låta dem luta sig mot dig.

Genom att du inte sladdar snowboarden och heller inte åker så fort bli det svårare att hålla balansen. En låg position hjälper och en parallell position är viktig och det gäller att inte rotera kroppen i förhållande till snowboarden. Det kan vara bra att berätta att det är snowboarden som ska svänga av sig själv, inte du! För många är det ovant och svårt att inte sladda snowboarden. Det kan ta tid att vänja sig av med detta. Även här kan du som instruktör hjälpa till genom att hålla i eleven och förhindra eventuella rotationer i överkroppen. Stå gärna kvar i svängen så länge som möjligt till brädan går uppåt i backen och du får på så sätt ett naturligt stopp.

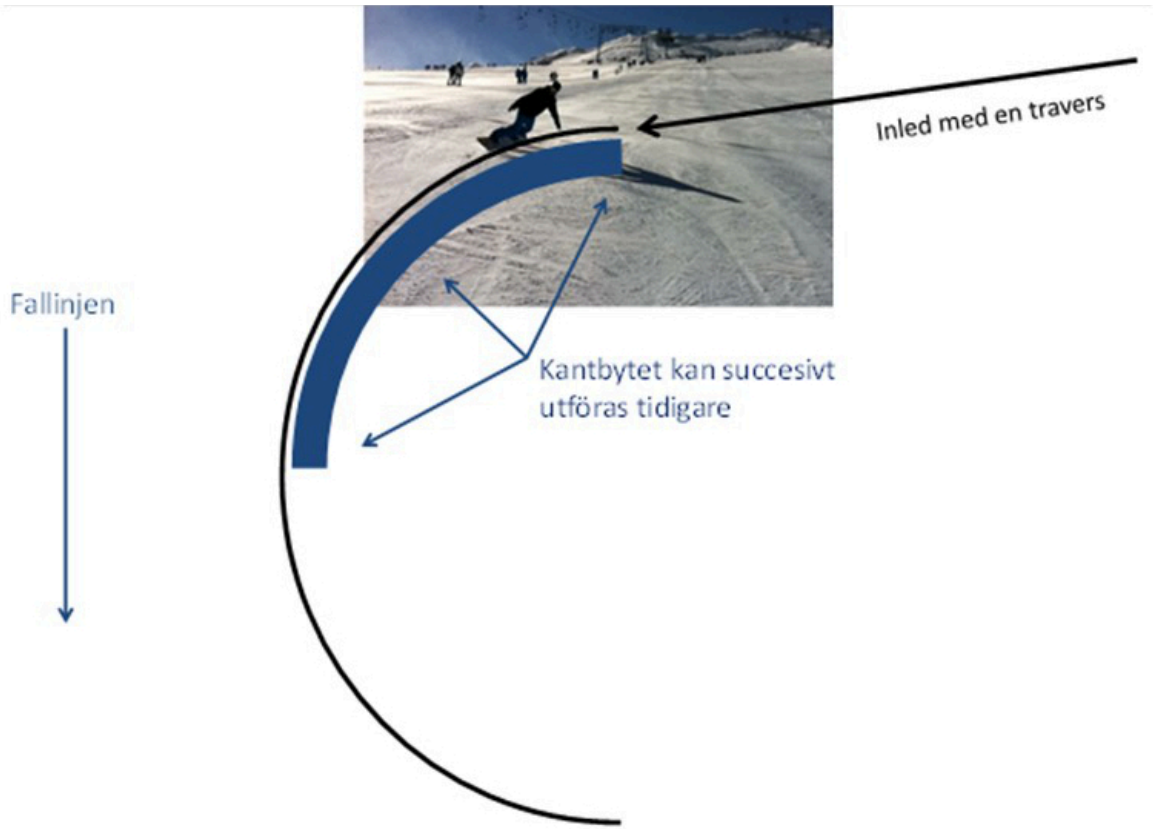


För direkt feedback kan man studera spåren för att se om snowboarden har sladdat eller om vi kan se en knivskarp skärande sväng. Ett bredare spår indikerar att snowboarden har sladdat. Vi kan även lyssna på svängen. En sladdande snowboarden låter betydligt mer än en snowboard på skär.



C-SVÄNGEN

Med C-svängen övar du även (till skillnad mot J-svängen) den del av svängen som är innan fallinjen. Här kan du introducera eller utveckla ett tidigt kantbyte i svängen.



Inled C-svängen med att åka i travers tills du fått upp tillräcklig fart. Gå sedan över på den nya kanten så tidigt som möjligt utan att sladda snowboarden. Du kan successivt byta kant tidigare allt eftersom färdigheten ökar.

För många elever kan det vara svårt att åka på rent skär igenom hela svängen. Vanligt är att eleven vrider första halvan för att sen komma på kant andra halvan. Det kan vara svårt att vänja

sig av med att rotera loss kanten i svängens ingång. Det kan ta tid och vara svårt att lära sig lita på att snowboarden ska svänga. Känslan för hur mycket du kan luta in kroppen tar också tid att utveckla.

DELMETOD VS. HELMETOD

Med en delmetod bryter du ner den färdiga manövern (i det här fallet skärande svängar) till delar. Detta för att underlätta inlärningen. När du väl lärt dig de olika delmomenten sätter du ihop delarna till en färdig helhet. J-svängen och C-svängen är delmetoder där det slutliga målet är den färdiga svängen.

Delmetoder är dock inte det enda sättet. Ibland kan en snowboardinstruktör välja att inte dela upp en viss manöver utan be eleven prova det i sin helhet. Det kallas för helmetod och kan vara lika effektivt och motiverat.

Ett exempel på en sådan situation kan vara en elev som har väldigt bra balans och behärskar de sladdande svängarna perfekt. Då kanske du som instruktör tycker att steget inte är så stort och du bedömer att det inte är nödvändigt att dela upp manövern. Ett annat exempel kan vara undervisning av barn och ungdomar som kanske skulle tycka att det är tråkigt att smådutta med korta långsamma delmoment. Då kan det vara befogat att öva med helmetod fast det kanske inte är lika effektivt. Eleven kommer att nå målet ändå även om det tar längre tid. Det kanske inte gör någonting om resan till målet är mer inspirerande och rolig.

Det krävs erfarenhet av instruktören för att avgöra vad som är mest lämpligt i alla lägen men var inte rädd för att prova nya metoder, det är så du utvecklas!

SVÄNG I SVÄNG

När eleven behärskar både tåsväng och hälsväng för sig är inte steget långt till att lära sig sätta ihop svängarna till en fungerande helhet. Behåll farten efter en lyckad C-sväng och luta in tyngdpunkten in (ner) mot fallinjen och inled nästa sväng. Du kanske åker före så eleven kan följa dina spår eller låter eleven testa själv. Här är mellanrummet eller traversen mellan svängarna viktig och uppmuntra gärna eleven till full kontroll innan de inleder nästa sväng. Återigen blir terrängen viktig och med en bredare backe får eleven mer tid på sig. De kan vara bra att ge eleven tid till att öva i det här skedet och allt eftersom självförtroendet ökar låt eleven variera formen och storleken på svängarna. I skärande svängar kontrollerar vi farten i första hand med formen på svängen. Uppmuntra eleven att göra slutna svängar i både häl-sväng och tå-sväng för att öka fartkontrollen.

När eleven är mogen, utmana med högre fart och brantare terräng. Ett alternativ är att låta eleven sätta ihop svängarna direkt efter att de behärskar J-svängen och jobba på det tidiga kantbytet i ett senare skede.

TÅKANT VS. HÄLKANT

Rent biomekaniskt ser förutsättningarna olika ut för positionering sida-sida på hällkanten och tåkanten. Genom att positionering sida-sida är så pass centralt i Carving blir det extra påtagligt

här. Förutsättningarna att skapa plattformsvinkel mindre än 90 grader är bättre på tåkanten vilket gör att många upplever det lättare. Anledningen till detta är att våra leder är formade som de är.

Att skära på hälkanten är således mer utmanande för de flesta vilket är naturligt. De vi kan göra för förbättra förutsättningarna är att vi kan sänka positionen så att tyngdpunkten kommer närmare snowboarden. En annan viktig aspekt här är bakkappans inställning på bindningarna. Vi kan med mera forward-lean underlätta justering av plattformsvinkeln på hälkanten.

Position och Positionering

Även i Carving kan vi som instruktör vara hjälpta av att dela upp positioneringen och titta på perspektiven var för sig.

Position. Balans och stabilitet genom att kontinuerligt justera positionen. Grundpositionen/ referenspositionen är användbar både som utgångspunkt för eleven och som referens när du som instruktör analyserar elevens skärande svängar.

Sida-sida. Det vi i första hand tänker på när vi pratar positionering och carving är positionering sida-sida. Det är med kantvinkel vi styr hur mycket snowboarden ska böja igenom (reverse camber) och det styr storleken på svängen. Det är plattformsvinkeln som avgör om du behåller skäret eller sladdar. De riktigt stora kantvinklarna åstadkommer du med stor inklination och då krävs högre fart.

Upp-ned gör vi för att kontrollera masscentrums bana i svängen och för att kontrollera belastningen mellan snowboarden och underlaget. Höja eller sänka masscentrum gör vi ofta för att kontrollera balansen eller för att skapa förutsättningar för positionering sida-sida.

I skärande svängar kontrollerar vi även i stor utsträckning belastningen med formen och storleken på svängen samt farten. Vid större kantvinklar som vi ofta använder oss av i skärande svängar så kommer vi öka normalkraften (belastningen) påtagligt vilket ofta känns tydligt i benen.

Fram-bak gör vi för att kontrollera var belastningspunkten på snowboarden är. Vi kan genom att flytta fram belastningspunkten öka styrvinkeln i frontalplanet något. Dessa rörelser hjälper även när vi anpassar oss till nya lutningar.

Roterande. När vi först lär oss att göra skärande svängar kan det vara svårt att låta bli att rotera i horisontalplanet dvs. rörelser som gör att vår snowboard sladdar. Det kan vara svårt att lita på att snowboarden ska göra jobbet.

I hög hastighet och stora kantvinklar kan det bli stora krafter att jobba med och vi kan få snowboarden att svänga ganska snäva svängar. För att så att säga hänga med i överkroppen här kan vi ibland bli tvungen att göra någonting som kan upplevas som en rotation. I själva verket roterar du inte kroppen i förhållande till brädan. Vi skulle bättre kunna beskriva detta som ett ”medfölj”. Det handlar mycket om att vi måste spänna bukmuskulatur för att inte hamna på efterkälken!

Timing och koordination. Att använda rätt rörelser i rätt tidpunkt fokuserar vi ofta på för att få flyt och harmoni i carvingsvängar. I carving kan vi vara ganska snåla med rörelser för att vi får hjälp med rotationen från snowboarden. Det är en av anledningarna till den behagliga känslan. En åkare som doserar ut rörelserna jämnt genom svängen och alltid har lite av rörelseomfånget kvar upplever vi som en åkare i kontroll.

Terräng och snöförutsättningar

När du åker med skärande svängar styr du hastigheten med svängens form i stor utsträckning. Det kan resultera i att du för att hålla ner hastigheten måste åka en hel del i sidled i synnerhet när du först lär dig. Således kan en bred och ganska flack backe vara lämplig.

Viktigt att göra eleven medveten och uppmärksam på andra åkare som kommer uppifrån!

Snökvalitet och hur väl preparerad backen är, är av yttersta vikt när det gäller Carving. I en perfekt värld är vi ensamma i en nypistad bred backe med perfekt snökvalitet utan is. Vi som bor i Sverige vet ju allt för väl att så inte är verkligheten varje dag! Alltför isiga backar kan göra det näst intill omöjligt att behålla ett skär. Konditionen på snowboardens kanter är väldigt avgörande. Dessa avgörande faktorer måste vi ta hänsyn till i vår undervisning. Uppmuntra att eleven åker med olika radie på svängarna för att få känslan att du styr med sida-sida rörelserna.

Carving i hög hastighet

Med högre hastighet har vi möjlighet att flytta masscentrum in i svängen tidigare. Genom att flytta masscentrum in i svängen kan vi kanta tidigt och på så sätt få en stor svängande kraft. Det kan uppstå mycket stora krafter för åkaren att hålla emot.

När våra elever utvecklar sina skärande svängar och självförtroendet ökar så ökar färdigheten att behärska stor inklination och ett tidigare kantbyte och det innebär att förmågan att styra med hjälp av snowboarden svängradie ökar. Det krävs att vi är mer aktiv i att anpassa överkroppen för en parallell position och för att behålla balansen.

Utrustning

Skärande svängar är som bekant förknippat med höga farter och stor belastning vilket medför stora krav på utrustningen. En för mjuk snowboard kan vara svår att få fast och kan upplevas som orolig och sladdrig. För maximal stabillitet kan en längre lite styvare snowboard vara en fördel. Även stabila bindningar med en rejäl hi-back är att föredra. Med forwardlean kan man ”för-inställa” plattformsvinkeln på hälkanten vilket även ökar kantvinkeln i varje given situation. Stabila boots är också viktigt för att få stöd. De som tävlar alpint i snowboard har därför hårda pjäxor likt slalompjäxor och får därigenom överlägsen stabilitet och styrka. Vassa kanter är ofta en förutsättning när underlaget är lite hårdare

Sladdande sväng vs skärande sväng

Att ha möjligheten att kunna välja mellan skärande och sladdande svängar är en väldigt bra färdighet hos alla snowboardåkare. Det ger möjligheten att i högre farter kunna åka med stabilitet och ändå veta att åkaren kan med en sladd kan kontrollera hastigheten. Det kan vara bra att prata med dina elever om vilka situationer carving är lämpligt och när det kan vara lämpligare att sladda.

Det händer att du som instruktör stöter på snowboardåkare som tror att den sladdande svängen är en sämre typ av sväng och den skärande en bättre. Detta är ju inte sant utan båda svängarna kan vara lika avancerade och de har sina egna användningsområden.

En åkare som behärskar båda sätten och kan avgöra vilket sätt som är lämpligt i olika situationer är onekligen en mer komplett snowboardåkare.

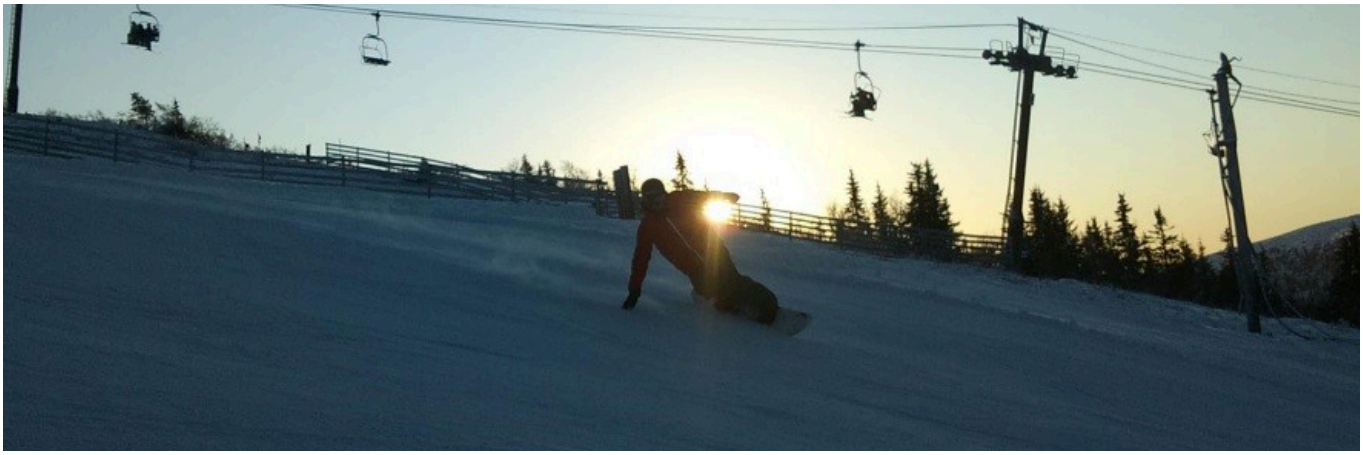
I en **SLADDANDE SVÄNG** har vi möjlighet att kontrollera farten genom hela svängen. Detta gör sladden till en ovärderlig färdighet för alla snowboardåkare. Genom att sladda snowboarden kan du reducera och kontrollera farten.

Den sladdande svängen är den vanligaste och den typ man i regel lär sig först just för att det är det lättaste sättet att reglera vår rörelse ner för berget.

En **SKÄRANDE SVÄNG** (Carving) ger oss bl.a. möjlighet att kontrollera högre farter på ett stabilare och säkrare sätt. Här kontrollerar vi farten med hjälp av svängens storlek och form i högre utsträckning. Den ger oss även möjligheten att behålla eller öka farten på ett effektivare sätt. I en skärande sväng kommer den roterande kraften från snowboardens skärning och böjning. Här styr vi svängens storlek och form framförallt genom snowboardens kantvinkel. På hälkanten kan vi vara hjälpt av mer forward lean på bakkapporna. I en skärande sväng går snowboardens nos och tail samma väg vilket betyder att styrvinkeln i horisontalplanet är noll.

Tips på roliga och utvecklande carvingövningar

SLÄPA HÄNDERNA I SNÖN

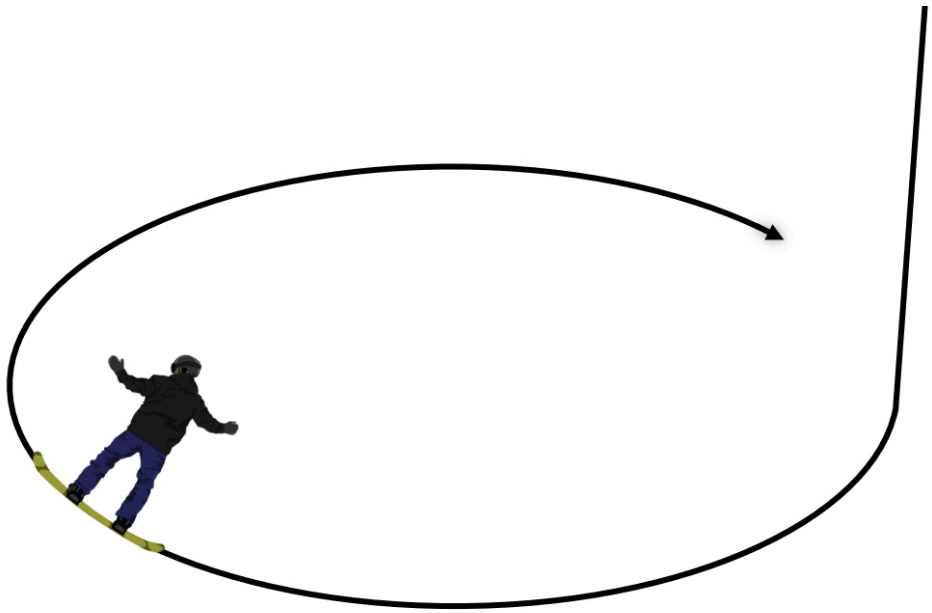


Roligt och aggressivt sätt att svänga med fokus på tidigt kantbyte och hög kantvinkel. Här krävs fart och mod att luta in masscentrum. Speciellt utmanande på hälkanten. Kräver bra förhållanden för de flesta snowboardåkare.

VISA UNDERSIDAN (sponsorturn)

Här handlar det om att göra kantbytet så tidigt som möjligt. Målet kan vara att visa undersidan på snowboarden uppåt i backen. Du som instruktör kan stå ovanför eleven och titta och peppa till tidigare kantbyte.

CIRKLAR (360)



Terrängvalet för den här övningen avgörande. Först krävs fart från ett parti med lite mer lutning för at sedan åka ut på en helst plan och stor yta där man med stor inklination försöker att carva ett helt varv och göra en cirkel. Svårigheten blir ofta att försöka behålla skäret hela vägen runt. Om du börjar sladda någon gång i cirkeln tappar du fart och det blir svårt att komma hela vägen runt.

HOPPA FRÅN KANT TILL KANT

Istället för ett vanligt kantbyte hoppar vi här från en kant till den andra med målet att inte sladda ur. Kräver bra rörlighet och kantkänsla.

SLADDA - KANTA (SKÄR)- SLADDA

Utvecklar färdigheten att kunna välja ett mellan en sladdande bräda till en skärande. Utvecklar finmotoriken i fötterna och känslan för plattformsvinkeln.

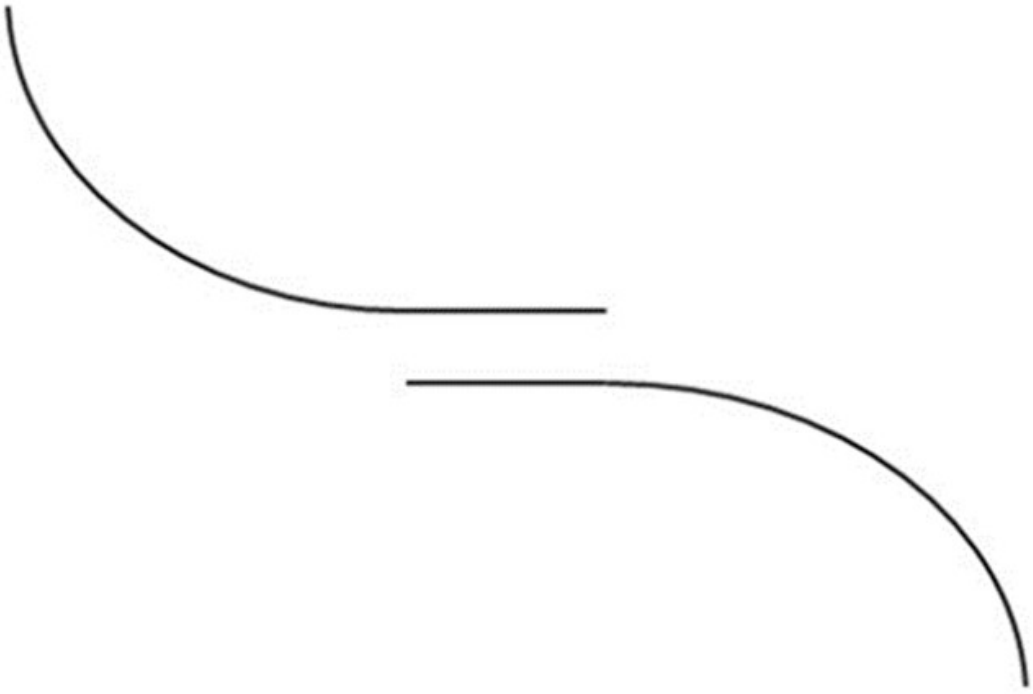
KORTSVÄNGAR

Carving och kortsväng brukar inte höra ihop men kan ändå vara roligt som övning. Tanken här är att vi rullar från kant till kant snabbt men försöker ändå att behålla skäret. Utvecklar kantningsfärdigheten.

SVÄNGAR MED OLIKA STORLEK

Åk med olika storlek från sväng till sväng. För att få bukt med statisk åkning och öka dynamiken.

PERFEKT KANTBYTE



Målet är att skapa ett spår av kantbytet där du kan se den ena kanten på skär och sedan en platt snowboard och sist den andra kanten.

KOMMUNIKATION

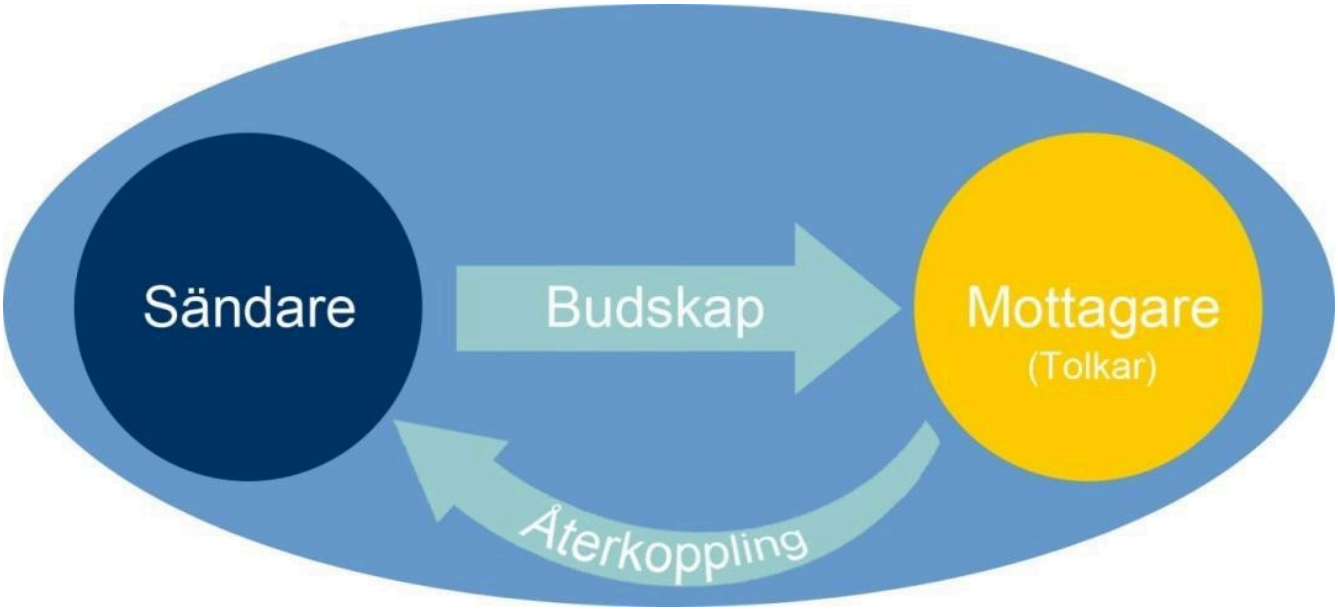
Kommunikation är ett begrepp som är stort och brett. Det kan handla om en högljudd argumentation mellan två människor med ord, gester och mimik eller kanske en liten blinkning som besvaras med ett leende. Som snowboardlärare måste du vara duktig på att kommunicera med dina elever för att få dem förstå vad de behöver göra och för att du ska se att de förstått.

Kommunikation är hela tiden anpassat till situationen och förutsättningen hos de individer som möts. Kommunikationen skapar relationer mellan människor och sättet och förmågan att kommunicera är avgörande för hur dessa relationer blir. Det betyder att du som snowboardlärare har ansvaret för att skapa en god kommunikation där eleven känner sig trygg och bekväm.

Kommunikation betyder "att göra tillsammans" och det är en process. När en person sänder ett meddelande till en annan och denne svarar har en kommunikationsprocess startat. Denna process är att likna vid en dialog två skådespelare emellan där samspelet är en viktig faktor. För att en kommunikation ska fortleva förutsätter det att inblandade parter känner behov av att kommunicera.

Information och kommunikation är inte samma sak. Information är när någon sänder enbart en väg utan att återkoppling sker. För att starta en kommunikationsprocess måste mottagaren tolka det sända budskapet och se till att återkoppling sker. Information är att likna vid en tidningsartikel medan kommunikation är ett blogginlägg där du kan lämna kommentarer. Media går mer och mer från att vara ren information till att vara mer interaktiv, det vill säga mer kommunikativ. Du kan idag lämna kommentarer på de flesta tidningar, radio- och tv-program och på internet. Det har också uppstått ett nytt begrepp på en ny typ av media där du som person är delaktig i den kommunikativa processen som heter Sociala medier (Facebook, Twitter, Instagram m.m.).

Kommunikationsprocessen kan illustreras enligt följande enkla modell:



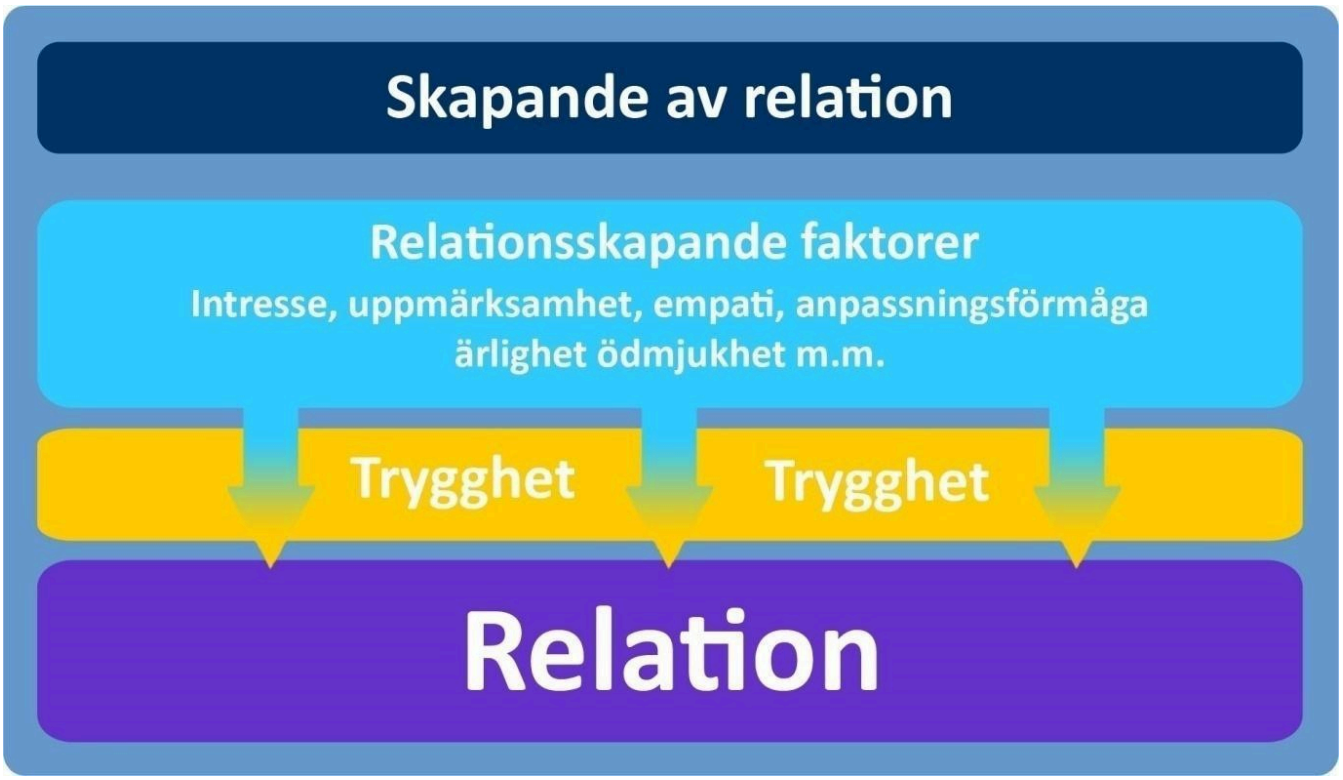
Sändaren har ett budskap som hen vill meddela mottagaren. Mottagaren lyssnar på sändaren och tolkar budskapet och skickar sedan en återkoppling.

Som snowboardlärare är det ofta du som kan kallas sändaren. Som sändare är det viktigt att man ligger på rätt nivå, eller frekvens på det man sänder. Med det menas att man måste anpassa sig till mottagaren så att den förstår vad man vill kommunicera. Det är endast då mottagaren förstår signalen och det känns tillräckligt relevant för denne att återkoppla när kommunikation uppstår.

Relationer

Teknik, mekanik, didaktik, pedagogik är de stora områden som vi gärna fokuserar oss på som snowboardlärare. Inom dessa områden vill alla snowboardlärare kontinuerligt förbättra sig. Hur gör vi inom området relationer? Hur skapas relationer? Förvaltar vi dem på något speciellt sätt? Hur styr vi våra relationer? Jobbar vi aktivt på att bli bättre på att skapa relationer?

Det finns nog lika många typer av relationer som det finns människor. Det finns ingen färdig mall som talar om hur en relation ska se ut och det kanske är just det som gör att relationer både är spännande och ibland svåra att förstå. I detta kapitel kommer vi att ge några exempel på relationer människor emellan. Varje snowboardlärare måste reflektera själv och jobba på egen hand med de relationer som den väljer att utveckla.



Det är en fördel om du som snowboardlärare har en bred allmänbildning. Då kan du prata med gäster på skidorten om nästan vad som helst, exempelvis politik, idrott, ekonomi och geografi.

Varje relation är unik och har därför olika förutsättningar att utvecklas. Det är du själv tillsammans med motparten som bestämmer hur relationen ska bli. Att skapa och utveckla nya relationer är både spännande och givande. Det stärker självkänslan och det är stimulerande att få kontakt med nya människor som det går att bolla tankar och värderingar med.

I ditt arbete som snowboardlärare kommer du i kontakt med många olika människor i varierande situationer. Du träffar gäster i backen, liften, affären etc. Detta innebär att du har mängder av möjligheter att skapa olika relationer. Många gäster återkommer år efter år, vissa gäster tillbringar flera veckor på just din skidort. Det här betyder att ditt ansikte blir välbekant och att du i bästa fall inger trygghet och förtroende, för just trygghet och förtroende är nyckelfaktorer när det gäller att skapa relationer.

I en relation är det parternas inställning och avsikter som styr hur relationen ska bli. En relation kan vara statisk, p.g.a. att den ena parten inte vill öppna sig, utan vill behålla sin integritet. Andra relationer är mer dynamiska och utvecklas hela tiden. För att relationen ska utvecklas krävs att båda parter får ut något av den. Man kan alltså inte bara ge i en relation, utan man måste även få något.

Empati

Förmågan att sätta sig in i och förstå hur andra personer känner sig kallas för empati. Små barn är så centrerade på sig själva så de har svårt att se saker ur någon annans synvinkel. Empati handlar om att kunna fånga upp en persons känslomässiga budskap. Ett hinder, när det gäller att förstå andra människors känslor, är om man själv har ett stort behov av att visa upp sig och enbart prata om egna upplevelser och erfarenheter. Det kan också vara att man är rädd för att gå in i en nära och känslomässig relation. Andra hinder för att känna empati är t. ex. om man är helt utarbetad, känner sig frustrerad, är rädd för kritik, har bråkat hemma eller blir störd av att personen i fråga är väldigt attraktiv eller alltför påträngande.

Som snowboardlärare måste vi kunna sätta oss in i andra människors känslor så vi förstår våra elever. Det kan handla om att de tycker det är svårt att åka skidor eller av någon annan orsak känner en enorm rädsla för att till exempel åka lift eller ta sig nerför en viss backe.

För att känna empati måste man ha god självkännedom och vara medveten om att de egna behoven inte kan komma i första hand. Det handlar om att kunna fånga upp de känslor en annan person har och förstå dem - empatisk förmåga.

Man måste sedan visa på ett förhållningssätt som inte innefattar egna behov, utan en vilja att hjälpa den andra personen vidare - empatiskt beteende. Sedan är reflektionerna på det egna beteendet och den andres reaktioner en del i den fortsatta egna utvecklingen mot ett - empatiskt förhållningssätt.

Relationstyrd av identitet

En snowboardlärares relation till resten av personalen på en skidort varierar naturligtvis. Relationerna beror t.ex. på hur nära de olika yrkesgrupperna samarbetar, hur stor skidorten är, hur länge de jobbat på skidorten, vilken typ av jobb de har. Vissa personer ur de olika personalgrupperna träffar skidläraren väldigt ofta, andra mer sporadiskt och relationerna blir därför rätt ytliga. Konversationen blir då mest att handla om väder och vind.

Den relation som uppstår mellan olika personalgrupper styrs mer av yrkestillhörighet än av personkemi. De som arbetar inom samma företag och har snarlika uniformer känner naturligtvis större samhörighet och pratar därför med varandra.

Har man ett bredare ansvar på skidanläggningen som till exempel innebär att man ska samarbeta med dem som ansvarar för liftar, kassor, pistning, marknadsföring, ekonomi el. dyl. blir givetvis kontaktnätet större och relationerna fler. Dessa relationer har man inte själv valt att skapa och därför blir de heller inte särskilt djupa. Eftersom alla arbetar inom samma företag och mot samma mål utbyter man givetvis tankar och värderingar med varandra. Om en eller annan djupare relation då kommer att utvecklas utifrån det samarbetet, beror på hur väl personkemin stämmer.

En bra relation behöver inte vara djup

Djupet på relationen är nödvändigtvis inte det som avgör kvalitén på den. Vi kan inte förvänta oss att alla relationer vi har med människor i olika sammanhang, på jobbet, med grannarna, i idrottslaget m.m. ska leda till djupa relationer. Relationer kan vara bra även om de inte är djupa med ingående diskussioner om känslor och svåra problem. Vissa relationer mår till och med bättre av att hållas på en mer ytlig nivå.

Trygghet

Det gäller att finna trygghet i den situation man befinner sig i. Att man funnit trygghet kan innebära att man blir öppen för förändring, att man blir öppen i dialogen med andra människor, att man inte blir rädd för att göra bort sig och att man får lättare att lära sig saker och ting. Det är viktigt att eleven i snowboardgruppen känner trygghet inför både snowboardläraren och de övriga i gruppen. Saknas tryggheten blir det svårt att både skapa och upprätthålla en relation. Det får heller inte finnas någon form av negativ misstänksamhet inblandad. Man måste känna en öppenhet och ärlighet mot varandra.

Ödmjukhet

Att vara ödmjuk är en viktig egenskap för att lyckas som snowboardlärare. Den som är ödmjuk har fått distans till sig själv, lyckats se sig själv utifrån. "Ödmjuk med sin kunskap" är ett begrepp som man ofta hör i sammanhang där det gäller att förmedla kunskap. En skidlärare måste lära sig att hitta balansen mellan att å ena sidan delge sin kunskap och å andra sidan låta eleverna få upptäcka och reflektera själva. Det här är en balansgång som kunskapsförmedlare alltid måste tänka på. Detta ständiga avvägande ställer krav på att man alltid är på alerten så att man inte

hamnar i ett monotont upprepande av tidigare snowboardlektioner. Att bygga en snowboardlektion som passar för varje individ och situation.

En ödmjuk person har odlat ett lugn och en trygghet som gör att han/hon formligen utstrålar förtroende och tillit.

Att lyssna och att vara lyhörd

Gunnar Åsberg har skrivit några kloka ord om att lyssna; Genom att lyssna till vad en människa har att säga får du kunskap om vem du själv är. Om du, istället för att lyssna och ta åt dig av andras budskap, försvarar dig mot kritik vågar till slut ingen ge dig feedback. Ditt värde som social individ bestämmer du inte själv, ditt värde får du av andra. Lyssna!

För att kunna möta elevens önskemål krävs det att du lyssnar, inte bara till vad han/hon har att säga, utan även till vilka signaler han/hon sänder via sitt beteende och handlande. Genom att lyssna lägger du grunden till ditt handlande mot eleven. Det hjälper dig att bl. a. välja undervisningsmetod och på vilket sätt du kommunicerar med din elev. Inom serviceyrken är många gånger tiden knapp och därför är det viktigt att lära sig att lyssna effektivt när tillfälle ges för att kunna möta kunderna på rätt nivå. Lyssna först - prata sedan! Ta tillvara de möjligheter som bjuds vid första mötet. Då kan du avläsa elevens ord, kroppsspråk och övriga signaler som berättar vilka förväntningar, krav och önskemål han/hon har. Den som lyssnar visar sig mänsklig och det är en bra förutsättning för att skapa en god relation.

Uppmärksamhet

Alla människor vill bli sedda och uppmärksammade, på något sätt. Betydelsen av uppmärksamhet är stor när du skapar och bevarar en relation. Har vi lyckats skapa en relation med en elev, men helt plötsligt slutar att ge den eleven uppmärksamhet, kommer troligtvis relationen att svalna. Får eleven ingen uppmärksamhet finns det risk att han/hon helt mister intresset att hålla kontakten. Försök att ge alla elever uppmärksamhet. Små detaljer som till exempel ögonkontakt, ett litet leende, en nick, en klapp i ryggen är enkla sätt att visa att vi ser och uppmärksammar någon.

Anpassningsförmåga

I en relation är det många gånger viktigt att vara flexibel. Vår flexibilitet styr till viss del hur relationen kommer att se ut eftersom alla individer är olika. Vi kan ha både varierande bakgrund och olika värderingar. Ofta tycker vi det är svårt att umgås med personer som är alltför olika oss själva. Om vi ändå vill eller är tvungna att ha någon form av relation med personer som är olika oss själva krävs det att vi är flexibla i vårt agerande.

Givetvis är det bäst om bägge parter inser detta och möts halvvägs. Bjuder bara den ena parten till är risken stor att det blir ohållbart i längden och relationen knakar i fogarna.

Som snowboardlärare möter vi många olika människor som vi skapar relationer till. Vi kommer under skidlärarkarriären att få en hel del elever som är mycket olika oss själva. Men ju snabbare

vi lär oss att vara flexibla i mötet med dessa elever, desto lättare kommer snowboardlärarjobbet att bli. Vi behöver alltså lära oss att improvisera, omorganisera, förändra och utveckla vår undervisning för att den ska passa många typer av människor.

När vi pratar om bra relationer, så säger vi ofta att personkemin stämde. Vad innebär då det? Jo, att de inblandade personerna hade egenskaper, kroppsspråk, värderingar, inställningar etc. som matchade varandra. Om däremot matchningen inte stämmer från början, kan vi hitta möjligheter att anpassa oss till de andra personerna.

Har vi förmåga att lägga oss på samma våglängd som andra personer, att samspela med dem för att hitta en nivå där det går att komma bra överens, finns det goda förutsättningar att skapa relationer. Med hjälp av kroppsspråket kan man på ett mycket enkelt sätt anpassa sig till personer i omgivningen. Om jag som skidlärare pratar med en person som står och hänger på stavarna kan jag också göra det för att vi ska vara på samma våglängd. Pratar jag med någon som ser nervös och lite tillbakadragen ut försöker jag också inta en lite försiktig hållning. Pratar jag med barn anpassar jag mig genom att använda ett ordförråd som passar barnen och jag hukar mig ned så jag blir lika lång som dem. Om jag vill prata med någon som sitter ned, sätter jag mig också ned. Skulle jag stå kvar upprätt finns risken att jag uppfattas som överlägsen eller att jag har bråttom därifrån och inte vill prata.

Ärlighet styr relationen

Ärlighet är en viktig egenskap när det gäller att behålla och utveckla relationer. Utan ärlighet kommer relationen förmodligen att dö ut. I de flesta relationer bör du kunna säga vad du tycker, tänker och känner. Tänk dock noga på hur du säger det eftersom alla inte tar emot feedback på samma sätt.

Att vara ärlig i en relation innebär flera saker, bl.a. att budskapet i kommunikationen utgår enbart från dig själv. Det kallas Jag-budskap. Du talar alltså bara utifrån dig själv och blandar inte in andra personer. Då kan du också stå för det du säger.

Om till exempel en person sagt eller gjort något som du upplever negativt, så är det bra att du tala om det för personen i fråga. Gör du inte det är risken stor att hans/hennes beteende kommer att bli ett problem för dig och relationen. På samma sätt är det viktigt att du talar om för någon om han/hon sagt eller gjort något positivt. Syftet med jag-budskapet är att du ska minska risken för att din samtalspartner ska gå i försvarsposition och reagera aggressivt. Vi kan kalla jag-budskapet för en metodisk väg att ge saklig feedback.

Jag-budskapet är uppbyggt på tre hörnstenar:

- **Beteende**
- **Känsla**
- **Konsekvens**

Beteende

Du tycker att din arbetskamrat betett sig illa på ett arbetsmöte. Börja med att beskriva den andra personens beteende så sakligt som möjligt. Ex. "På eftermiddagsmötet satt du tyst och sa inget när skidskolechefen berättade om veckoupplägget." Var noga med att inte lägga in några klandrande eller nedvärderande ord i din beskrivning av den andre personens beteende. Endast konstatera faktum. Säger du däremot "På eftermiddagsmötet var du förbannat feg och sa inte ett djävla knyst när chefen berättade om veckoplaneringen", är risken är stor att du väcker försvarsattityder hos den andre personen, eftersom du värderat hans beteende och använt starka ord.

Känsla

Nästa steg blir att beskriva din känsla när ni satt på mötet: Ex. "Jag blev väldigt besviken och ledsen." Du ska tala i jag-form när du uttrycker vad du känner. Det du säger är då ett odiskutabelt faktum. Undvik att använda starka ord som svordomar och annat. Undvik känslobeskrivningar som ex. "Vi blev besvikna, eller de andra blev besvikna", där du involverar andra än dig själv. Då öppnar du möjligheten för den andre personen att börja argumentera emot dig. Hur vet du vad andra känner? Vilka är det som känner så? Innan ditt budskap är framfört har du öppnat för den andre personen att ifrågasätta och gå i försvar istället för att lyssna på budskapet i sin helhet.

Konsekvens

Sist beskriver du vilken konsekvens detta får för dig. Ex. "När du inte stöttade mig när jag lade fram det förslag vi tillsammans arbetat på, innebar det att chefen istället fastställde sitt eget. Detta kommer att medföra att vår arbetssituation inte kommer att förbättras och därmed får vi mindre tid till gemensam träning."

I sista delen av ditt jag-budskap har du beskrivit vilka konsekvenser den andra personens beteende får för dig. Här öppnar sig nu, precis så som avsett, möjlighet för den andra personen att reagera på ditt budskap.

Om du lyckats väl i framförandet av ditt budskap så bör reaktionen bli både balanserad och genomtänkt. Genom att kommunicera som jag-budskapet beskrivs så utgår du hela tiden från dig själv. Du har inte blandat in några andra personer.

SVENSK SNOWBOARD

Utbildning 3

SLAO

INNEHÅLL

Utbildning 3 *1*

Snowboardteknik del 3 3

Grenspecifika målbilder 4

Grenspecifik snowboardåkning 46

Jibbing 47

Park / Freestyle 52

Park - Grenar 55

Park - Metoder 61

Halfpipe 68

Boardercross 77

Banked slalom 82

Freeride 84

Coaching 91

Coachingens grundtankar 92

Målfokusering 92

Positiv utgångspunkt 93

Egenskaper som coach 94

Utvecklande samtal 95

Formativ metod 96

Funktionell anatomi 97

Inre krafter 98

Skelettet 98

Leder 98

De tre rörelseplanen 99

Snowboardåkningens historia 109

De tidiga åren 110

1990-talet: Legendernas årtionde 112

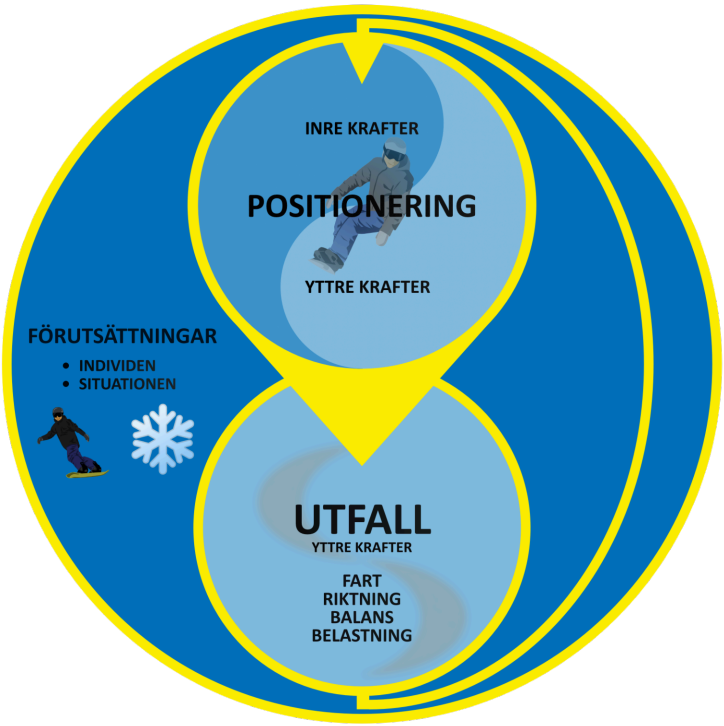
2000-talet och framåt: Enastående utveckling 115

Back to the future: Media och tankar om framtiden 118

SNOWBOARDTEKNIK DEL 3

Grenspecifika målbilder

Individ- och situationsanpassad snowboardteknik (modellen)



Vid första anblick kan ett trick, en manöver eller en sväng på snowboard se ut att vara lätt att utföra. Men i själva verket ställer snowboardåkning höga krav på åkarens kontroll, motoriska färdigheter och tajming. För att som snowboardinstruktör kunna förstå vad som krävs och hur det egentligen går till för att utföra ett trick eller en manöver är det nödvändigt att bryta ner tekniken i manövern för att kunna beskriva det rent snowboardtekniskt. Således krävs det för att hålla en hög standard som snowboardinstruktör en mycket god förståelse för snowboardteknik, där den analytiska förmågan är en grundläggande del i ens instruktörsskap.

I “Snowboardteknik del 3” sker en fördjupning av snowboardteknisk analys, där avsnittet bygger vidare på kunskapen du erhållit från de tidigare avsnitten “Snowboardteknik del 1 och 2”, avsnittet utgör även en teoretisk grund för utbildningens praktiska delar. Avsnittet kommer att svara på följande frågor: Vad krävs för att kunna utföra tricket, manövern eller svängen? Hur utförs det? Och till sist, vad sker egentligen under tricket, manövern eller svängen? Avsnittet har som syfte att tillämpa –och koppla modellen "Individ- och situationsanpassad snowboardteknik" till grenspecifika målbilder. Genom att tillämpa modellen “Individ- och situationsanpassad snowboardteknik” för att beskriva grenspecifika målbilder, fördjupar vi vår förståelse för snowboardteknik samtidigt som vi vidgar vår förmåga att analysera och beskriva snowboardteknik. Med den kunskap och de verktyg som du har fått under utbildningsstegen 1 och 2, går det att beskriva en oändlig variation av målbilder och utfall, allt från olika typer av svängar, till tricks och manövrar i olika snöförhållanden, vilket detta kapitel finns till och fördjupar sig i för att du skall kunna tillämpa din erhållna kunskap och verktyg. En utvecklad teoretisk

förståelse för snowboardteknik i direkt kombination med målbilder och situationer du kanske inte tidigare har ställs inför eller reflekterat över, kan förhoppningsvis göra dig till en ännu bättre snowboardinstruktör och snowboardåkare.

Det är viktigt att komma ihåg att de beskrivningar av målbilderna som presenteras i detta avsnitt inte anger ett exakt tillvägagångssätt av hur målbilderna skall utföras. Tillvägagångssättet och utfallet kommer förmodligen alltid att skilja sig beroende på individen och situationen. Beskrivningarna är generaliserade i syfte att skapa en så förenklad bild som möjligt av hur de grenspecifika målbilderna kan uppnås. Utgå från att avsnittet ska fördjupa din förståelse för snowboardteknik, och inte att det ska agera som någon form av facit för hur målbilder ska uppnås. Det är även viktigt att förstå att detta avsnitt antagligen inte anger det enda eller bästa tillvägagångssättet för användningen av modellen “Individ- och situationsanpassad snowboardteknik”, utan att det endast är en tillämpning av modellen för att utveckla din snowboardtekniska förståelse.

Till att börja med kommer varje del av avsnittet “Snowboardteknik del 3” att förklaras för att du som läsare lättare skall kunna följa med och förstå innehållet.

Grenspecifika målbilder

Grenspecifika målbilder innebär målbilder, eller utfall, som till exempel ett trick, en sväng eller en manöver som är anknutna till –eller ofta utförs inom en specifik snowboardgren. I avsnittet kommer målbilder som beskrivs i kapitlet “Grenspecifikt”; grenarna boardercross, freeride, park (både hopp och rails), halfpipe och även svängar i pist att brytas ner och förklaras enligt modellen “Individ- och situationsanpassad snowboardteknik”. Ett exempel kan vara att en 360 kan anges som en grenspecifik målbild inom park (hopp), och den skulle även kunna anges som en grenspecifik målbild inom freeride, där situationen (snöförhållanden, features m.m.) ofta ser annorlunda ut jämfört med i parken vilket innebär att tekniken antagligen kommer att skilja sig. En eller fler målbilder från respektive gren kommer att presenteras i avsnittet, varje målbild är uppdelad enligt de tre delarna; förutsättningar, positionering och grundläggande utfall, som utgör modellen “Individ- och situationsanpassad snowboardteknik".

Den snowboardtekniska beskrivningen av de grenspecifika målbilderna kommer att delas upp i faser, där svängar delas in i de fyra faserna; inledning, styrfas, avslutning och övergång, och trick delas in i de fyra faserna; ansats, take-off, trick och landning (A-T-T-L). För att lättare kunna få en överblick av vilka verktyg som används för att åstadkomma den grenspecifika målbilden kommer även den snowboardtekniska beskrivningen att delas in i de fyra perspektiven inom positionering vilka är: Sida-Sida, Upp-Ner, Fram-Bak och Rotationer, samt i de fyra grundläggande utfallen: Fart, Riktning, Belastning och Balans. Det hela presenteras och förklaras enligt schematiska skisser, för att underlätta för dig som läsare. Nedan illustreras den mall som används för att beskriva positioneringen och de grundläggande utfallen för de grenspecifika målbilderna.

Mall: Positionering

PERSPEKTIV	INLEDNING / APPROACH	STYRFAS / TAKE-OFF	AVSLUTNING / TRICK	ÖVERGÅNG / LANDNING
SIDA-SIDA				
UPP-NER				
FRAM-BAK				
ROTATIONER				

Mall: Grundläggande utfall

GRUND-LÄGGANDE UTFALL	INLEDNING / APPROACH	STYRFAS / TAKE-OFF	AVSLUTNING / TRICK	ÖVERGÅNG / LANDNING
FART				
RIKTNING				
BELASTNING				
BALANS				

Förutsättningar

Individen

Denna del av avsnittet presenterar fördelaktiga förkunskaper (fysiska färdigheter) hos individen som ämnar att utföra de grenspecifika målbilderna. Notera att enbart färdighetsnivå inte förutsätter att individen är redo att utföra målbilden, utan att andra variabler inom individens förutsättningar som till exempel ambitionsnivå (vilja), självförtroende samt fysisk och mental status spelar minst lika stor roll för huruvida individen ska klara av att åstadkomma målbilden. Att beskriva fördelaktiga förkunskaper i form av snowboardtekniska färdigheter blir dock i detta avsnittet mycket mer användbart än till exempel mentala förutsättningar, då det ger en generaliserad bild av vad individen bör klara av rent snowboardtekniskt för att ha möjlighet att utföra den grenspecifika målbilden. För att underlätta kan du tänka att det är du själv, dina kurskamrater eller dina kollegor med alla era unika förutsättningar, som utgör individerna det handlar om i detta avsnitt.

Situationen

Denna del kommer att ange situationens förutsättningar direkt relaterade till de grenspecifika målbilderna. Endast det som är relevant till den aktuella grenspecifika målbilden kommer att presenteras. Några exempel på det som kan komma att specificeras i avsnittet är:

- vilken typ av terräng det handlar om (pist / offpist och svårighetsgrad)
- typ av feature
- snöförhållanden
- fördelaktig utrustning som påverkar snowboardtekniken (till exempel fishtail i lössnö)

Övriga förhållanden kopplat till situationens förutsättningar som till exempel väder, sikt eller liknande kommer inte nödvändigtvis att presenteras såvida det inte är direkt kopplat till snowboardtekniken som utförs. En finurlig aspekt av detta är att om den grenspecifika målbilden till exempel handlar om ett trick som utförs på ett hopp, så kommer hoppets storlek per definition inte att behöva anges, eftersom tekniken som krävs för att utföra tricket inte nödvändigtvis kommer att skilja sig oavsett hur stort eller litet hoppet är, i sådana fall handlar det mer om hur mycket eller lite snowboardåkaren tar i, det vill säga i hur stor grad verktygen inom positioneringen doseras.

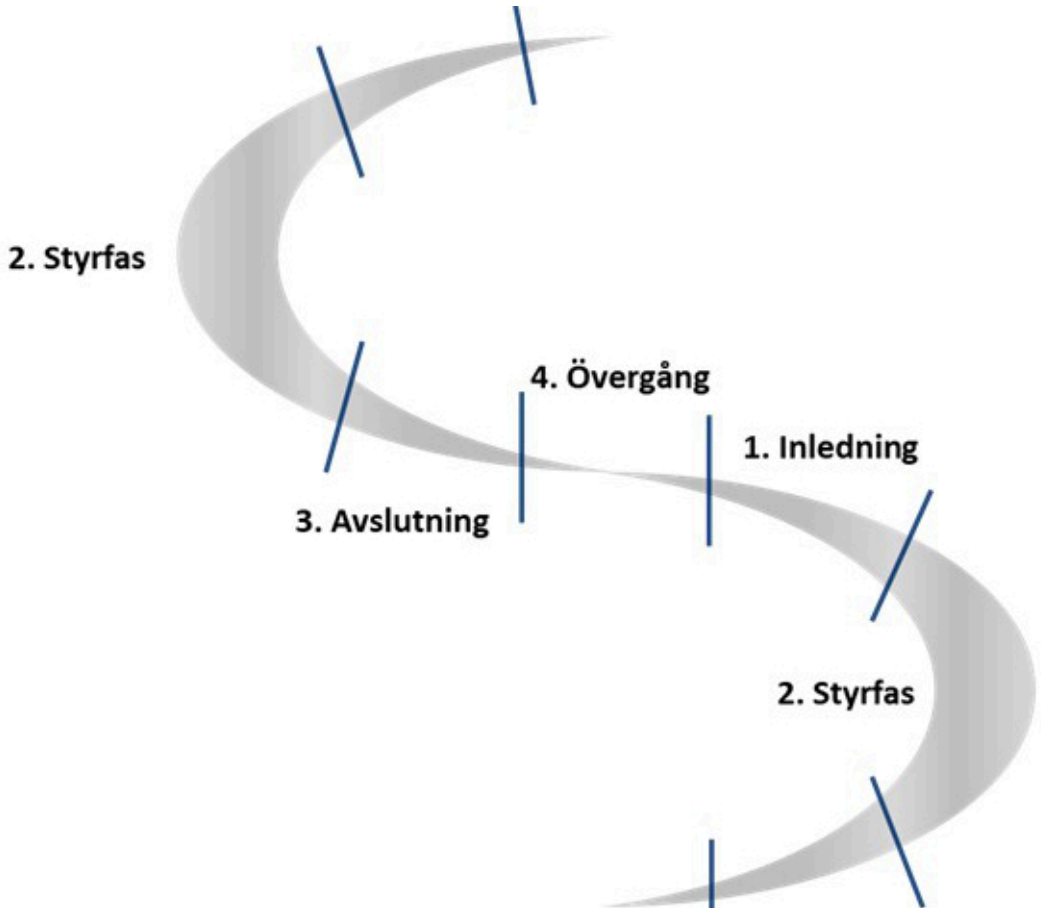
Slutligen gällande förutsättningar, är det viktigt för dig som snowboardinstruktör att komma ihåg att det är alla förutsättningar tillsammans som avgör den teknik som kommer att utföras och således vilket utfall som uppnås. Men då det är oerhört komplext och överflödigt att ange alla förutsättningar hos en fiktiv snowboardåkare i en fiktiv situation kommer endast de förutsättningar som faktiskt är nödvändiga och direkt relaterade till den grenspecifika målbilden att presenteras.

Positionering

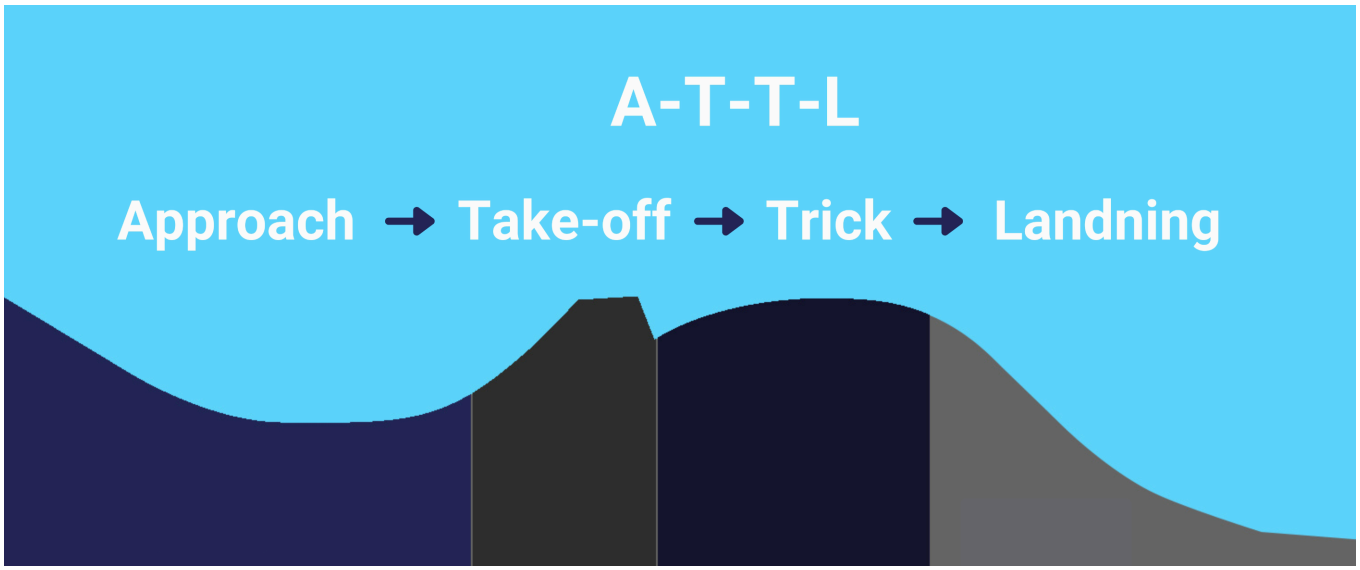
Positionering handlar om hur vi reglerar förhållandet mellan masscentrum, snowboard och de resulterande krafterna från underlaget. Detta förhållande regleras i ett samspel mellan inre och yttre krafter.

Enligt mallen ovan för de grenspecifika målbilderna som beskriver positioneringen och de grundläggande utfallen är positioneringen i avsnittet uppdelad i målbildens (svängens eller trickets) faser, som tidigare nämnts.

SVÄNG



TRICK



Genom att dela in målbilden i olika faser är det lättare att avgöra hur snowboardtekniken tajmas och regleras, ur ett analysperspektiv blir det även lättare för dig som instruktör att isolera delar av målbilden, där eventuell ogynnsam snowboardteknik för den önskade målbilden lättare kan härledas.

Enligt mallen för de grenspecifika målbilderna delas även positioneringen upp i perspektiven som anges för att beskriva hur förhållandet mellan masscentrum, snowboard och de resulterande krafterna från underlaget regleras. Dessa perspektiven är sida-sida, upp-ned, fram-bak, rotationer.

Inom respektive perspektiv anges det verktyg som används för att reglera förhållandet mellan masscentrum, snowboard och underlaget. I mallen anges inte bara att verktyget inom perspektivet används, utan även hur verktyget tillämpas. Nedan presenteras perspektiven med sina respektive verktyg:

Sida-sida

- *Kantvinkel*
- *Plattformsvinkel*
- *Inklination*

Fram-bak

- *Belastningspunkten*

Upp-ned

- *Utjämning*
- *Avlastning*

Rotationer

- *Separation*
- *Rotation*
- *Styrvinkel*

Verktygen kommer alltså dels att anges i målbildens fas, och dels inom vilket perspektiv de tillämpas i. Det hela beskriver hur målbilden kan uppnås, och genom att utesluta specifika ledrörelser som krävs för att utföra målbilden finns det nästan inga gränser på hur snowboardåkaren kan gå tillväga för att reglera förhållandet mellan masscentrum, snowboard och underlaget när de tillämpar verktygen inom positioneringen.

Om däremot inget verktyg är angivet utgår vi i avsnittet från att positioneringen inte har justerats i förhållande till grundpositionen.

När positioneringen regleras med hjälp av verktygen, eller, då de inre och yttre krafterna i ett samspel reglerar förhållandet mellan masscentrum, snowboard och de resulterande krafterna från underlaget kommer således snowboardåkarens rörelse ner för berget att påverkas. Och just snowboardåkarens rörelse ner för berget bör du nu vara bekant med att det beskriver vi som "grundläggande utfall".

Grundläggande utfall

Det grundläggande utfallet beskriver alltså snowboardåkarens rörelse som ett objekt ner för berget. I det här avsnittet och enligt mallen för de grenspecifika målbilderna är det grundläggande utfallet uppdelat, precis som inom positioneringen, i målbildens faser (A-T-T-L eller inledning, styrfas, avslutning och övergång). Det grundläggande utfallet är även uppdelat i dess fyra grundläggande komponenter, vilka är:

De fyra grundläggande utfallen

Inom respektive grundläggande utfall, och i en specifik fas av målbilden kommer vad som sker under snowboardåkarens färd ner för berget att beskrivas. Alltså, med hjälp av mallen för de grenspecifika målbilderna kommer hur de utförs att beskrivas med hjälp av verktygen inom perspektiven i positioneringsdelen, och vad som då sker kommer att beskrivas i och med de fyra grundläggande utfallen.

En förklaring till snowboardtekniken i samtliga grenspecifika målbilder finns även att finna under respektive beskrivning, detta finns till för att du som läsare lättare skall kunna hänga med i vårt resonemang.

Slutligen är det fördelaktigt att nämna att vi har försökt att vara konsekventa i beskrivningen av snowboardtekniken i de grenspecifika målbilderna. För dig som utbildar dig till snowboardinstruktör är det mycket viktigt att tänka på att själv vara konsekvent i din användning av termer och att anpassa ditt språk beroende på om du pratar med elever eller med snowboardlärar-kollegor.

Beskrivningar

För att du som läsare lättare ska kunna förstå hur vi har beskrivit de grenspecifika målbilderna i avsnittet, kommer här en lathund i hur du skall tolka tillämpningen av verktygen och beskrivningen av de fyra grundläggande utfallen.

Positionering

Sida-sida

Plattformsvinkeln

Plattformsvinkeln beskrivs enligt en gradskala med 90° som utgångspunkt. Antingen kommer snowboardåkaren att ha en plattformsvinkel som är lika med 90°, som är mindre än 90° eller som är större än 90°. Den kan även beskrivas som 90° eller mer, samt 90° eller mindre.

*Tecken som används vid beskrivning av plattformsvinkeln:

Mindre än: <

Större än : >

Mindre eller lika med: ≤

Större eller lika med: ≥

Inklination & Kantvinkeln

Inklinationen och kantvinkeln beskrivs enligt hur de doseras. Om de ökar, om de minskar, när de är som störst respektive när de är som minst.

Peddling

Peddling beskrivs även med hjälp av plattformsvinkeln för att få en tydligare bild över hur åkaren positionerar sig.

Fram-bak

Belastningspunkten

Belastningspunkten beskrivs helt enkelt huruvida den är placerad. Fram, bak eller centrerad över brädan.

Upp-ned

Utjämning & avlastning

Både utjämning och avlastning (hög- och låg) behöver ingen förklaring utan sätts endast in som de är där de tillämpas under målbilden.

Rotationer

Separation

Separation anges i dess storlek och i vissa fall i vilken riktning.

Rotation

Rotation beskrivs i vilket plan det sker (horisontalplanet, frontalplanet eller sagittalplanet) samt om den ökar, om den avtar, när den är som störst eller när den är som minst.

Styrvinkel

Styrvinkeln beskrivs både i horisontalplanet (HP), samt i frontalplanet (FP). Även här beskrivs den i om den ökar, minskar och när den är som störst eller när den är som minst. Den anges även enligt gradskalan.

Grundläggande utfall

Fart

Fart beskrivs i att den antingen ökar eller minskar, när den är som högst respektive minst samt när den är oförändrad.

Riktning

Riktningen beskrivs i hur den förändras. Om det sker en stor, liten eller ingen riktningsförändring. Om riktningsförändringen sker till eller från fallinjen. Och även i några fall om riktningsförändringen sker parallellt med underlaget eller vinkelrätt från underlaget (hopp).

Balans

Balansen beskrivs som statisk eller dynamisk. Kan även anges som “ur balans”.

Belastning

Belastningen beskrivs enligt om den är ökande eller avtagande, när den är som störst respektive minst och även om den är normal, oförändrad eller obefintlig.

Grenspecifika målbilder: Svängar i pist

Målbild: Nybörjarsvängen

Förutsättningar

Individen

Denna typ av målbild är en sväng som många snowboardåkare lär sig först. I detta fallet är det fördelaktigt att individen har en god motorik och en grundläggande kantkänsla. För att uppnå denna målbild krävs det att åkaren har en förmåga att kontrollera de fyra grundläggande utfallen.

Situationen

Då det i regel är underlaget och fallinjen som i denna sväng bestämmer var snowboardåkaren kommer att hamna i slutändan, så är det fördelaktigt om svängen utförs i en flackare terräng med en jämn –och naturligt avtagande lutning mot slutet för att snowboardåkaren skall kunna få till ett kontrollerat stopp på färden ner för berget.

Positionering: Nybörjarsvängen

PERSPEKTIV	INLEDNING / APPROACH	STYRFAS / TAKE-OFF	AVSLUTNING / TRICK	ÖVERGÅNG / LANDNING
SIDA-SIDA	Plattformsvinkeln: > 90°	Plattformsvinkeln: Framfot: ökande (> 90°) Bakfot: oförändrad (> 90°)	Plant belag. Ingen inklination.	Plattformsvinkeln: Framfot: minskande (> 90°) Bakfot: oförändrad (> 90°)
UPP-NER				
FRAM-BAK				
ROTATIONER	Styrvinkel horisontalplan = 90°	Separation. Rotation uppkommer (horisontalplan). Styrvinkel i horisontalplan minskar.	Ingen separation. Ingen rotation. Styrvinkel horisontalplan = 0°.	Separation. Rotation uppkommer (horisontalplan). Styrvinkel i horisontalplan ökar.

Grundläggande utfall: Nybörjarsvängen

GRUND-LÄGGANDE UTFALL	INLEDNING / APPROACH	STYRFAS / TAKE-OFF	AVSLUTNING / TRICK	ÖVERGÅNG / LANDNING
FART	Minst	Ökande	Högst	Minskande
RIKTNING	Fallinjen	Riktningen ändras	Fallinjen	Riktningen ändras
BELASTNING	Oförändrad	Oförändrad	Oförändrad	Oförändrad
BALANS	Statisk	Statisk	Statisk	Statisk

Förklaring: Nybörjarsvängen

Positionering

Inledning:

Plattformsvinkeln är större än 90°. Det är framförallt underlagets lutning som skapar kantvinkeln och inklinationen, vilket innebär att de i en lätt sluttande backe inte är särskilt stora. I inledningen är styrvinkeln i horisontalplanet 90°, vilket innebär att åkaren just nu färdas ned för backen i en side-slip.

Styrfas:

Under styrfasen ökar plattformsvinkeln fram, medan plattformsvinkeln bak förblir oförändrad. Detta innebär att åkaren använder peddling för att påbörja en rotation i horisontalplanet. Åkaren separerar över –och underkropp och styrvinkeln i horisontalplanet börjar minska tills dess att snowboarden pekar rakt ned i fallinjen.

Avslutning:

Brädan är planställd och pekar rakt ned fallinjen, här sker ingen inklination. Här sker heller ingen rotation eller separation.

Övergång:

För att gå från att åka med snowboarden pekandes rakt ned i fallinjen, till att åka med den tvärs över fallinjen använder åkaren peddling. Alltså minskas plattformsvinkeln under framfoten medan plattformsvinkeln under bakfoten ökar, detta initierar en rotation. Kantvinkeln och

inklinationen är beroende på terrängens lutning. Här sker en separation för att underlätta rotationen. Rotation i horisontalplanet uppkommer och styrvinkeln i horisontalplanet ökar till dess att den är 90°.

Grundläggande utfall

Inledning:

Under inledningen är farten som minst. Här sker ingen riktningsförändring, åkaren färdas rakt ned i fallinjen. Belastningen är normal. Åkaren befinner sig i statisk balans.

Styrfas:

Farten ökar och det sker en liten riktningsförändring från fallinjen till att snart börja färdas rakt ned i fallinjen igen.

Avslutning:

Under avslutningen är farten först som högst för att sedan börja avta. Åkaren färdas rakt ned i fallinjen och ingen riktningsförändring sker. Belastningen är normal och åkaren befinner sig i statisk balans.

Övergång:

Vid övergången minskar farten då det sker en riktningsförändring från fallinjen. Då ökar även belastningen. Åkaren befinner sig i statisk balans.

Grenspecifika målbilder: Svängar i pist

Målbild: Styrande sväng

Förutsättningar

Individen

För att kunna utföra denna målbild oavsett svårighetsgrad på terrängen är det fördelaktigt om åkaren har en god kantkänsla och har erfarenhet av att befinna sig i dynamisk balans på snowboarden. För att uppnå denna målbild krävs det att åkaren har en god förmåga att kontrollera de fyra grundläggande utfallen.

Situationen

Likväl som för föregående svängar kommer inte tekniken i sig skilja sig oavsett terrängens svårighetsgrad, utan då handlar det mer om till exempel kantvinkelns storlek eller graden inklination, och att det kan regleras lättare genom att åkaren har en högre fart, vilket kan vara lättare att skapa i brantare terräng.

Positionering: Styrande sväng

PERSPEKTIV	INLEDNING / APPROACH	STYRFAS / TAKE-OFF	AVSLUTNING / TRICK	ÖVERGÅNG / LANDNING
SIDA-SIDA	Plattformsvinkeln: framfot ≤ 90° bakfot > 90° (Peddling). Kantvinkeln: ökar Inklinationen: ökar	Plattformsvinkeln: > 90° Störst kantvinkel Störst inklination	Plattformsvinkeln: < 90° Kantvinkeln: ökar, sedan avtar. Inklinationen: avtar	Plant belag
UPP-NER	Utjämning	Utjämning	Högavlastning	
FRAM-BAK	Framåt	Centrerad	Centrerad	Centrerad
ROTATIONER	Ökande rotation (frontalplan & horisontalplan). Styrvinkel: HP = Ökande FP = Ökande	Störst rotation (frontalplan & horisontalplan). Styrvinkel: HP = Störst FP = Störst	Separation. Avtagande rotation (frontalplan & horisontalplan). Styrvinkel: HP = Avtagande FP = Avtagande	Separation. Ingen rotation (frontalplan & horisontalplan). Styrvinkel: HP = 0 FP = 0

Grundläggande utfall: Styrande sväng

GRUND-LÄGGANDE UTFALL	INLEDNING / APPROACH	STYRFAS / TAKE-OFF	AVSLUTNING / TRICK	ÖVERGÅNG / LANDNING
FART	Ökande	Ökande	Högst till minskande	Oförändrad
RIKTNING	Riktningsförändring mot fallinjen	Riktningsförändring	Riktningsförändring från fallinjen	Ingen riktningsförändring
BELASTNING	Ökande	Störst	Störst till avtagande	Minst
BALANS	Dynamisk	Dynamisk	Dynamisk	Ur balans

Förklaring: Styrande sväng

Positionering

Inledning:

Rotationen i horisontalplanet initieras med peddling, vilket betyder att åkaren har olika plattformsvinklar på fram och bakfoten. Här ökar även inklinationen och därmed kantvinkeln vilket lägger en grund för att rotationen i frontalplanet börjar att öka. Åkaren utjämnar för att svara mot de ökade krafterna från den tidigare övergången. Belastningspunkten befinner sig fram för att lättare kunna initiera rotationen och styrvinkeln i horisontalplanet. Både styrvinkeln i horisontal –samt i frontalplanet ökar.

Styrfas:

Plattformsvinkeln är nu densamma under båda fötterna, och den är dessutom större än 90° för att inte tillåta snowboarden att åka på skär. I denna del av svängen är inklinationen och kantvinkeln som störst, vilket även innebär att rotationen och styrvinkeln i frontalplanet är som störst. Även här sker ett utjämnande arbete för att svara på de ökade krafterna från den tidigare övergången.

Avslutning:

I avslutningen –och för att initiera den stundande övergången är plattformsvinkeln i ett ögonblick mindre än 90°, detta för att låta snowboarden bromsa upp medan masscentrums tröghet gör att åkaren lättare kan förflytta sitt masscentrum över mot nästa kant. Detta kommer att innebära att kantvinkeln måste ökas innan den börjar att avta, samt det kommer att leda till att inklinationen minskar. För att underlätta den stundande övergången sker här en högavlastning. Rotationen och styrvinklarna i de olika planen minskar. En separation hjälper åkaren att förbereda sig inför nästa sväng.

Övergång:

I övergången åker snowboardåkaren i ett ögonblick med plant belag. Snowboardåkaren befinner sig dessutom mitt i en högavlastning. Här sker ingen rotation och här är även styrvinklarna i de olika planen lika med noll. Åkaren har en separation mellan över –och underkropp för att förbereda inför peddling.

Grundläggande utfall

Inledning:

På grund av att snowboardåkaren rör sig mer mot att åka ner i fallinjen kommer här farten att öka. Resultatet av högavlastningen i övergången kommer att göra att belastningen i inledningen på svängen är ökande. Snowboardåkaren befinner sig i dynamisk balans då inklinationen ökar.

Styrfas:

Nu är snowboardåkaren påväg rakt ned i fallinjen vilket innebär att farten fortsätter att öka. I och med att styrvinkeln i frontalplanet är som störst här innebär det att snowboardåkaren har som störst riktningsförändring och som störst belastning. Åkaren befinner sig fortfarande i dynamisk balans.

Avslutning:

Farten går från att vara som störst till att sedan minska ju mer snowboardåkarens riktning rör sig bort från fallinjen. Högavlastningen under den tidigare styrfasen innebär att belastningen går från att vara som störst till att minska. Den initierade övergången förutsätter att snowboardåkaren i ett ögonblick befinner sig ur balans, för att kunna falla in i nästa sväng.

Övergång:

I övergången kommer snowboardåkaren att ha som lägst fart, den kan även vara oförändrad här eftersom inget arbete utförs för att öka farten. Riktningen är oförändrad och kan vara tvärs över fallinjen. Den tidigare högavlastningen innebär att åkaren har som minst belastning under övergången. Snowboardåkarens masscentrum är fortfarande påväg över snowboarden mot nästa kant, tills dess att åkaren kan “fånga” upp balansen på nästa kant igen.

Grenspecifika målbilder: Svängar i pist

Målbild: Carving, slutna svängar

Förutsättningar

Individen

För att individen skall kunna utföra denna målbild kan det vara fördelaktigt att individen kan utföra öppna skärande svängar och slutna styrande svängar i den utvalda terrängen. För att uppnå denna målbild krävs det att åkaren har en god –till mycket god förmåga att kontrollera de fyra grundläggande utfallen.

Situationen

I detta fall och enligt beskrivningen nedan kommer inte tekniken att skilja sig något oavsett om målbilden är tänkt att ske i en grön eller svart terräng. Det som däremot kommer att skilja sig är hur mycket snowboardåkaren väljer att dosera respektive verktyg inom positioneringen. Det grundläggande utfallet kommer att skilja sig i till exempel hur hög fart snowboardåkaren har genom målbilden, vilket då påverkar hur stor belastning den utsätts för samt hur mycket tid snowboardåkaren kommer att ha på sig för att utföra målbilden. Lutningen på terrängen som detta utförs i kommer antagligen att påverka svängarnas storlek. Till exempel; i en brantare backe innebär det att snowboardåkaren har en större möjlighet att åka med en högre fart, vilket skapar förutsättningar för större inklination och därmed större kantvinkel för att få till kortare svängradie.

Positionering: Carving, slutna svängar

PERSPEKTIV	INLEDNING / APPROACH	STYRFAS / TAKE-OFF	AVSLUTNING / TRICK	ÖVERGÅNG / LANDNING
SIDA-SIDA	Plattformsvinkeln: ≤ 90° Kantvinkeln: ökar Inklinationen: ökar	Plattformsvinkeln: ≤ 90° Kantvinkeln: störst Inklinationen: störst	Plattformsvinkeln: ≤ 90° Kantvinkeln: ökar, sedan avtar. Inklinationen: avtar	Plant belag
UPP-NER	Utjämning			Utjämning
FRAM-BAK	Framåt	Centrerad	Centrerad	Centrerad
ROTATIONER	Ökande rotation (frontalplan). Styrvinkel i FP: ökar	Störst rotation (frontalplan). Styrvinkel i FP: störst	Avtagande rotation (frontalplan). Styrvinkel i FP: ökar, sedan avtar	Ingen rotation. Ingen styrvinkel i FP.

Grundläggande utfall: Carving, slutna svängar

GRUND-LÄGGANDE UTFALL	INLEDNING / APPROACH	STYRFAS / TAKE-OFF	AVSLUTNING / TRICK	ÖVERGÅNG / LANDNING
FART	Ökande	Ökande	Högst till minskande	Oförändrad
RIKTNING	Riktningsförändring mot fallinjen	Riktningsförändring	Riktningsförändring från fallinjen	Tvärs över fallinjen
BELASTNING	Ökande	Ökande	Störst till avtagande	Minst
BALANS	Dynamisk	Dynamisk	Dynamisk	Ur balans

Förklaring: Carving, slutna svängar

Positionering

Inledning:

I Inledningen (och i alla andra delar av denna sväng) åker snowboardåkaren med en plattformsvinkel som är 90° eller mindre, detta är en förutsättning för att kunna åka på skär. Här ökar även inklinationen och kantvinkeln. För att få tidigt grepp på nästa kant flyttas belastningspunkten fram. Åkaren använder utjämning för att låta masscentrum gå så kort väg som möjligt och för att hantera belastningen. I och med att kantvinkeln ökar, så ökar även styrvinkeln i frontalplanet, vilket gör att det uppkommer en rotation i frontalplanet.

Styrfas:

I styrfasen är inklinationen och kantvinkeln som störst vilket innebär att styrvinkeln i frontalplanet även är störst här, vilket även innebär att rotationen i frontalplanet är som störst i styrfasen. Plattformsvinkeln är fortfarande 90° eller mindre. Belastningspunkten är nu centrerad över brädan.

Avslutning:

För att initiera övergången minskas plattformsvinkeln till mindre än 90° samtidigt som kantvinkeln snabbt ökar till att sedan minska. Inklinationen börjar att avta. Det hela gör att styrvinkeln i frontalplanet börjar minska, vilket alltså innebär att rotationen i frontalplanet kommer att börja minska.

Övergång:

Här åker snowboarden för ett ögonblick på plant belag, vilket innebär att kantvinkeln är lika med 0 och att snowboardåkaren inte inklinerar något. Båda kanterna är i snön, man kan antingen säga att snowboardåkaren har en plattformsvinkel som inte existerar eller som är 90°. Åkaren börjar här att utjämna för att hantera belastningen och låta masscentrum gå så kort väg som möjligt genom svängen vilket kommer möjliggöra för tidig inklination och tidig ökning av kantvinkeln i nästa sväng.

Grundläggande utfall

Inledning:

Farten ökar i och med att snowboardåkaren börjar att röra sig ner mot fallinjen. I och med att kantvinkeln och styrvinkeln i frontalplanet ökar, så kommer även riktningen att börja förändras mer och mer. Belastningen ökar och balansen blir dynamisk.

Styrfas:

Precis som i inledningen av svängen fortsätter snowboardåkarens fart att öka, här är farten som högst för att åkaren åker ner i fallinjen. Riktningsförändringen är även som störst då kantvinkeln

–och styrvinkeln i frontalplanet är som störst i styrfasen. Belastningen fortsätter att öka och åkaren befinner sig i dynamisk balans.

Avslutning:

Precis innan avslutningen av svängen har åkaren som högst fart, sedan börjar farten att minska då åkaren rör sig bort från fallinjen. Även riktningsförändringen minskar då kantvinkeln –och styrvinkeln i frontalplanet minskar. Här ökar belastningen till att vara som störst och den hastigt minskade plattformsvinkeln gör att åkaren försätts ur balans och börjar att falla in mot nästa kant.

Övergång:

I övergången är farten som lägst. Här sker ingen riktningsförändring då snowboarden är planställd. Här åker snowboardåkaren i en rät vinkel mot fallinjen. Belastningen är som minst och åkaren är ur balans, då masscentrum är påväg över snowboarden, innan den kan återfå balansen igen på nästa kant.

Grenspecifika målbilder: Park - Hopp

Målbild: 180

Förutsättningar

Individen

Individen bör kunna utföra en straight air i hoppet, samt ha en god förmåga att åka switch. För att kunna utföra tricket i ett hopp, kan det vara mycket fördelaktigt för åkaren om den kan utföra tricket på plan mark, i backen och på pistkanter. För att uppnå denna målbild krävs det att åkaren har en god förmåga att kontrollera de fyra grundläggande utfallen.

Situationen

I detta fall handlar det om ett valfritt preparerat hopp i en park. Du som läser detta kan själv visualisera hoppets form och storlek, tänk dig ditt favorithopp!

Positionering: 180

PERSPEKTIV	INLEDNING / APPROACH	STYRFAS / TAKE-OFF	AVSLUTNING / TRICK	ÖVERGÅNG / LANDNING
SIDA-SIDA	Plant belag	Plattformsvinkeln: ≤ 90°		Plattformsvinkeln: ≤ 90°
UPP-NER		Högavlastning		Utjämning
FRAM-BAK	Centrerad	Centrerad		Centrerad
ROTATIONER		Separation. Påbörjad rotation (horisontalplan)	Rotation (horisontalplan). Separation	Rotationen avtar (horisontalplan)

Grundläggande utfall: 180

GRUND-LÄGGANDE UTFALL	INLEDNING / APPROACH	STYRFAS / TAKE-OFF	AVSLUTNING / TRICK	ÖVERGÅNG / LANDNING
FART	Ökande	Minskande till ökande	Minskande till ökande	Ökande till oförändrad
RIKTNING	Oförändrad	Minimal förändring i förhållande till underlaget. Stor förändring vinkelrätt till underlaget.	Minimal förändring i förhållande till underlaget. Stor förändring vinkelrätt till underlaget.	Oförändrad
BELASTNING	Normal	Ökande till obefintlig		Obefintlig till ökande
BALANS	Statisk	Dynamisk		Statisk

Förklaring: 180

Positionering

Approach:

I approachen är snowboarden planställd. Antagligen befinner sig belastningspunkten över någon av kanterna för att vara beredd att hantera ojämnheter i underlaget. Belastningspunkten är centrerad fram-bak. Ingen rotation, och styrvinklar i horisontal- och frontalplan är lika med noll.

Take-off:

För att lättare kunna skjuta från –och undvika styrvinklar i horisontalplanet på take-off, så bör plattformsvinkeln här vara lika med 90°. Åkaren högavlastar för att få höjd i hoppet. Åkaren påbörjar även en separation åt ett håll för att initiera den stundande rotationen som kommer att ske åt motsatt håll gentemot separationen. Här påbörjas även en rotation i frontalplanet.

Trick:

Separationen åt ena hållet under take-offen möjliggör för att skapa en rotation i horisontalplanet under luftfärden. Åkaren använder även en separation (åt samma håll som den tidigare initierande separationen) för att häva rotationen inför landningen.

Landning:

Åkaren landar med en plattformsvinkel som är 90° eller mindre för att ytterligare häva rotationen i horisontalplanet. Åkaren får även utjämna den hastigt ökande belastningen vid landningen. Rotationen i horisontalplanet har avtagit och åkaren kan återgå till grundpositionen från den separerade positionen.

Grundläggande utfall

Approach:

Under approachen ökar farten innan åkaren börjar att röra sig upp på hoppet. Riktningen är ned i fallinjen och inga riktningsreglerande verktyg används. Belastningen är normal och åkaren befinner sig i statisk balans.

Take-off:

Åkaren är nu påväg upp på hoppet, vilket innebär att farten då minskar något, men vid frånskjutet kommer farten att öka. Högavlastningen i kombination med hoppets utformning kommer att göra att åkaren kommer att börja färdas upp från underlaget, denna kombination kommer även att göra att belastningen ökar. Take-off sker i dynamisk balans.

Trick:

Under tricket och under luftfärden minskar farten först (när snowboardåkaren är påväg uppåt) innan den börjar att öka (när åkaren är påväg ner mot marken igen). Detta innebär alltså också att åkarens riktning förändras vinkelrätt mot underlaget, först uppåt, sedan nedåt. Under luftfärden har åkaren ingen belastning.

Landning:

Farten ökar tills dess att åkaren kommer i kontakt med underlaget, då kommer den först snabbt att minska till att bli oförändrad. Här sker ingen riktningsförändring. Belastningen är som störst när åkaren landar och landningen sker i statisk balans.

Grenspecifika målbilder: Park - Hopp

Målbild: 360

Förutsättningar

Individen

Individen bör precis som hur det är beskrivet i målbilden 180, kunna utföra en straight air i hoppet. Ibland kan det till och med underlätta att börja med en 180, och bli bekväm med det innan man går på 360. Detta kan göra att man får en känsla för en mindre rotation i hoppet. Detta skulle i sin tur kunna gälla större rotationer, om du är bekväm med att göra en 360 och 180, varför inte pröva en 540? För att uppnå denna målbild krävs det att åkaren har en god förmåga att kontrollera de fyra grundläggande utfallen.

Situationen

Precis som i beskrivningen av 180 handlar detta om ett preparerat hopp i en park, där du som läser detta själv kan visualisera ett hopp som du skulle kunna tänka dig att utföra en 360 på. Vi får här anta att det är “optimala förhållanden”, bra snöförhållanden, inga spår på kicken och att hoppet och landningen är väl utformat.

Positionering: 360

PERSPEKTIV	INLEDNING / APPROACH	STYRFAS / TAKE-OFF	AVSLUTNING / TRICK	ÖVERGÅNG / LANDNING
SIDA-SIDA	Plattformsvinkeln: 90° Kantvinkeln: > 0° Inklination.	Plattformsvinkeln: ≤ 90°		Plattformsvinkeln: ≤ 90° Kantvinkeln: > 0°
UPP-NER		Högavlastning		Utjämning
FRAM-BAK	Centrerad	Belastningspunkten flyttas bak		Centrerad
ROTATIONER	Styrvinkel: FP > 0°	Separation åt ett håll, sedan åt andra hållet.	Rotation (horisontalplan). Separation inför landningen.	Ingen rotation. Avtagande separation.

Grundläggande utfall:360

GRUND-LÄGGANDE UTFALL	INLEDNING / APPROACH	STYRFAS / TAKE-OFF	AVSLUTNING / TRICK	ÖVERGÅNG / LANDNING
FART	Ökande till oförändrad	Minskande till ökande	Minskande till ökande	Ökande till oförändrad
RIKTNING	Till största del i fallinjen	Stor förändring vinkelrätt till underlaget	Stor förändring vinkelrätt till underlaget	Oförändrad
BELASTNING	Normal	Ökande till obefintlig		Ökande till normal
BALANS	Dynamisk	Dynamisk		Statisk

Förklaring: 360

Positionering

Approach:

Åkaren kommer in mot hoppet i en så kallad set-up sväng, vilket innebär en öppen skärande sväng där övergången sker i fallinjen. Detta innebär att plattformsvinkeln är 90° eller mindre. Kantvinkeln är därmed större än 0° och åkaren inklinerar. Belastningspunkten är centrerad.

Take-off:

Take-off sker på skär för att behålla ett bra grepp vid frånskjutet, plattformsvinkeln är 90° eller mindre. Här sker en högavlastning för att skapa höjd i hoppet, detta utförs samtidigt som belastningspunkten flyttas bak över brädan, det hela skapar en ollie. Innan take-offen har åkaren först separerat över-och underkropp åt motsatt håll som den har ämnat att rotera sin 360, tills dess att åkaren precis ska lämna marken, då sker en separeration av över –och underkropp åt samma håll som den ämnar rotera sin 360 i, detta kommer att hjälpa till att skapa en rotation inför luftfärden.

Trick:

Under luftfärden sker en rotation i horisontalplanet. Precis innan landningen kommer snowboardåkaren att behöva separera över –och underkropp för att häva rotationen, detta sker i motsatt håll som 360 utförs i.

Landning:

Vid landningen landar åkaren på skär för att ytterligare kunna häva rotationen, alltså med en plattformsvinkel som är 90° eller mindre. För att åstadkomma detta krävs en liten kantvinkel (större än 0°). Åkaren måste utjämna vid landningen. Belastningspunkten är centrerad. Separationen som påbörjades vid tricket kommer här att avta tills dess att åkaren återigen befinner sig i grundpositionen.

Grundläggande utfall

Approach:

Vid approachen ökar farten tills dess att åkaren börjar åka upp på hoppet. Det sker en riktningsförändring under de öppna skärande setup-svängarna, men åkaren är till största del påväg ner i fallinjen. Vid approachen är belastningen normal och åkaren befinner sig i dynamisk balans.

Take-off:

Under take-offen kommer farten att minska något, då snowboardåkaren är påväg upp på hoppet, men vid frånskjutet kommer farten att öka. Här är riktningen ner i fallinjen, och snowboardåkaren kommer precis efter take-offen att vara påväg vinkelrätt upp från underlaget. Vid take-off ökar belastningen, detta sker i en kombination av att åkaren högavlastar samt på grund av hoppets utformning. Take-off sker i dynamisk balans.

Trick:

Farten kommer att minska då snowboardåkaren färdas uppåt i luften, tills dess att den kommer att börja öka när åkaren färdas ned mot marken igen. Det sker en vinkelrät riktningsförändring i förhållande till underlaget här, först upp från underlaget, sedan ned mot underlaget. Belastningen är obefintlig i luften.

Landning:

Vid landningen kommer farten först att minska till att sedan förbli oförändrad. Från och med att åkaren nuddar marken kommer riktningen i stort sett att förbli oförändrad. Här kommer belastningen att vara som störst innan den återgår till att förbli normal. Åkaren landar i statisk balans.

Grenspecifika målbilder: Park - Rail/box

Målbild: Boardslide med street-approach

Förutsättningar

Individen

I detta fall är det fördelaktigt om individen kan göra en 5050 på railet, att den känner sig bekväm med just denna feature och street-approach. Det kan även vara fördelaktigt om individen kan

utföra en boardslide på en rail eller box med ride-on. En god förmåga att separera över –och underkropp är även det fördelaktigt. För att uppnå denna målbild krävs det att åkaren har en god –till mycket god förmåga att kontrollera de fyra grundläggande utfallen.

Situationen

Tekniken i sig kommer inte att skilja sig oavsett om det är ett tjockare rör eller ett tunnare räcke som tricket utförs på. Du som läser detta kan visualisera just den typen av rail med street-approach som du vill kunna –eller gillar att åka på.

Positionering: Boardslide med street-approach

PERSPEKTIV	INLEDNING / APPROACH	STYRFAS / TAKE-OFF	AVSLUTNING / TRICK	ÖVERGÅNG / LANDNING
SIDA-SIDA	Plant belag	Kantvinkeln: > 0° (ökar) Inklinationen: ökar Plattformsvinkeln: ≤ 90°	Plant belag	Kantvinkel > 0° Plattformsvinkeln: 90°
UPP-NER		Högavlastning	Utjämning till högavlastning	Utjämning
FRAM-BAK	Centrerad	Centrerad	Centrerad över feature	Centrerad
ROTATIONER	Påbörjad separation åt ett håll	Separation	Separation åt andra hållet, till ytterläget. Styrvinkeln i HP: 90°	Ingen separation

Grundläggande utfall: Boardslide med street-approach

GRUND-LÄGGANDE UTFALL	INLEDNING / APPROACH	STYRFAS / TAKE-OFF	AVSLUTNING / TRICK	ÖVERGÅNG / LANDNING
FART	Oförändrad	Minskande	Oförändrad	Oförändrad
RIKTNING	Oförändrad	Liten riktningsförändring in över feature	Oförändrad	Oförändrad
BELASTNING	Normal	Ökad till obefintlig	Ökad till normal till ökad	Obefintlig till normal
BALANS	Statisk	Dynamisk	Statisk	Statisk

Förklaring: Boardslide, street approach

Positionering

Approach:

Approachen sker på plant belag. Belastningspunkten är centrerad. Åkaren förbereder inför tricket med att påbörja en separation åt samma håll som den har tänkt rotera brädan åt under boardsliden. Planställd bräda innebär att styvinklarna i de båda planen är lika med 0°.

Take-off:

Vid take-off behöver kantvinkeln öka samtidigt som plattformsvinkeln är 90° eller mindre, detta för att skapa en plattform att skjuta från. Snowboardåkaren påbörjar även en inklination för att lättare få med sig masscentrum upp över railet. Åkaren högavlastar även för att kunna förflytta masscentrum (och snowboarden) upp på railet. Fortsatt separation åt samma håll som åkaren har för avsikt att rotera brädan åt under tricket.

Trick:

Snowboarden är helt planställd på railen. Alltså, ingen inklination, kantvinkel är lika med 0° samt en plattformsvinkel som är 90°. När åkaren landar på railen krävs utjämning för att hantera den ökade belastningen, och när åkaren skall lämna railet utför den en högavlastning för att hoppa av. Precis innan åkaren landar på railet påbörjar åkaren en separation åt motsatt håll som den har för avsikt att rotera brädan åt under tricket. Åkaren behåller denna separation över hela railet tills dess att den precis skall lämna railet, då sker en separation till ytterläget av rörelseomfånget, detta kommer underlätta för att återgå till grundpositionen under landningen. På railet är styrvinkeln i horisontalplanet 90°. Belastningspunkten är centrerad över railet.

Landning:

Åkaren landar med en plattformsvinkel på 90°. Här behöver även åkaren utjämna den ökade belastningen. Den tidigare separationen minskar och åkaren landar i grundpositionen.

Grundläggande utfall

Approach:

Under approachen är både farten och belastningen oförändrade. Riktningen är oförändrad ner i fallinjen. Åkaren befinner sig i statisk balans.

Take-off:

Vid take-off minskar farten något då åkaren rör sig upp på kicken. Här sker även en liten riktningsförändring för att åkaren skall kunna förflytta masscentrum och således belastningspunkten upp över railet. Belastningen kommer först att öka när åkaren skjuter från, till att bli obefintlig då åkaren befinner sig i luften. Åkaren kommer att befinna sig i dynamisk balans, för att hjälpa till att förflytta masscentrum upp över railen.

Trick:

Under tricket är farten och riktningen oförändrade. Belastningen kommer först att öka när åkaren landar på railet, för att sedan minska till att förbli normal. Åkaren befinner sig i statisk balans på railen. Vid slutet av railet kommer åkaren att skjuta från och således ökar belastningen först för att sedan bli obefintlig.

Landning:

Vid landningen kommer farten och riktningen att vara oförändrade. Belastningen kommer att öka till att bli normal. Åkaren befinner sig i statisk balans.

Grenspecifika målbilder: Park - Rail/box

Målbild: Nosepress (ride on)

Förutsättningar

Individen

För att kunna utföra en nosepress på ett rail eller en box med ride-on, är det dels fördelaktigt om åkaren kan utföra en 5050 på featuren. En god förmåga att reglera belastningspunkten och att utföra en nosepress på plan mark –och i lutning rakt ner i fallinjen kommer även det att bidra till att individen lättare kommer att klara av att utföra målbilden. För att uppnå denna målbild krävs det att åkaren har en god förmåga att kontrollera de fyra grundläggande utfallen.

Situationen

Precis som i föregående målbilder som handlar om features i parken kan du som läsare själv visualisera en typ av feature, med förutsättningen att det är ett rail eller en box med ride-on kick. Ett smalt och långt rail kommer att ställa högre krav på din balans och att du till exempel utför approachen rakt ner i fallinjen, medan du på en bredare box kommer att ha ett större understödsyta att balansera över samt ett större utrymme för att inte glida rakt över boxen.

Positionering: Nosepress

PERSPEKTIV	INLEDNING / APPROACH	STYRFAS / TAKE-OFF	AVSLUTNING / TRICK	ÖVERGÅNG / LANDNING
SIDA-SIDA	Plant belag	Plant belag	Plant belag	Plant belag
UPP-NER		Högavlastning	Utjämning till högavlastning	Utjämning
FRAM-BAK	Centrerad	Belastningspunkten flyttas bak	Belastningspunkten fram	Centrerad
ROTATIONER				

Grundläggande utfall: Nosepress

GRUND-LÄGGANDE UTFALL	INLEDNING / APPROACH	STYRFAS / TAKE-OFF	AVSLUTNING / TRICK	ÖVERGÅNG / LANDNING
FART	Ökande	Minskande	Oförändrad	Oförändrad
RIKTNING	Fallinjen	Fallinjen	Fallinjen	Fallinjen
BELASTNING	Normal	Ökande till obefintlig	Ökar - normal - ökar - obefintlig	Ökande till normal
BALANS	Statisk	Statisk	Statisk	Statisk

Förklaring: Nosepress (ride-on)

Positionering

Approach:

Åkaren åker på plant belag mot featuren. Åkaren står i grundpositionen.

Take-off:

Vid take-off utför åkaren en ollie. Detta görs med en kombination av en högavlastning samtidigt som belastningspunkten flyttas bakåt över snowboarden. Under luftfärden förflyttas belastningspuntken fram över snowboarden.

Trick:

Snowboardåkaren måste utjämna den ökade belastningen när den landar på featuren. Åkaren landar på featuren med belastningspunkten fram. Mot slutet på featuren utför åkaren en nollie, genom en högavlastning och en förflyttning av belastningspunkten bakåt över brädan.

Landning:

Åkaren utjämnar den ökade belastningen vid landningen. Här förflyttas även belastningspunkten till att vara centrerad över snowboarden.

Grundläggande utfall

Approach:

Under approachen ökar farten. Riktningen är oförändrad rakt ner i fallinjen. Belastningen är normal och åkaren befinner sig i statisk balans.

Take-off:

Farten minskar då åkaren rör sig upp på featuren. Under take-off ökar belastningen tills dess att åkaren befinner sig i luften, då är belastningen obefintlig. Riktningen är oförändrad och balansen är statisk.

Trick:

När snowboardåkaren landar på featuren kommer belastningen först att öka till att sedan återgå till att bli normal. Precis innan slutet på featuren kommer belastningen återigen att öka då snowboardåkaren utför en nollie för att komma av featuren, därefter har åkaren under ett ögonblick återigen obefintlig belastning. Balansen är statisk.

Landning:

Precis som när snowboardåkaren landar på featuren kommer belastningen även här att först öka till att sedan återgå till att bli normal. Åkaren landar i statisk balans.

Grenspecifika målbilder: Freeride

Målbild: Styrande sväng i lössnö

Förutsättningar

Individen

För att kunna utföra en styrande sväng i lössnö är det fördelaktigt om individen kan utföra en styrande sväng i en pistad backe. En förmåga att reglera belastningspunkten och erfarenhet av att åka i stökig terräng kan vara bra. För att uppnå denna målbild krävs det att åkaren har en god förmåga att kontrollera de fyra grundläggande utfallen.

Situationen

Här handlar det om en terräng med en jämn lutning och där det är tillräckligt mycket snö för att inte åkaren skall kunna sjunka genom snön och få grepp i ett hårt underlag under lössnön, det handlar alltså om mycket pudersnö.

Positionering: Styrande sväng i lössnö

PERSPEKTIV	INLEDNING / APPROACH	STYRFAS / TAKE-OFF	AVSLUTNING / TRICK	ÖVERGÅNG / LANDNING
SIDA-SIDA	Plattformsvinkeln: ≥ 90° Kantvinkeln: ökar Inklinationen: ökar	Plattformsvinkeln: ≥ 90° Kantvinkeln: störst Inklinationen: störst	Plattformsvinkeln: < 90° Kantvinkeln: ökar, sedan avtar. Inklinationen: avtar	Plant belag
UPP-NER	Utjämning		Högavlastning	
FRAM-BAK	Belastningspunkten bak	Belastningspunkten bak	Belastningspunkten bak	Belastningspunkten bak
ROTATIONER	Ökande rotation. Ökande separation. Styrvinkel: HP = Ökande FP = Ökande	Störst rotation (frontalplan & horisontalplan). Styrvinkel: HP = Störst FP = Störst	Separation. Avtagande rotation (frontalplan & horisontalplan). Styrvinkel: HP = Ökar, sedan avtar. FP = avtar	

Grundläggande utfall: Styrande sväng i lössnö

GRUND-LÄGGANDE UTFALL	INLEDNING / APPROACH	STYRFAS / TAKE-OFF	AVSLUTNING / TRICK	ÖVERGÅNG / LANDNING
FART	Ökande	Ökande	Högst till minskande	Oförändrad
RIKTNING	Ökande riktningsförändring	Störst riktningsförändring	Minskande riktningsförändring	Oförändrad
BELASTNING	Ökande	Ökande	Störst till avtagande	Minst
BALANS	Dynamisk	Dynamisk	Dynamisk	Ur balans

Förklaring: Styrande sväng i lössnö

Positionering

Inledning:

Inledningen sker med en plattformsvinkel på 90° eller mer. Här ökar både kantvinkeln och inklinationen. Åkaren utjämnar belastningen för att svara upp mot ökad belastning från den tidigare övergången. Belastningspunkten börjar att flyttas bak på brädan för att låta snowboardens nos lyfta ovanför snön. Här sker en ökande rotation i både horisontal –och frontalplanet. Alltså börjar styrvinklarna i båda planen att öka. Åkaren utför en separation för att underlätta rotationen i horisontalplanet.

Styrfas:

Plattformsvinkeln är fortfarande 90° eller mer under styrfasen. Här är både inklinationen och kantvinkeln som störst. Detta innebär att styrvinklarna i de båda planen även är som störst här. Styrvinkeln i horisontalplanet är här aldrig större än 45°. Här sker som störst rotation och belastningspunkten är fortfarande belägen bak över snowboarden.

Avslutning:

För att avsluta svängen minskas plattformsvinkeln till att bli mindre än 90°, det utförs samtidigt som kantvinkeln ökar. Detta kommer att försätta snowboardåkaren ur balans så att den naturligt kan falla in i nästa sväng. Inklinationen börjar att avta. För att underlätta övergången sker här en

högavlastning. Belastningspunkten är fortsatt belägen bak över brädan. En separation till följd av en ökad styrvinkel i horisontalplanet kan även det hjälpa att påbörja övergången, då det kommer innebära att snowboarden bromsas upp något samtidigt som åkarens masscentrum naturligt kommer att fortsätta att färdas över snowboarden mot nästa kant. Rotationen avtar.

Övergång:

Övergången sker med plant belag. Åkaren utjämnar här den ökade belastningen från avslutningen av svängen. Belastningspunkten är centrerad över brädan. Här sker ingen rotation, och styrvinklarna i båda planen är lika med 0°. Åkaren påbörjar en separation för att underlätta den kommande rotationen i horisontalplanet.

Grundläggande utfall

Inledning:

Snowboardåkaren påbörjar sin ökande riktningsförändring mot fallinjen, vilket innebär att även farten kommer att öka. Belastningen kommer att öka. Och åkaren befinner sig i dynamisk balans.

Styrfas:

Farten fortsätter att öka då största delen av styrfasen sker i fallinjen. Här har snowboardåkaren som störst riktningsförändring på grund av att kantvinkeln är som störst i denna del av svängen. Belastningen fortsätter att öka och åkaren befinner sig i dynamisk balans.

Avslutning:

Farten går från att vara som störst till att sedan börja avta. Riktningens förändring börjar att avta, och åkaren färdas mer tvärs över fallinjen. Under avslutningen blir belastningen som störst, detta krävs för att initiera övergången. Den initierade övergången innebär att åkaren under avslutningen försätts ur balans.

Övergång:

Farten och riktningen är under övergången oförändrade. Åkaren färdas nästan tvärs över fallinjen. Här är belastningen som minst. Snowboardåkaren befinner sig under övergången ur balans, åkaren faller över mot nästa kant.

Grenspecifika målbilder: Freeride

Målbild: Pivotsväng, brant terräng & hårt underlag

Förutsättningar

Individen

Individen bör kunna ha en mycket god förmåga att arbeta med separation och kunna luta sig med underlaget för att lättare kunna reglera belastningspunkten. För att uppnå denna målbild krävs det att åkaren har en god förmåga att kontrollera de fyra grundläggande utfallen.

Situationen

Det handlar om en brant, oprepparerad och isig terräng. Hinder och ojämnheter kan förekomma vilket åkaren bör vara beredd på.

Positionering: Pivotsväng, hårt underlag

PERSPEKTIV	INLEDNING / APPROACH	STYRFAS / TAKE-OFF	AVSLUTNING / TRICK	ÖVERGÅNG / LANDNING
SIDA-SIDA	Plattformsvinkeln: ≥ 90° Kantvinkeln: ökar Inklinationen: ökar	Plattformsvinkeln: ≥ 90° Kantvinkeln: ökar Inklinationen: ökar	Plattformsvinkeln: < 90° Kantvinkeln: störst Inklinationen: minskar	Plant belag
UPP-NER	Utjämning		Högavlastning	
FRAM-BAK	Belastningspunkten fram	Belastningspunkten fram	Belastningspunkten fram	Belastningspunkten fram
ROTATIONER	Separation. Ökande rotation (horisontalplan). Styrvinkel: HP = Ökande FP = Ökande	Separation. Störst rotation (horisontalplan). Styrvinkel: HP = Ökande FP = Ökande	Ingen separation. Avtagande rotation (horisontalplan). Styrvinkel: HP = Störst FP = Störst	Separation

Grundläggande utfall: Pivotsväng, hårt underlag

GRUND-LÄGGANDE UTFALL	INLEDNING / APPROACH	STYRFAS / TAKE-OFF	AVSLUTNING / TRICK	ÖVERGÅNG / LANDNING
FART	Ökande	Högst	Minskande	Oförändrad
RIKTNING	Ökande riktningsförändring	Störst riktningsförändring	Minskande riktningsförändring	Oförändrad
BELASTNING	Normal	Ökande	Störst	Minst
BALANS	Dynamisk	Dynamisk	Dynamisk	Dynamisk

Förklaring: Pivot sväng, brant terräng & hårt underlag

Positionering

Inledning:

I inledningen är plattformsvinkeln 90° eller mer. Både kantvinkeln och inklinationen ökar. Åkaren utjämnar den ökade belastningen från den tidigare övergången. Belastningspunkten är placerad fram längs snowboarden för att underlätta en ökning av styrvinkeln i horisontalplanet. Åkaren utnyttjar separation i denna sväng för att lättare få runt snowboarden, under inledningen är separationen som störst. Rotationen samt styrvinklarna i båda planen ökar.

Styrfas:

Plattformsvinkeln är fortsatt 90° eller mer. Kantvinkeln och inklinationen ökar. Belastningspunkten är fortsatt belägen fram längs snowboarden för att underlätta rotationen och ökningen av styrvinkeln i horisontalplanet. Under denna del av svängen sker som störst rotation, och det är framförallt i horisontalplanet som rotationen sker.

Avslutning:

I avslutningen minskar plattformsvinkeln för ett ögonblick till mindre än 90°, detta görs för att initiera övergången genom att försätta sig ur balans för att kunna falla in över nästa kant. Kantvinkeln ökar här till att vara som störst innan den och inklinationen börjar minska. Här påbörjas även en högavlastning för att underlätta övergången. Under avslutningen är styrvinklarna som störst, styrvinkeln i horisontalplanet är runt 45°, tillsammans har de en bromsande effekt på snowboarden. Rotationen börjar att avta.

Övergång:

Övergången sker med en planställd bräda. Här påbörjas även en separation för att tidigt och lättare kunna skapa en rotation i nästa sväng.

Grundläggande utfall

Inledning:

Farten ökar i inledningen av svängen. Åkarens riktning börjar att förändras, mot fallinjen. Belastningen är normal och åkaren försätts i dynamisk balans.

Styrfas:

Under styrfasen är farten som högst. Här sker störst riktningsförändring och under större delen av styrfasen färdas åkaren i fallinjen. Belastningen ökar och åkaren är i dynamisk balans.

Avslutning:

Under avslutningen av svängen ändras färdriktningen bort från fallinjen, vilket även kommer att göra att farten minskar. Övergången initieras i detta steg och det innebär att belastningen kommer att vara som störst här. Åkaren går från att vara i dynamisk balans till att försättas ur balans.

Övergång:

Farten och riktningen är i övergången oförändrad. Åkaren färdas tvärs över fallinjen. Belastningen är minst i denna del av svängen. Åkaren är försatt ur balans och faller in i nästa sväng.

Grenspecifika målbilder: Boardercross

Målbild: Acceleration över roller

Förutsättningar

Individen

Här bör individen ha en god tajming, detta för att kunna utföra arbetet upp-ner vid exakt rätt tillfälle. Egentligen kräver målbilden endast att åkaren kan glida rakt ner i fallinjen. Om upp-ner arbetet feltajmas kommer utfallet bli något helt annat, antingen kommer åkaren att bromsas upp eller så kommer den hoppa ut över rollern. För att uppnå denna målbild krävs det att åkaren har en god förmåga att kontrollera de fyra grundläggande utfallen.

Situationen

Här handlar det om rollers som befinner sig i en backe med en i övrigt jämn lutning.

Positionering: Acceleration över roller

PERSPEKTIV	INLEDNING / APPROACH	STYRFAS / TAKE-OFF	AVSLUTNING / TRICK	ÖVERGÅNG / LANDNING
SIDA-SIDA	Plant belag	Plant belag	Plant belag	Plant belag
UPP-NER		Högavlastning	Utjämning	Högavlastning
FRAM-BAK	Centrerad	Centrerad	Centrerad	Centrerad
ROTATIONER				

Grundläggande utfall: Acceleration över roller

GRUND-LÄGGANDE UTFALL	INLEDNING / APPROACH	STYRFAS / TAKE-OFF	AVSLUTNING / TRICK	ÖVERGÅNG / LANDNING
FART	Oförändrad	Ökar	Oförändrad	Ökar
RIKTNING	Oförändrad	Oförändrad	Oförändrad	Oförändrad
BELASTNING	Normal	Ökar	Minst	Ökar till normal
BALANS	Statisk	Statisk	Statisk	Statisk

Förklaring: Acceleration över roller

Positionering

Approach:

Hela målbilden utförs på plant belag, alltså; ingen inklination, kantvinkeln är lika med 0° och plattformsvinkeln är 90°. Approachen utförs i grundpositionen. Styrvinklarna i de båda planen är 0°.

Upp för roller:

I transition utnyttjas högavlastning. Precis efter högavlastningen sker en utjämning för att inte låta snowboarden lätta från marken.

Ned för roller:

Påväg ned i transition utnyttjas högavlastning återigen.

Avslutning:

Avslutningen sker i grundpositionen.

Grundläggande utfall

Approach:

Farten, riktningen och belastningen är under approachen oförändrade.

Upp för roller:

Här ökar belastningen först till att sedan minska och för ett ögonblick bli normal. Farten ökar. Riktningen är oförändrad och åkaren befinner sig i statisk balans.

Ned för roller:

Precis som när åkaren åker upp på rollern ökar även belastningen här, för att sedan återgå till att vara normal. Farten ökar ytterligare.

Avslutning:

Farten har nu ökat gentemot under approachen. Riktningen har inte förändrats, belastningen har återgått till att vara normal och åkaren befinner sig i statisk balans.

Grenspecifika målbilder: Halfpipe

Målbild: Air to fakie

Förutsättningar

Individen

Individen bör i detta fall kunna åka på skär. Den bör även ha en god förmåga att åka switch. Slutligen bör den kunna reglera sin positionering för att låta balansaxeln utgå från underlaget vinkelrätt, oavsett om underlaget är vertikalt eller horisontellt. För att uppnå denna målbild krävs det att åkaren har en god –till mycket god förmåga att kontrollera de fyra grundläggande utfallen.

Situationen

Denna målbild handlar om en hit i en halfpipe. Vi tänker oss en välpreparerad halfpipe och ett underlag som snowboarden lätt kan få grepp i.

Positionering: Air to fakie

PERSPEKTIV	INLEDNING / APPROACH	STYRFAS / TAKE-OFF	AVSLUTNING / TRICK	ÖVERGÅNG / LANDNING
SIDA-SIDA	Plattformsvinkeln: ≤ 90° Kantvinkeln: > 0° Inklination.	Plattformsvinkeln: ≤ 90° Kantvinkeln: > 0° Inklination.		Först plant belag, sedan: Plattformsvinkeln: ≤ 90° Kantvinkeln: > 0° Inklination.
UPP-NER		Högavlastning		Utjämning
FRAM-BAK	Centrerad	Belastningspunkten flyttas bak	Centrerad	Centrerad
ROTATIONER	Rotation i frontalplanet			Rotation i frontalplanet

Grundläggande utfall: Air to fakie

GRUND-LÄGGANDE UTFALL	INLEDNING / APPROACH	STYRFAS / TAKE-OFF	AVSLUTNING / TRICK	ÖVERGÅNG / LANDNING
FART	Ökande	Oförändrad	Först minskande, sedan ökande	Ökande
RIKTNING	Riktningsförändring i vertikalt led (längs med underlaget)	Oförändrad	Riktningsförändring i vertikalt led	Riktningsförändring i vertikalt led (längs med underlaget)
BELASTNING	Normal	Ökar till obefintlig		Ökar till normal
BALANS	Dynamisk	Dynamisk		Dynamisk

Förklaring: Air to fakie

Positionering

Approach:

Approachen sker på skär, vilket innebär att plattformsvinkeln är 90° eller mindre. Kantvinkeln är större än 0° (och ökar) samt inklinationen ökar. Åkaren pumpar upp i transition genom att högavlasta. Här används ingen separation. Det sker en rotation i frontalplanet, detta är på grund av pipens utformning och för att snowboardåkaren lutar sig med underlaget, som nu övergår till att vara vertikalt. Styrvinkeln i frontalplanet är dock lika med 0°.

Take-off:

Även take-off sker på skär, alltså med en plattformsvinkel som är 90° eller mindre. Kantvinkeln och inklinationen är densamma som under approachen, viktigt är dock att komma ihåg att åkaren nu är påväg upp för pipe-vallen, som är näst intill vertikal, så åkaren har alltså lutat sig med pipe-vallens lutning. För att skjuta från gör åkaren en ollie, detta utförs genom en högavlastning som tajmas samtidigt som att belastningspunkten förflyttas bakåt.

Trick:

Under tricket befinner sig åkaren centrerad i grundpositionen.

Landning:

Åkaren landar först på plant belag för att sedan öka inklinationen och kantvinkeln medan plattformsvinkeln förblir 90° eller mindre. Åkaren utjämnar den ökade belastningen vid

landningen. Pipens utformning skapar en stor rotation i frontalplanet, då åkaren åker ner i transition och mot ett mer horisontellt underlag.

Grundläggande utfall

Approach:

Farten ökar under approachen. Det sker en riktningsförändring, åkaren går från att färdas mestadels horisontellt, till att sedan färdas mer vertikalt. Belastningen är normal. Åkaren befinner sig i dynamisk balans.

Take-off:

Under take-off är både farten och riktningen oförändrade. Belastningen ökar för att bli obefintlig så fort snowboardåkaren lättar från marken. Åkaren befinner sig i dynamisk balans.

Trick:

Under tricket minskar farten först när åkaren är påväg uppåt, för att sedan öka när åkaren är påväg nedåt. Här sker en vertikal riktningsförändring när åkaren når maximal höjd. Belastningen är obefintlig.

Landning:

Under landningen ökar farten först för att återgå till att förbli oförändrad. Åkaren går från att färdas mestadels vertikalt, till att färdas horisontellt. Belastningen ökar kraftigt för att sedan återgå och förbli normal. Åkaren befinner sig i dynamisk balans.

Grenspecifika målbilder: Halfpipe

Målbild: Droppa in

Förutsättningar

Individen

Precis som i “Air to fakie” bör individen kunna åka på skär samt kunna reglera sin positionering för att låta balansaxeln utgå från underlaget vinkelrätt, oavsett om underlaget är lodrätt eller vågrätt. Det är även fördelaktigt om individen har en bra förmåga att tajma upp-ner rörelser. För att uppnå denna målbild krävs det att åkaren har en god förmåga att kontrollera de fyra grundläggande utfallen.

Situationen

Tänk dig att snowboardåkaren skall droppa in i halfpipen och att den börjar sin färd uppe på hyllan längs med halfpipens lip. Droppet sker i en vinkel mot halfpipens lip, och alltså inte rakt ned i halfpipen.

Positionering: Droppa in

PERSPEKTIV	INLEDNING / APPROACH	STYRFAS / TAKE-OFF	AVSLUTNING / TRICK	ÖVERGÅNG / LANDNING
SIDA-SIDA	Plattformsvinkeln: ≤ 90° Kantvinkeln: > 0°	Plattformsvinkeln: ≤ 90° Kantvinkeln: ökar Inklinationen: ökar	Plattformsvinkeln: ≤ 90° Kantvinkeln: > 0°	Plattformsvinkeln: ≤ 90° Kantvinkeln: ökar Inklinationen: ökar
UPP-NER		Utjämning	Utjämning	
FRAM-BAK	Centrerad	Centrerad	Centrerad	Centrerad
ROTATIONER		Styrvinkeln i FP: ökar	Styrvinkeln i FP: minskar	Rotation (frontalplan)

Grundläggande utfall: Droppa in

GRUND-LÄGGANDE UTFALL	INLEDNING / APPROACH	STYRFAS / TAKE-OFF	AVSLUTNING / TRICK	ÖVERGÅNG / LANDNING
FART	Ökande	Minskande	Ökande	Minskande
RIKTNING	Oförändrad			
BELASTNING	Normal	Normal	Minst	Störst
BALANS	Statisk	Dynamisk	Dynamisk	Dynamisk

Förklaring: Droppa in

Positionering

Inledning:

Hela målbilden utförs på skär, alltså är plattformsvinkeln 90° eller mindre. Kantvinkeln är under inledningen större än 0°. I övrigt är snowboardåkaren i grundpositionen.

Styrfas:

Här ökas kantvinkeln och inklinationen. Åkaren förbereder sig för en utjämning för att kunna "svälja" halfpipens lip. Det sker en ökning av styrvinkeln i frontalplanet.

Avslutning:

Nu har underlaget gått från att vara horisontellt till att vara vertikalt. Det innebär att den tidigare ökade kantvinkeln och inklinationen nu är nästan obefintliga, åkaren åker nästan på plant belag, fortfarande på skär; med en plattformsvinkel som är 90° eller mindre. Åkaren har utjämnat halfpipens lip. Styrvinkeln i frontalplanet minskar.

Övergång:

Även denna fas sker på skär med en plattformsvinkeln som är 90° eller mindre. Nu går underlaget från att i stort sett vara vertikalt till att bli horisontellt, detta betyder att kantvinkeln och inklinationen återigen ökar. I övrigt är åkaren centrerad i grundpositionen. Det sker en rotation i frontalplanet främst på grund utav att underlaget "ändrar riktning".

Grundläggande utfall

Inledning:

I inledningen ökar farten. Riktningen är oförändrad, rakt ned i fallinjen. Åkaren åker längs med halfpipens lip, uppe på hyllan. Belastningen är normal och åkaren är i statisk balans.

Styrfas:

Farten minskar något för att det nu sker en riktningsförändring från fallinjen, och mot halfpipens lip. Belastningen är normal. Åkaren försätts i dynamisk balans.

Avslutning:

Farten ökar återigen. Det sker en liten vertikal riktningsförändring och värt att komma ihåg är att nu har underlaget gått från att vara horisontellt till att vara vertikalt. Belastningen minskar till att vara som minst. Åkaren befinner sig i dynamisk balans.

Övergång:

Farten minskar något. Här sker en stor riktningsförändring, åkaren går från att färdas vertikalt till att färdas horisontellt. Här är belastningen som störst precis när åkaren färdas genom transition. Åkaren befinner sig i dynamisk balans.

Sammanfattning

För att du som snowboardinstruktör ska få ut så mycket som möjligt av detta kapitel, är det viktigt att du aktivt försöker sätta dig in i dess innehåll. Använd mallen som följer med för att bryta ner målbilder, och tillämpa den på din egen, dina elevers eller dina vänners åkning. Bryt ner en önskvärd målbild och fundera på hur (positionering) du går tillväga för att utföra målbilden, och vad (de fyra grundläggande utfallen) som egentligen sker under målbilden.

Du kan även kombinera de presenterade målbilderna för att sätta samman åk, använd fantasin och tillåt dig själv att fundera och reflektera. Det kan vara nyttigt att börja med en enklare målbild, till exempel en ollie rakt ned i fallinjen. Låt detta bli ett verktyg som du omedvetet använder när du ska beskriva tekniken i en sväng, ett trick eller en manöver i en specifik situation och hos en specifik individ. Fundera på hur tekniken för en specifik målbild skulle skilja sig från individ till individ, och om situationen skulle sett annorlunda ut. Gör du likadant i pudersnö som på blankis?

Har du ett annat sätt som du tillämpar modellen “individ- och situationsanpassad snowboardteknik” för att beskriva tekniken i en viss målbild? Bra! Dela med dig av det till dina kollegor och kurskamrater. Kom även ihåg att tekniken som vi beskriver i detta kapitlet inte är det enda sättet som finns för att utföra respektive målbilder, det är endast fiktiva beskrivningar för att du som läsare lättare skall kunna förstå hur man kan tillämpa modellen “Individ –och situationsanpassad snowboardteknik”.

Använd gärna tankesättet i din undervisning, men kom ihåg att termerna och tillvägagångssättet som vi använder oss av för att bryta ner snowboardteknik antagligen är väldigt främmande för eleverna, håll det på rätt nivå! Förhoppningsvis har detta kapitel gett dig som läsare en fördjupad förmåga att tillämpa din tidigare erhållna kunskap om snowboardteknik.

GRENSPECIFIK SNOWBOARDÅKNING

I den här delen i vårt arbetsmaterial kommer vi att ta upp och beskriva de grundläggande grenar inom snowboard som vi hittar i Sverige idag. Snowboard som sport har utvecklats från att ha varit en subkultur, där åkningen var ett sätt att uttrycka sig, till att bli en fullskalig sportscen med världsstjärnor och med en bransch som omsätter miljarder. I det här kapitlet fördjupar vi oss i snowboardåkningens olika grenar. I de olika grenarna hittar du också några övningsexempel och beskrivningar på metoder. De grenar som är ledande i Sverige idag är park, freeride, pipe, boardercross och banked slalom. Färdigheter som krävs för de olika grenarna kan man med fördel träna i pisten, genom jibbing eller liknande.

Jibbing

Jibbing är en del av snowboardsporten som utvecklats som en del av freestyleåkningen och kanske även är den del där det finns störst frihet att experimentera.

Jibbing handlar om att inte bara använda features och hinder som är gjorda för att åka på utan att använda allt du har framför dig. Det handlar om att göra trick när som helst och på vad som helst och för att ha som mest kul. Du kan jibba på ett nedfallet träd, på en pistkant, på ett trappräcke eller bara på platta backen. Möjligheterna är minst sagt oändliga.

Eftersom jibbing är ett så brett begrepp, med ett stort spektrum av trick och manövrar, är det också ett ypperligt verktyg att använda under lektioner. Det är lätt att hitta på nya trick för att träna en specifik färdighet. Det kan också vara lättare att motivera en elev att göra ett trick istället för att bara träna på en del i en sväng som exempel. Att lära genom lek är något som inte bara fungerar för barn utan även för vuxna personer.

Flatland jibbing

Att jibba i en vanlig backe, utan vare sig hopp eller rails, är kanske det man lär sig först av allt när det kommer till att göra trick. Det kan vara allt ifrån ollies och pressar, till olika snurrkombinationer. Fantasin och åkarens nivå är det enda som sätter gränserna för vad som är möjligt.

Jibbing för nybörjare, pressar och ollies

Det kan låta konstigt att introducera trick för nybörjare som knappt kan stå på snowboarden, men faktum är att de flesta nybörjare behöver träna på balans och koordination. Viktigt är att lägga träningen på individens egen nivå och att inte ta ut dem i parken till att börja med.

Nosepress och tailpress

Nosepress och tailpress är trick som är bra att börja introducera för nybörjare. Det får dem att bli uppmärksamma och medvetna om var de har belastningspunkten och hur den regleras, detta kan hjälpa dem att lättare hitta en centrerad position vilket kan bidra till bättre balans i sin åkning. Dessutom är det ett bra trick som man sedan kan bygga vidare på i fart och på till exempel boxar och rails.

När man först gör en nosepress eller tailpress kan det vara bra att hitta ett underlag som är helt platt, där man inte riskerar att börja glida iväg åt något håll när man förflyttar belastningspunkten fram –eller bak över brädan.

När man börjar pressa brädan så gäller det att förflytta belastningspunkten utanför någon av bindningarna för att snowboarden ska böja sig, nyckeln till att få till en fin nose/tailpress är att belastningspunkten skall hållas kvar utanför någon av bindningarna. Flyttar man belastningspunkten över nosen så att tailen lyfter blir det en nosepress, och således blir det en tailpress om man flyttar belastningspunkten över tailen så att nosen lyfter.

Flyttar man inte belastningspunkten tillräckligt långt kommer inte snowboarden böja sig och man kommer ha svårare att hitta balansen.

Det finns många sätt att gå tillväga för att förflytta belastningspunkten fram eller bak i förhållande till snowboarden, några sätt kan vara mer gynnsamma och några sätt innebär att man inte har lika bra kontroll över balansen. Något som många, både nybörjare och erfarna, ibland gör när de ska

utföra en press är att de bara försöker luta överkroppen över nosen eller tailen. Det går såklart att göra på det sättet men det resulterar ofta i att man måste luta överkroppen väldigt mycket, vilket kan resultera i att man lättare tappar balansen.

Eftersom ens masscentrum oftast sitter nära naveln så är det viktigt att man får med höftpartiet när man gör en press. Skjuter man höften framåt när man gör en nosepress så behöver man inte luta överkroppen lika mycket och då kan det vara enklare att hålla balansen.

Tips: Testa att hoppa rakt upp och sedan trycka snowboarden framåt för tailpress och bakåt för nosepress. Det kan göra det lättare att landa på rätt fot och få bra balans. Trycker man snowboarden framåt så trycker man dessutom automatiskt höften bakåt och man landar med tyngdpunkten där den ska vara för att göra en tailpress, och vice versa för nosepress.

Ollie

Att göra en ollie kan vara naturligt att fortsätta med i samband med att man gör sina första jibbtrick. Det är grunden i nästan alla parkmoment och praktiskt när man vill kunna hoppa över något. Det är dessutom ett bra verktyg om man behöver öva på balans och koordination.

När man gör en ollie vill man använda sig av snowboardens flex för att få bättre höjd än om man hade hoppat jämfota. Därför är det viktigt att man ”laddar” snowboarden med kraft. Det gör man genom att man snabbt förflyttar belastningspunkten mot bakre foten samtidigt som man trycker ifrån med den främre foten, direkt därefter trycker man ifrån med den bakre för att helt lätta från marken. Det krävs alltså att man både reglerar belastningspunkten och avlastar snowboarden, från en fot i taget. I luften använder man ”poppen” man har fått från snowboarden till att jämna ut masscentrums bana, så att man landar med båda fötterna samtidigt. Tajming är nyckeln för att få till en bra ollie.

Ibland kan det vara lättare att lära sig nollie till att börja med, alltså en ollie från nosen, eftersom det ofta är så man tar sig fram på platt mark när man försöker hoppa framåt. Det är samma rörelse som en ollie, testa och se!

Tips: Om någon har problem med ollie kan det vara bra att testa att hoppa från den ena foten och landa på den andra. Eller att börja med att göra en tailpress och hoppa när brädan redan sviktar.

Jibbing på fortsättningsnivå

Att ta jibbingen vidare är lätt så länge man har lite fantasi. Precis som när du, som snowboardlärare, hittar på nya, andra övningar är det bra att tänka på vad eleven eller eleverna har för målbild, för att träna på något som faktiskt kan få dem att närma sig deras önskade målbilder. Det är fantastiskt användbart att kunna sätta ihop övningar med trick eller lekar som hjälper elevens snowboardåkning i stort.

Här kommer lite exempel på trick och övningar för elever som redan kan ta sig nedför backen med hyfsad kontroll:

Ett ganska naturligt steg att ta om eleven redan har testat att göra nosepress och tailpress kan vara att göra samma sak fast med fart under snowboarden. Det lägger till en extra dimension eftersom eleven måste åka rakt ner i fallinjen samtidigt som den koncentrerar sig på tricket. Det kan vara lättare sagt än gjort men kan vara bra för elever som annars undviker fallinjen och därför får lite ryckig åkning. Det är fördelaktigt om du som snowboardlärare väljer en flack och jämn terräng för att underlätta träningen.

Vill man bygga vidare och utveckla ollien kan man lätt göra det i fart genom att få eleven att hoppa över saker. Du kan hålla en pinne i låg höjd som eleven sedan får hoppa över. Detta tränar elevens tajming och koordination och är en bra balansövning. Gör man dessutom ollien på skrå så öppnar man även upp för rörelser i andra plan (sagittal och horisontal) då kan det ställas högre krav på kantkänsla och balans, vilket kan utveckla eleven.

Att göra snurrar i backen är roligt och utmanande och kan vara en riktigt bra övning för elever som behöver träna på kantövergångar eller rotationer. Det går helt enkelt till så att man snurrar runt sin egen axel nedför backen i fallinjen. Första delen av snurren blir egentligen som en vanlig sväng fast hela vägen uppför backen, medan andra delen blir en sväng switch eftersom man har vänt runt 180 grader. Att snurra runt på snön kan därför vara en bra introduktion till att åka switch, eller bara en bra träning på att kontrollera kantvinkeln och plattformsvinkeln med hjälp av fötterna.

Duckwalk

Duckwalk är ett sätt att ta sig fram över platta partier utan att spänna loss den bakre foten. Man springer helt enkelt framåt med snowboarden på fötterna och ser lite ut som en anka som vaggar fram, därav namnet.

Detta kräver bra kontroll över verktyg som belastningspunkten, kantvinkeln och plattformsvinkeln för att snabbt koordinera rörelser och hitta balans över ena foten i taget. Därför kan denna

färdighet vara bra att träna på i anslutning till att man tränar på pressar. Det är i princip samma tyngdöverföring som krävs, om än något snabbare och med ett vrid i höften.

Tips: Testa att göra väldigt snabba pressar. Att stå på ett platt parti och hoppa mellan fötterna. Försök sedan luta lite framåt samtidigt som ni hoppar mellan fötterna. Resultatet borde bli att man sätter den ena foten framför den andra för att inte falla framåt. Misslyckas man med det kan det bli ganska roliga vurpor. Kan vara kul att avsluta en lektion med, eller om eleverna börjar bli bra, köra stafett eller race till liften.

Combos

Att göra en combo är en engelsk förkortning för att kombinera olika trick till ett längre trick. Till exempel att snurra upp på ett rail och sedan snurra av det. Combos är centrala i jibbingen och om man träffar en elev som är på såpass hög nivå att han/hon har kapaciteten att göra combos så kan man ofta få eleven att utvecklas snabbt och mycket bara genom att använda hens kreativitet.

Ett exempel på combos är att göra olika kombinationer av pressar och snurrar. Till exempel kan man göra en tailpress, göra en 180 och landa i en switch tailpress.

Ett annat mycket användbart exempel är att simulera olika railtrick på marken, till exempel slides och snurrar av och på ”railet”. Man kan rita en linje i snön som får utgöra rail och sedan ha en session där man kan öva på –och testa olika tricks innan man gör dem på dess riktiga feature.

Combos kräver såklart en ganska hög färdighetsnivå, men genom att anpassa terrängen efter individens färdighet så kan man få ut mycket balans- och koordinationsträning ur det. Detta gör att jibbtrick är väldigt användbara att ta till för duktiga åkare på dagar då kanske vädret sätter stopp för att ta sig till parken.

Som sagt så är jibbing en stor del av snowboardåkningen och det är svårt, om inte omöjligt att få med allt som går att göra. Det är fantasin och nivån på åkaren som sätter gränserna. Och egentligen är väl allt man gör på snowboard ett trick?

Park / Freestyle

När parkerna började etablera sig i Sverige i början på 1990-talet så var det endast en liten andel åkare som utnyttjade dem. Men med åren har gruppen som nyttjar parken blivit mycket större och på många orter är parkerna en central del som lockar väldigt många åkare, allt från nybörjare till proffessionella snowboardåkare. Ökad efterfrågan har lett till att utbudet och kraven på parkerna har höjts avsevärt och bara i Sverige finns några av de främsta parkerna i världen.

Historiskt sett så har parkerna varit ett tillhåll för de allra duktigaste åkarna, men nu finns det nästan på alla anläggningar parker som inriktar sig mot nybörjare och medelgoda åkare. Efter att kvalitén har höjts på underhåll och design så har fler börjat åka park.

Parkerna har en stor dragningskraft och är intressanta även för dem som själva inte vågar sig på att hoppa i hoppen utan föredrar att se andra flyga. De har ett stort marknadsföringsvärde för anläggningarna.

En park bör vara en avspärrad backe som består av olika features så som hopp, rails och boxar. I en modern park så har man ofta olika linjer. Vanligen är de indelade i svårighetsgrad. De kan även bestå av features som till exempel corners och halfpipes etc. Vad som finns i parken påverkas av åkarnas förväntningar och tidigare erfarenheter, anläggningens ekonomi, snötillgång och hur själva backen ser ut.

Olika features i en park

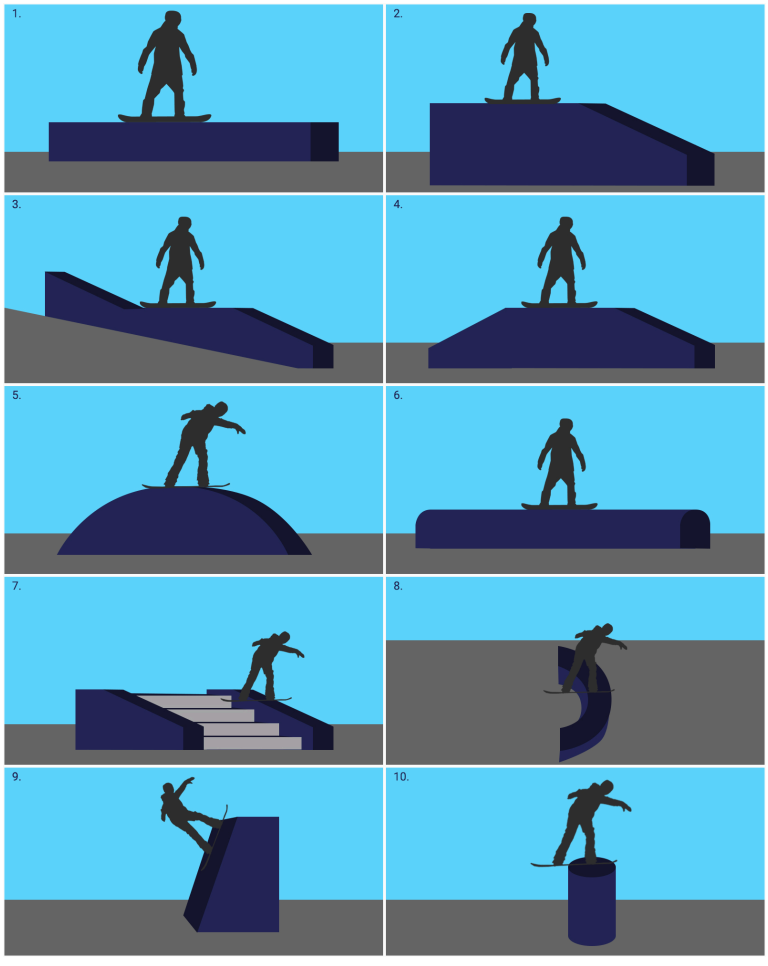
Hopp kan vara allt ifrån en meter till 30 meter långa, de kan variera både i storlek och utförande beroende på vilken anläggning man är i. Till skillnad från rails, som vanligen är tillverkade av stål, plast eller trä, är hopp tillverkade av snö eller snö i kombination med jord som planerats ut innan säsong för att spara tid/pengar på snöläggning.

Olika typer av hopp kan vara:

- Big jump/Big Air/Hopp: Hopp där landing och början på transition är i samma höjdnivå
- Table/Tabletop: Ett hopp där landning och uthopp/kick är i samma höjdnivå
- Step-down: Ett hopp där landningen är lägre än uthoppet/kick
- Step-up: Hopp där landning ligger högre än uthoppet/kick
- Gap: Ett hopp som inte har någon snö ifylld mellan kick och landning
- Hip/corner: Hopp med landning 90 grader snedställd ifrån uthoppet
- Channel gap: Två hopp bredvid varandra med en grävd kanal i mellan med möjlighet att hoppa från ena uthoppet och landa i landning på andra sidan kanalen.
- Olika typer av jibbs, rails och boxar kan vara:
- Box: En box har vanligen en åkyta av plast inramad av stål. Ofta bredare än rails och passar därför nybörjare bättre än rails
- Rail: Ofta ett runt metallräcke som kan liknas vid ett trappräcke, åkytan kan bestå av ett eller flera rör.
- Jibb: Innefattar allt annat som kan förekomma i en funpark, allt ifrån oljefat till folkvagnsbussar.

Vanliga jibbs, rails och boxar är:

1. Flat
2. Flat-down
3. Down-flat-down
4. Battleship/A-Frame
5. Rainbow
6. Mailbox
7. Stairset
8. C/S
9. Wallride
10. Bonk



Dessa exempel är de vanligaste variationerna vi kan se i parker idag men det finns en uppsjö av exempel på jibbs. Det är även här bara fantasin som sätter stopp för vad man kan sätta upp i en park. Det enda som man behöver tänka

på vid bygget av en park och dess features är att det ska vara säkert för åkare att vistas i parken. Mer om detta i nästa avsnitt.

Parketikett och säkerhet

För att man ska kunna åka och ha kul på ett säkert sätt så finns det vissa regler att följa. Ofta är parkerna uppdelade i svårighetsgrad så att man undviker att åkare på olika nivå och med olika tempo ska kollidera. Respektera avspärrningar. Korsade stavar, käppar, skidor eller en snowboard liggande framför en feature eller på en landning betyder att det är avstängt. SLAO's tio utförsåkningsregler gäller, men tänk lite extra på dessa tips:

Tips i Parken

- **Välj svårighetsgrad på åklinje och hinder efter din förmåga.**
- **Kör ett lugnt första åk för att kolla in dagens snowpark.**
- **Håll igen om sikten är dålig eller om landningarna är hårda.**
- **Kör med hjälm!**
- **Ha kul!**
- **Ta i lagom – åkning i parken sker på egen risk.**
- **Drop in – starta ditt åk från toppen av parken, kolla att landningarna är klara.**
- **Håll flytet – stanna inte i landningarna eller på platser där du är skymd.**
- **Kör din linje – håll dig till en åklinje, undvik att åka på skrå.**
- **Åk med koll – åk med respekt för din egen och andras säkerhet.**

För att ha en lyckad session i parken kan det även vara fördelaktigt att utgå från begreppen "Pre-ride, Re-ride & Free-ride".

"Pre-ride" handlar om att utforska och bekanta sig med parkens features och rådande förhållanden. Kanske har man byggt om parken under natten, eller så kan det ha töat och sedan fryst på, situationen kan alltså förändras trots att du känner till parken. Det innebär att observera hopp och rails samt kanske prova enklare tricks på dem. Genom "pre-ride" kan du även skapa en mental bild av parkens layout och förstå vilka utmaningar som väntar. Viktigt är här också att hålla sig till sin linje och inte äventyra andra åkares säkerhet.

"Re-ride" är nästa steg, där du åker igenom parken och kör på hindren flera gånger. Syftet är att få en bättre känsla för till exempel hur mycket fart som krävs för att landa i sweet-spot, eller hur de olika hindren är konstruerade och hur du och din bräda reagerar på dem. Det handlar om att finslipa din teknik och känsla för parkens struktur och situationen som råder.

“Free-ride” är du redo för när du har genomfört dina pre –och re-rides. Nu har du kunskapen om parkens olika features och de rådande förhållandena, då har du självförtroendet att öva på eller åka i parken på ett mer bekvämt sätt. Du vet hur mycket fart och vilken teknik som krävs. Detta ger dig friheten att utforska parken på ditt sätt och njuta av snowboardåkningen fullt ut.

Park - Grenar

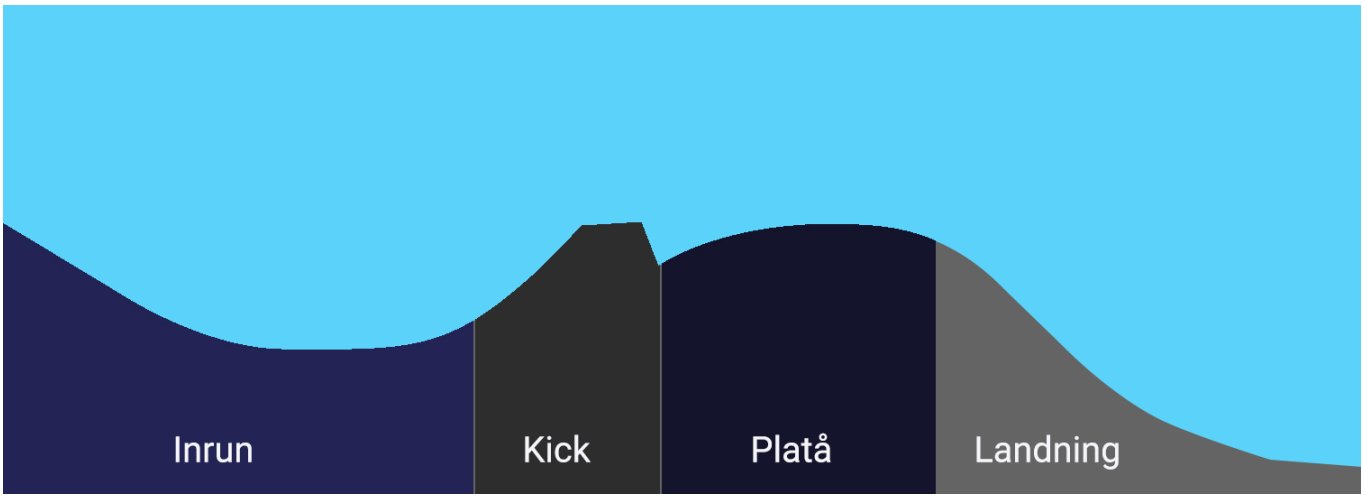
Hopp

Hopp är en av de största delarna inom snowboardsporten och hoppmoment ingår i freestylegrenarna big air, och slopestyle men även i boardercross. När de flesta tänker på snowboardåkning handlar det om att göra häftiga trick i luften, det finns alltså ofta en förväntning om att snowboard handlar om hopp. När det gäller utövandet av hopp kan man använda olika naturliga hinder eller ett byggt hopp.

Förkunskap

För att kunna hoppa på stora hopp krävs det att man övar sin teknik på mindre. De flesta skidorter har idag välutbyggda parker för nybörjare och medelgoda åkare som gör det möjligt att träna på ett säkert sätt. Förkunskaper som krävs för att man ska kunna göra en straight air, dvs. att kunna hoppa i hoppen och utföra trick utan rotation, är att kunna åka rakt ner i fallinjen och utföra en ollie samt kunna bromsa. Det kan vara bra att lära sig svänga innan man testar att hoppa men det är inte ett måste. För att lära sig utföra trick med rotationer så krävs det lite mer av åkaren, man bör kunna åka i grön/blå terräng på skär.

Hoppet



Hopp behöver ett inrun där man kan få tillräckligt med fart för att kunna ta sig från uthoppet till landning och även ett outrun där man säkert kan stanna efter hoppet. De första hoppen man ofta hoppar på är naturliga hopp som till exempel en pistkant. Oavsett vilken storleken på hoppet är kommer det vara samma teknik du använder när du hoppar. Ju större hopp desto högre hastighet behövs det för att nå landningen.

Hoppets uppbyggnad

Hopp inom big air-tävlingar på FIS världscupen har en längd på 16 meter från uthoppet där man lämnar snön till där landningen börjar. I slopestyle har det ännu inte satts någon standard på hur stora hoppen bör vara men de brukar vara liknande storlek som i big air tävlingarna. På internationella tävlingar under World Snowboard Tour är vanligtvis hoppen runt 20 meter men de kan vara upp till 35 meter. En annan del av snowboardkulturen, där hopp ofta är en stor del, är snowboardfilm där man ofta kan se så kallade backcountryhopp. Det är stora hopp som byggs ute i naturen med naturlig ofta orörd men även stökig landning. Även pistkanter eller naturliga hinder i nära anslutning till backen kan fungera som både små och stora hopp, dessa refereras till som “side-hits”.

Trick

Som snowboardinstruktör är det viktigt att ha en baskunskap om hopp och trick i hopp. Därför går vi här igenom de mest grundläggande tricken i hopp. När det gäller hopp kan man dela in trick i tre olika kategorier, raka hopp, rotationer och inverteringar.

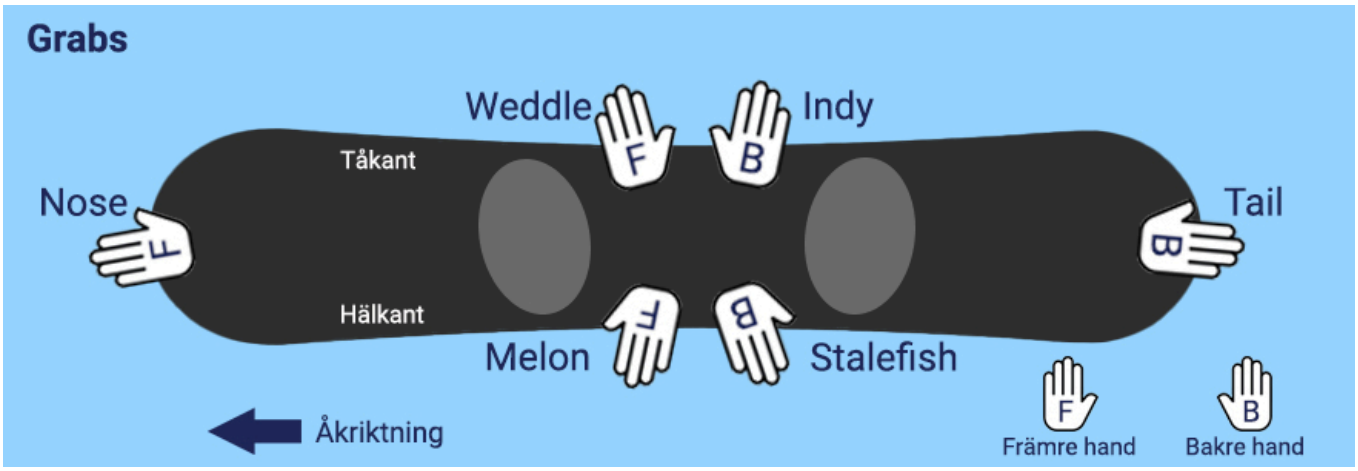
Raka hopp/straight air

Raka hopp är hopp som inte innefattar någon typ av rotation i horisontal, eller sagittalplanet. Brädan landar åt samma håll som den lämnade hoppet. I ett rakt hopp försöker man vara så liten som möjligt i luften och drar upp knäna mot bröstet. Detta gör man för att bibehålla rörelseberedskap och därmed sin balans i luftfärden. Ett rakt hopp utan att lägga till något trick kallas för Straight air.

Shifty är en separation, horisontellt mellan över och underkropp, där man vrider överkroppen åt ena hållet och underkroppen åt andra. Om man separerar kroppen till den yttre gränsen av sitt rörelseomfång kommer kroppen självmant att vilja vrida sig tillbaka till ursprungsläget likt en fjäder, vilket ofta utnyttjas i olika tricks. Man kan göra både frontside shifty där man vrider underkroppen så att snowboardens tåkant är riktad mot landningen och backside shifty där hälkanten är riktad mot landningen. Både shiftys och grabs kan göras i kombination med rotationer.

Ofta handlar raka hopp handlar det om att ta en grab. Grabs gör man genom att ta tag i brädan med händerna antingen en eller båda samtidigt. Grabs finns i alla oändliga kombinationer på var och hur man tar tag i brädan, de vanligaste är:

- Indy - Bakhanden på tåkanten mellan bindingarna.
- Melon (även kallad Sad och meloncollie) - Framhanden på hälkanten mellan bindingarna.
- Stalefish - Bakhanden på hälkanten mellan bidningarna.
- Weddle (tidigare kallad mute) - Framhanden på tåkaten mellan bindingarna.
- Nosegrab- Framhanden längst fram på nosen av brädan.
- Tailgrab - Bakhanden längst bak på tailen av brädan.



Genom att ta en grab samtidigt som man utför en shifty kan man få till olika tricks även om man tar graben på samma ställe. Att med framhanden ta tag i brädan på hälkanten kan beskrivas som en “melon-grab” men om den utförs samtidigt som en backside shifty så beskrivs den som en method-grab eller backside-air. Det finns även en så kallad "no-grab-zone", som befinner sig längs med stålkanterna utanför bindningarna och innanför nosen och tailen. I tävlingssammanhang kan en grab i detta område på snowboarden dra ner den tävlandes poäng, då det anses inte vara lika tekniskt krävande. Vissa grabs är dock accepterade i detta område, som till exempel en method-grab eller backside-air, många anser att det krävs en ännu större teknisk skicklighet att få till en riktigt bra method-grab längs med stålkanten utanför framfoten.

Rotationer

En ren rotation i hoppsammanhang innebär när man roterar i horisontalplanet i luften. Man räknar varv i grader och den första rotationen är ett halvt varv som är 180 grader. Det fortsätter sedan med 360, 540, 720, 900, 1080 och vidare beroende på hur många varv man snurrar i hoppet. I tävlingssammanhang är det inte helt ovanligt att se professionella snowboardåkare rotera upp till fyra-fem varv i luften.

När man roterar snowboarden finns det fyra olika håll man kan snurra åt. Backside där man först vänder ryggen mot åkriktningen under det första halvvarvet. Frontside där framsidan av kroppen först vänds mot åkriktningen under det första halvvarvet. Vi kan också snurra switch frontside (kallas för “cab”) och switch backside. För en regular-åkare som snurrar åt höger så blir det backside rotation och om den snurrar åt vänster blir det således en frontside-rotation. För en goofy-åkare är det tvärt om, snurrar den åt höger blir det en frontside rotation och snurrar den åt vänster blir det en backside rotation.

Det vanligaste är att när man snurrar frontside och/eller switch frontside så skjuter man ifrån på hälkanten, men det går även relativt lätt att skjuta ifrån på tåkanten. När man snurrar backside så är det absolut vanligaste att använda tåkanten i frånskjutet, väldigt sällan används hälkanten, vilket kräver mycket goda tekniska färdigheter för att utföras med kontroll och stil.

Rotationerna blir mer eller mindre horisontella då man vill landa med snowboarden i samma vinkel som landningen lutar. Dvs. lutar landningen 40 grader och du landar med snowboarden horisontellt så får du bakåtvikt.

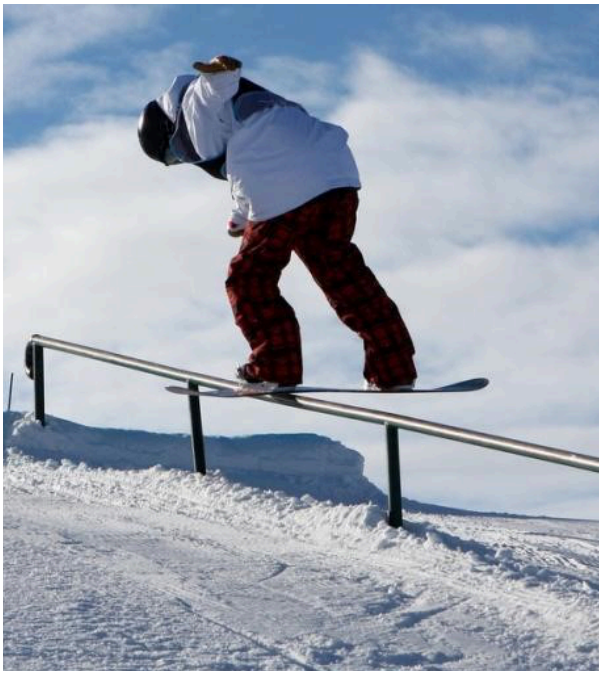
Volter och inverterade rotationer

En volt eller en inverterad rotation blir det när huvudet hamnar under brädan i rotationen. Det är därmed rotation i frontal –eller sagittalplanet. En rotation i både horisontalplanet och i frontal -eller sagittalplanet kan även kallas cork. Här nedan följer en lista med de mest grundläggande inverterade rotationerna.

- Backflip: En volt bakåt där ofta med en lätt separation mellan över- och underkroppen. (Rotation i sagittalplanet och i horisontalplanet)
- Wild cat: En volt bakåt med axlarna parallella med brädan där rotationens är rakt bakåt i förhållande till färdriktningen. (Rotation i frontalplanet)
- Back roll: En volt bakåt i riktning mot hälkanten. (Rotation i sagittalplanet)
- Frontflip: En volt framåt. (Rotation i sagittalplanet och i horisontalplanet)
- Tame dog: En volt framåt. Likt en hjulning utan handkontakt med snön. (Rotation i frontalplanet)
- Front roll: En framåtvolt i riktning över tåkaten. (Rotation i sagittalplanet)
- Backside rodeo: En backroll med en backside rotation. (Rotation i sagittalplanet och i horisontalplanet)
- Frontside rodeo: En frontside snurr från tåkant inverterar genom att lägga bakre axeln neråt mot tåkanten. (Rotation i sagittalplanet, i frontalplanet och i horisontalplanet)
- Underflip: En backflip med frontside rotation ofta utförd med volt och rotation simultant. (Rotation i sagittalplanet och i horisontalplanet)
- Mistyflip: En frontflip/roll med backside rotation. Finns även Frontside-misty som är lik frontsiderodeo men skillnaden är att det är en frontroll med frontside rotation. (Rotation i sagital och i horisontalplanet)

Box- och rail

I denna del av avsnittet kommer vi att utforska boxar och rails i snowboardåkning. Vi kommer att fokusera på de mest vanligt förekommande features och förklara viktiga begrepp som är grundläggande för att förstå denna typ av terrängelement.



Rails

Railåkningen har sitt ursprung i skateboardåkning där snowboardåkare inspirerades av hur skateboardåkarna hade börjat utforska möjligheter att glida på kanter och räcken.

På snowboardfilmscenen är så kallad streetåkning vanligt där åkning i städer på gaturäcken, väggar och andra stadsmiljöer filmas. På 90-talet började rails och boxar tillverkas för att stå i backar på skidanläggningar och många svenska skidorter ställde ut så kallade bonkabilar i sina parker. Numera finns det både rails och boxar i de flesta svenska skidorter.

Railtävlingar avgörs ofta i så kallat jam-format. Åkarna får åka så mycket de hinner under en förutbestämd tid. Åkarnas trick bedöms av domare efter stil, svårighetsgrad och variation.

Förkunskap

Railåkining kan ske på många olika nivåer och är roligt för såväl nybörjare i form av att åka på boxar eller för proffs som åker på avancerade rails. För att kunna åka på en nybörjarvänlig box är det bra att innan kunna en ollie och att åka rakt ner i fallinjen på plant belag. För att kunna åka på rails med så kallad street approach krävs en något högre färdighetsnivå.

Det finns många olika typer av boxar och rails och svårigheten varierar. De flesta skidorterna i Sverige har en bra progression på sin railuppsättning där det finns något för alla. Slides är trick som utförs på en yta av något föremål exempelvis rails eller boxar. I skateboardåkingen skiljer sig slides från grindes i att man glider på brädan i slides och grindes så glider man på truckarna. Det finns inga truckar på en snowboard men man har ändå valt att använda sig av samma språk för att förklara tricken.

Frontside vs backside?

Många railtrick heter antingen frontside eller backside och kallas så för att beskriva från vilken sida railet man hoppar upp. Backside beskriver trick som utförs när du hoppar upp med hälkanten och ryggen närmast railet. Frontside beskriver trick som utförs när du hoppar upp med tåkanten och magen närmast railet.

BS boardslide på box.

Trick

För att få lite mer kunskap om terminologin inom rail- och boxåkning går vi här igenom de vanligaste tricken inom denna del.

De vanligaste tricken är:

- 50-50 - Beskriver att man åker med brädan rakt längs med railet eller boxen med jämn vikt på båda fötterna.
- Boardslide - Beskriver att man åker med brädan tvärs över railet eller boxen.
- Lipslide - Samma som boardslide, med skillnaden att man hoppar upp från andra sidan så att man vrider tailen istället för nosen över railet.
- Nosepress/tailpress - En variant av 50-50 där man genom att flytta belastningspunkten över ena foten pressar brädan så att kontaktytan med railet blir mindre.

Rotationer upp på rail

När man roterar 180 grader eller mer upp på ett rail finns det ett annat sätt att beskriva vilken sida du närmar dig railet. När man roterar så att nosen är det första som korsar railet dvs. samma som boardslide, beskriver man bara rotationen i sig, dvs. frontside 180 är en förlängning av en backside boardslide och backside 180 är en förlängning av frontside boardslide.

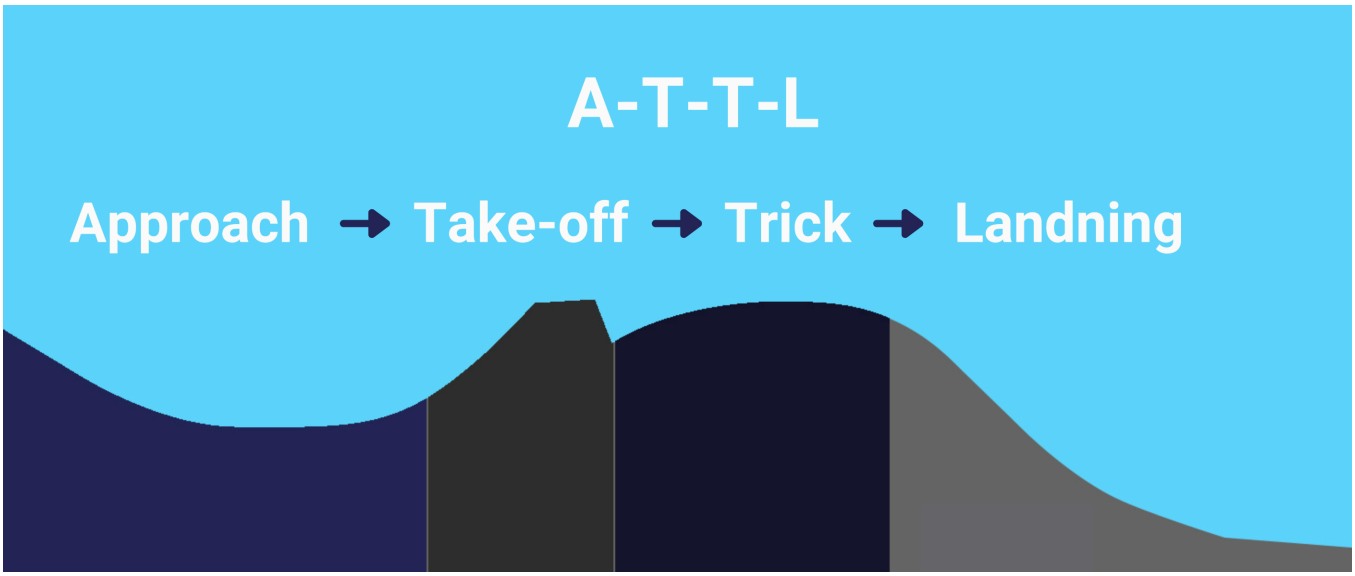
Om man vill öka på rotationen på lipslides kallas dessa rotationer för hardway men man beskriver fortfarande själva rotationen, en förlängning av frontside lipslide kallas för hardway frontside 180 och en förlängning av backside lipslide blir en hardway backside 180.

Park - Metoder

Som snowboardinstruktör hamnar man ofta med sina elever i parken. Därför är det viktigt att vi har kunskap om hur hopp, rails och boxar fungerar och vilka metoder man kan använda för att våra elever ska nå sina unika målbilder inom denna gren.

För att eleven ska få en bra grund i park och freestyle är det viktigt att man har ett lugnt och metodiskt tempo i sin undervisning, med en genomtänkt röd tråd. Hopp och rail kan för eleven vara spännande och är därmed förknippat med en viss laddning. Denna laddning kan i sin tur lätt väga över mot rädsla och osäkerhet och blir eleven rädd kommer det bli svårare att få den att utvecklas. Tänk på att du som snowboardinstruktör har ett stort ansvar här, din energi kommer lätt att smitta av sig till dina elever. Belys gärna vikten av progression och repetition för att man som snowboardåkare ska känna sig säker och med självförtroende kunna ta sig an nya målbilder inom grenen. Många tänker inte på det jobb och den tid som lagts ner bland professionella snowboardåkare för att ta sig till deras nivå rent färdighetsmässigt.

A-T-T-L



Park och freestyle handlar till stor del om olika trick där tajming och koordination är av högsta prioritet. Ett bra sätt att undervisa och analysera målbilder inom park och freestyle är att bryta ner trick och isolera rörelser och verktyg inom tricken, för att sedan sätta ihop dem till en helhet. I parken brukar undervisningen bli lätt och tydlig om man delar in trick i Approach, Take-off, Trick och Landning. Ur ett analysperspektiv kan det vara ypperligt att vara medveten om att man kan bryta ner tekniken i en manöver genom att titta på dessa olika delar. I vår metoddel nedan har vi därför haft detta som utgångspunkt i beskrivningarna.

Approach:

Denna fas inkluderar allt som åkaren gör innan den ska hoppa, grinda, slida eller droppa in i en pipe.

Takeoff:

I den här fasen ingår förberedelser och vi börjar att göra de rörelser som behövs för att utföra tricket.

Trick:

Under den här fasen utförs själva tricket, det kan vara det som sker under luftfärden i ett hopp, eller det som sker uppe på en rail eller en box.

Landning:

I den här fasen letar sig åkaren tillbaka till snön i balans och med tillräcklig kontroll för att kunna fortsätta sitt åk emot nästa feature .

Som snowboardinstruktör hamnar man ofta med sina elever i parken. Därför är det viktigt att vi både har kunskap och förståelse för hur målbilder på hopp, rails och boxar fungerar samt nyttiga tillvägagångssätt man kan använda sig av för att våra elever lättare ska lära sig dessa. Denna del av kapitlet innehåller enkla beskrivningar av tillvägagångssätt för att uppnå några grundläggande

färdigheter inom park, mer fördjupad beskrivning där vi använder oss av terminologin inom modellen “Individ- och situationsanpassad snowboardteknik” för att beskriva specifika målbilder inom park hittar du under kapitlet Snowboardteknik del 3.

Metoder - Hopp

Straight air

Skillnaden mellan en ollie, som beskrivs under avsnittet Jibbing, och en staight air är att vi nu inte bara får hjälp av brädan och musklerna för att få en längre luftfärd, utan även av terrängen. Det kan till exempel vara en pistkant eller ett konstruerat hopp i en park.

Här är också ett bra tillfälle att börja introducera det verktyg vi tog upp i början på avsnittet, nämligen att dela upp tricket i Approach, Takeoff, Trick och Landning. Detta kan vi sedan använda till alla parktrick för att lättare kunna träna dem på ett konsekvent och kontrollerat sätt. Alla dessa fyra delmoment kan oftast tränas individuellt och det gör det lättare för dig som instruktör att göra en bra analys och för att lära ut på ett säkert sätt.

För att börja träna på approachen till en straight air gäller det att hitta terräng som hjälper oss att få en riktning uppåt i luften, till exempel ett gupp, hopp eller en pistkant. Försök att hitta något som man kan åka på med plant belag, ner i fallinjen och som har en säker landning. Se till att din elev kan göra en ollie och att den kan tajma sin ollie samt utföra den på ett bra och kontrollerat sätt.

Övningsexempel straight air:

Börja med att lära eleven ollie. Med detta som grund är det inte ett stort steg till att hoppa i hopp.

Rita upp en kick i snön och få eleven att tajma take-off och frånskjutet. Detta kan man göra några gånger under ett åk och prova med olika lång approach så att tajmingen tränas både i hög och låg fart. Om det finns rollers i en backe är dessa också utmärkta att pröva take-off i.

Hitta ett lämpligt hopp att träna i, det viktiga är att det inte är ett skrämmande hopp och att det går att glida över med plan bräda.

Titta gärna och ta på hoppet tillsammans med eleven och prata om hur ni ska göra och vad som kommer att hända. Detta skapar en trygghet hos eleven och även en förväntan.

Börja med låg fart. Det gör ingenting om inte eleven tar sig över, då prövar ni bara igen med lite mer fart.

För att träna approachen kan du börja med att hitta en punkt som passar eleven att starta från. Startpunkten kan förenkla approachen avsevärt, hitta en punkt där eleven kan åka rak ner i fallinjen till hoppet och ta sig säkert till landningen. Genom att göra detta ser du till att eleven får

lagom med fart utan att behöva göra speedchecks eller onödiga kantbyten som försvårar tajmningen och äventyrar balansen.

Takeoff utför vi genom genom att tajma ollien exakt där vi vill. Detta kan du fördelaktligen träna dina elever på utan någon feature genom att till exempel rita i snön där de ska utföra sin ollie.

I delarna “trick” och “landning”, i det här fallet staight air, besitter vi redan grunderna från ollien, detta skiljer sig inte från ollien bortsett från att man i en straight air antagligen kommer att ha en högre hastighet och en längre sträcka till landningen. Det kan vara bra att dra ihop kroppen centrerat runt masscentrum för att bibehålla balansen i luften, och sedan vara beredd på en utjämning vid landningen.

Grab

När man tränat in en kontrollerad straight air kan ett steg vidare vara att göra en grab. En grab innebär att man tar tag i brädans kant i luften i under ett hopp. Det finns många olika typer av grabs beroende på vart på brädan man greppar vilka du redan har läst om tidigare i kapitlet.

Introduktionen till en grab ligger i att man i hoppet försöker göra sig så liten som möjligt genom att dra upp knäna mot bröstet. Detta gör vi för att ha en större rörelseberedskap i luften men också för att lättare nå kanten med händerna. I många fall för snowboardåkare som inte tidigare har gjort en grab, försöker de i luften att sträcka sig ner efter brädan, detta resulterar ofta i sämre kontroll av balansen i luften. För att öva på att istället låta brädan närma sig masscentrum för att underlätta att ta grabs kan man träna att på att nå tåkanten i en hälsväng och hälkanten i en tåsväng, detta utvecklar både ens balans och tränar upp rörligheten för att nå graben. Det är även vanligt att ovana åkare fokuserar alldeles för mycket på själva graben, så att de nästan glömmer av take-off och på så sätt tappar kontrollen i luften, i sådana fall är det bra att öva på- och att understryka betydelsen av att utföra en kontrollerad take-off. Själva graben kan man göra med fram- eller bakhanden och vissa fall båda händerna.

180

Ett spännande steg i många snowboardåkares utveckling, som många tror är mycket svårare än det är, är 180. Innan man prövar på en 180 är det bra om man testat att åka switch samt har grunderna från ollie och straight air.

Rörelsen i 180 regleras till största delen med hjälp av relativt få rörelser och inre krafter. Det kan vara fördelaktigt att göra stora lugna rörelser med framförallt överkroppen och armarna, för att låta underkroppen och snowboarden hänga med och på så vis lättare komma runt i rotationen. Det är vanligt att nybörjare endast slänger runt brädan med förhoppningen att resten av kroppen ska hänga med av sig själv i luften, vilket försvårar utförandet.

Ett bra sätt att börja på är att ta av sig brädan och testa att hoppa och snurra både åt höger och vänster för att se vad eleven föredrar. Träna på att landa på båda fötterna samtidigt. Detta kan få elever att inse att det inte krävs så mycket för att till och med rotera ett helt varv. Om man hinner göra det på plan mark, bör man ha god tid på sig att göra det när man hoppar på snowboarden

med lite fart över ett hopp. Nästa steg är att testa 180 på plan mark med snowboarden på fötterna. Här kan det vara fördelaktigt att eleven hoppar från någon av kanterna på snowboarden. Även om inte eleven klarar av att snurra en hel 180 så ger det ändå lite bättre känsla för att sedan gå vidare till att testa det på enkel terräng.

När vi ska testa vår första 180 i backen är det bra att testa att hoppa jämfota när vi traverserar över backen. Vi hoppar från kanten vi står på i snön och roterar för att landa på nästa kant. Startar vi på tårna så landar vi på hälarna och tvärtom. Börja långsamt och öka sedan farten och sträva efter att gradvis göra det med brädan mer och mer i fallinjen.

Rotation i hopp

Det viktigaste att tänka på när en ska lära sig att snurra i ett hopp är approachen, alltså hur vi åker in mot hoppet. För att kunna bygga upp den balansen som behövs, och för att förebygga för en väl utförd målbild, krävs att man åker på ett rent skär och följer ett mönster där man byter kant när man är på väg upp i transiton på hoppet. Det spelar ingen roll vilket håll vi ska snurra åt, tekniken för approachen är densamma. Kantbytet i transiton kallas för setup och är alltså en förberedelse för ett trick.

För att lättare åstadkomma en rotation kan man utnyttja separation under approach och take-off. Man förebygger den stundande rotationen genom att separera överkroppen i motsatt riktning mot vad du tänkt rotera i hoppet, för att precis vid take-off separera i riktningen vi vill snurra åt. Vi använder framför allt blicken för att leda rotationen. Tajming i take-off är det viktigaste och koordinationen mellan de olika rörelserna är viktigare än hur mycket vi tar i för att snurra. Take-off skall ske så sent som möjligt på kicken. För att öka höjden i hoppet kan rotationsrörelsen tajmas med en kraftfull ollie på hoppets lip (kant). För nybörjare kan en take-off från båda fötterna, likt ett jämfotahopp, vara att föredra då det är lite lättare att utföra.

Häva rotation

I landningen använder man separation för att häva rotationen, detta utförs genom att med blicken söka landningen. Det finns två typer av landningar; blind och öppen landning, vilket bestäms av det sista halvvarvet i rotationen. En blind landning innebär att du under sista halvvarvet i rotationen har ryggen mot landningen. En öppen landning är precis motsatsen till en blind landning, här sker sista halvvarvet med magen/ansikten riktad mot landningen. Tänk på att rotationerna avslutas enligt följande:

I frontside-rotationer är landningen blind, och i backside-rotationer är landningen öppen (hela varv).

För att häva rotationen i en öppen landning gäller det att under de sista 180° av rotationen fästa blicken ner i landningen framåt i åkriktningen samtidigt som vi leder snurren med den bakre axeln under det sista halva varvet.

För att häva rotationen på blinda landningar fäster man blicken ifrån färdriktningen eller ner på tåkanten, mellan bindningarna, när man har 90° kvar av rotationen. Låt sedan underkroppen och

snowboarden rotera de sista 90° och håll kvar blicken ifrån färdriktningen eller ner mot tåkanten. Det man faktiskt gör är att man separerar över- och underkroppen för att häva rotationen.

Metoder - Box- och Rail

Här kommer vi att gå igenom det mest grundläggande box- och railtricket; 5050. Vi kommer att titta närmare på både på box med kick framifrån och hur man kan göra en ollie upp på ett rail från sidan. Det absolut viktigaste när vi gör en 5050 är att vara i en kontrollerad och bra position. Lätt böjda knän, rak i ryggen, höft och axlar parallellt med brädan och blicken mot slutet av railet.

Box med ride-on kick:

Det första steget till att lära sig att åka rail, som innefattar ett feature, är att åka på en box med ride-on kick. Det är att föredra en box som är bred, inte så hög och inte så lång så skapar vi trygghet för våra elever.

Approach:

När vi ska lära oss att åka box, är det viktigt att först kunna åka på plan bräda rakt ner i fallinjen. Det kan även vara bra att innan kunna göra en ollie för att underlätta progressionen. Eftersom att vi på boxen eller railen inte kan använda oss av kanterna på snowboarden gäller det att vi har en statisk balans över brädan. Välj en punkt där du kan starta ifrån och åk rakt mot boxen i fallinjen på plant belag. Genom att inte göra några svängar på väg mot boxen underlättar vi att vi står i en bra position balanserad över brädan.

Take-off:

När man närmar sig lippen på kicken gör man en lätt ollie för att få kontroll och kunna förbereda sig att landa på boxen. Tänk på att göra kontrollerade, lagom stora rörelser, ju mer luft vi har mellan brädan och boxen desto svårare blir det att absorbera kraften. Det är viktigt att landa på plant belag och att man försöker landa så mjukt som möjligt genom en utjämning.

Trick:

Tricket utförs genom att stå i en centrerad position med axlarna parallellt med brädan och blicken fäst på slutet av boxen.

Landning:

När du närmar dig slutet av boxen gäller det att spänna bålmusklerna och vara avslappnad i underkroppen för att vara förberedd på att landa på snön igen. Försök landa med jämvikt på båda fötterna och använd benen som stötdämpare för att utjämna krafterna.

Rail med street-approach:

Här har eleven railat förut och är bekväm med att åka upp på en box eller rail med ride-on kick. Till en början kan det vara bra att testa en box med låg lutning och som inte är för hög eller lång.

Approach:

Välj en plats där du kan köra in mot railet utan att behöva göra några svängar eller inbromsningar. Åk in mot railet på ett tillräckligt sidledes avstånd för att inte slå i raliet när du hoppar upp.

Take-off:

En grundregel kan vara att sikta mot slutet av railet när du lämnar kicken. Till skillnad från boxåkningen är det av yttersta vikt att man kantar lätt på den kant som är närmast railet för att kunna göra en sidledsförflyttning av masscentrum in över railet.

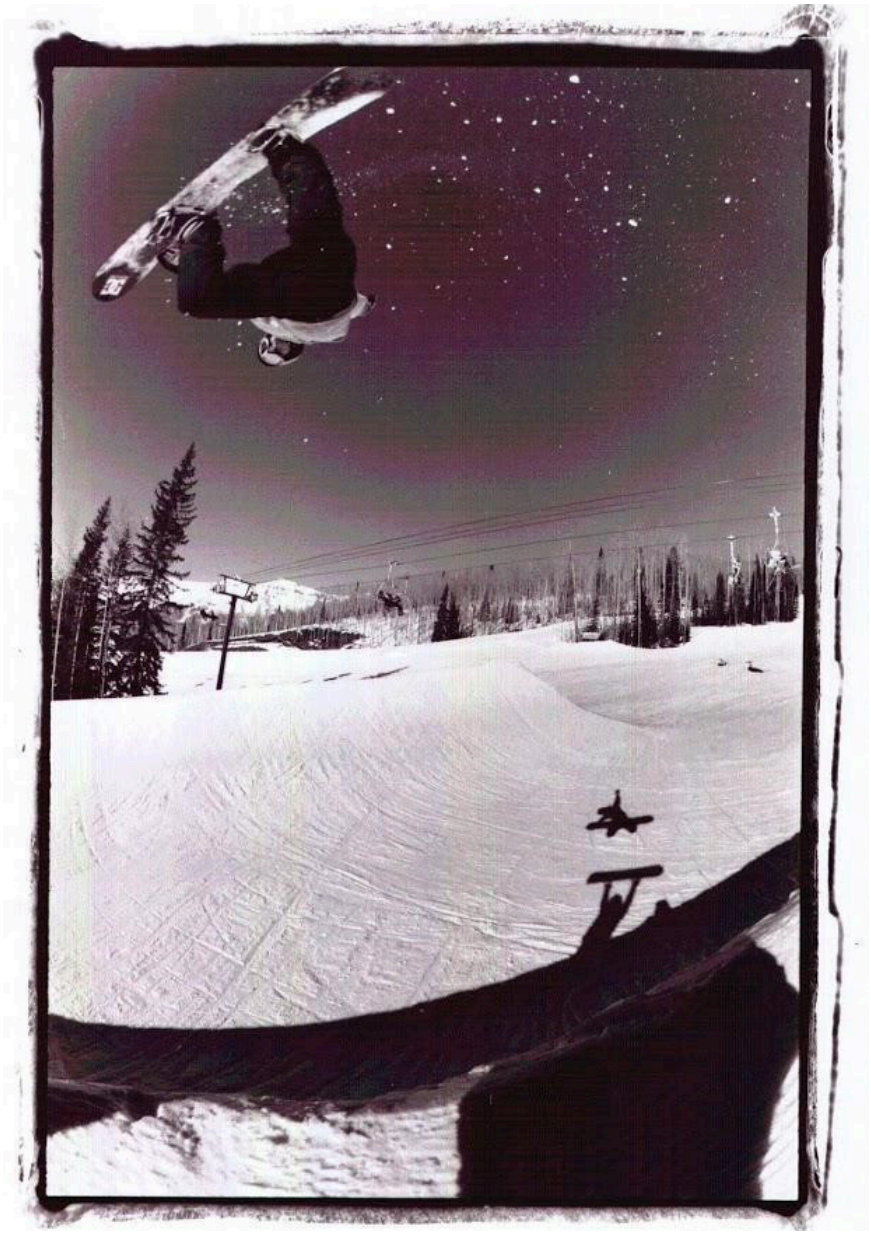
Trick:

Gör en kontrollerad ollie och förflytta masscentrum in över railet för att sedan landa på railet med snowboarden. Försök att landa så mjukt som möjligt på railet genom en ujtämning för att lättare hålla balansen. För att undvika att glida av på andra sidan railet kan man landa med brädan i en lätt vinkel mot railet för att balansera upp. Fäst blicken mot slutet av railet för att lättare kunna balansera.

Landning:

När du närmar dig slutet av boxen gäller det att spänna bålmusklerna och vara avslappnad i underkroppen för att vara förberedd på att landa på snön igen. Försök landa med jämvikt på båda fötterna och använd benen som stötdämpare.

Halfpipe



Som mycket annat inom snowboardåkning härstammar halfpipe-åkning från skateboarding. Att kunna göra samma saker på snö som på skateboard var en dröm som skateboardåkare hade under början av 1980-talet. Därför är många trick och namn på trick tagna direkt från skateboardkulturen.

Halfpipe-åkning är en grundpelare inom snowboardåkning och är en av de första grenarna man faktiskt tävlade i, efter slalomåkning. Eftersom halfpipe-åkningen har funnits med från snowboardåkningens barndom har utvecklingen i byggandet av halfpipes följt utvecklingen av sporten i stort och halfpipes har gått från att vara små handgrävda diken till att vara sju meter höga och 150 meter långa. Även tricken som utförs har utvecklats avsevärt, många av de tricks som ansågs vara de svåraste och som gav pallplatser på tävlingar under 90-talet kan man idag se en vanlig dag i backen.

Halfpipe var, tillsammans med storslalom, med när snowboardåkningen gjorde sitt intåg i olympiska sammanhang vid OS i Nagano 1998. Efter att halfpipe blev en OS-gren har måtten på halfpipen blivit mer standardiserade och kvaliteten på halfpipes har blivit betydligt högre.

På internationella tävlingar idag är halfpipes 6,7 meter (22 fot) höga från pipekant till botten. Det ska vara 19-21 meter mellan pipevallarna och längden ska vara minst 150 meter. Halfpipen ska ligga i en backe som är 17-18 grader brant. (Källa FIS)

Dessa standardiseringar gäller i stort sett alla internationella tävlingar och syftar till att hålla hög kvalitet på tävlingarna och så lika halfpipes som möjligt, oavsett om man tävlar i Japan, Amerika eller Europa. Alla halfpipes på anläggningar runt om i världen håller såklart inte internationell standard utan kan vara mindre eller större.

Förkunskap

I det här avsnittet kommer vi gå in på grunder för att börja åka halfpipe, vi går igenom kunskap om grenen och trick som är bra att känna till när man pratar om –och tränar halfpipe-åkning.

För att kunna åka halfpipe gäller det att man kan utföra skärande svängar. Man behöver kunna ha en god kontroll och tajming för att både kunna åka upp för- och vända på pipevallarna. Det kan därför vara bra att träna på skärande svängar i backen innan man beger sig in i halfpipen.

Det är också viktigt att åkaren kan röra sig på ett funktionellt sätt, att den har god snowboardteknisk färdighet och aktivt kan reglera sin positionering.

Ordlista för halfpipe

Här tar vi upp de mest grundläggande ord och uttryck som vi använder i halfpipe:

Ord/uttryck	Förklaring
Pipevall (Pipe wall)	*Halfpipens ”väggar”.*
Hylla (Deck)	*Det platta område utanför pipen som löper längs med pipekanterna.*
Pipekant (Lip)	*Slutet på pipevallen.*
Böj (Transition)	*Den böjda delen av halfpipen. Ex: ”Jag landade långt ner i böjen.”*
Vert	*Den vertikala delen av pipevallen.*
Hit	*Ett tillfälle att göra ett trick i pipen. Man kan ha olika många hittar på ett åk. I ett tävlingsåk i internationella sammanhang är det vanligast att man gör 4-5 hittar för att behålla hög fart.*
Fs	*Förkortning av frontside.*
Bs	*Förkortning av backside.*
Air to fakie	*Ett trick där man inte utför någon vändning utan landar baklänges, fakie, efter hoppet.*
Fakie to forward	*Som en air to fakie fast man utför tricket switch*
Alley oop	*En snurr eller en vändning uppåt i pipen. Kan göras med olika rotationer, till exempel: alley oop 360 eller alley oop 720.*
Mc Twist	*Uttalas ”mack twist”, är en inverterad backside 540. Uppfunnen av skateboardåkaren Mike McGill.*
Crippler	*En inverterad frontside 540, ser lite ut som en bakåtvolt.*

Att åka upp för pipevallen

För att komma igång och komma upp mot halfpipens kant (lip) gäller det att man siktar mot toppen. I toppen på halfpipen är underlaget nästan vertikalt och det kan vara en ovan känsla att åka uppför istället för utför. En nyckel till halfpipe-åkning är att hela tiden hålla kroppen vinkelrät mot underlaget. Detta innebär att det kommer att kännas som om man lutar sig bakåt när man åker uppför pipevallen. För att behålla en vinkelrät position underlättar det därför att fästa blicken mot pipevallens kant innan vändningen.

I början kan det vara lite läskigt att ta mycket fart, men istället för att bromsa kan det vara bra att köra lite rakare mot pipevallen (tvärs över backens fallinje) och på så sätt få fler ”hitar” i ett åk. När man känner sig mer bekväm med farten kan man gå med lite flackare vinkel (mer neråt i backens fallinje) i pipen och ”pumpa” (se avsnitt nedan) för att accelerera och på så sätt gå högre i vändningarna.

Vändningen

En vändning i halfpipen går till så att man åker uppför tills farten tar slut för att sedan falla neråt i halfpipen igen, samtidigt som man vänder ett halvt varv. Räcker inte farten till att komma över pipekanten skjuter du ifrån vertikalt när du är som högst och vänder på samma sätt. Om farten räcker för att gå över kanten skjuter du ifrån vertikalt vid pipekanten och vänder när du närmar dig den högsta punkten i hoppet.

Tajmingen är viktig. Det är lätt att man är för ivrig och hoppar och vänder för tidigt. Detta kommer resultera i att du landar högre upp på pipevallen än var du hoppar ifrån och det gör att det blir svårt att hitta balans och framförallt flyt i åkningen. Går du dessutom högt över kanten finns risken att du landar på ”hyllan” eller långt ner i transition vilket kan vara obehagligt. Därför är det viktigt att hoppa och vända när farten uppåt börjar ta slut så att du sedan kontrollerat kan falla in i pipen igen.

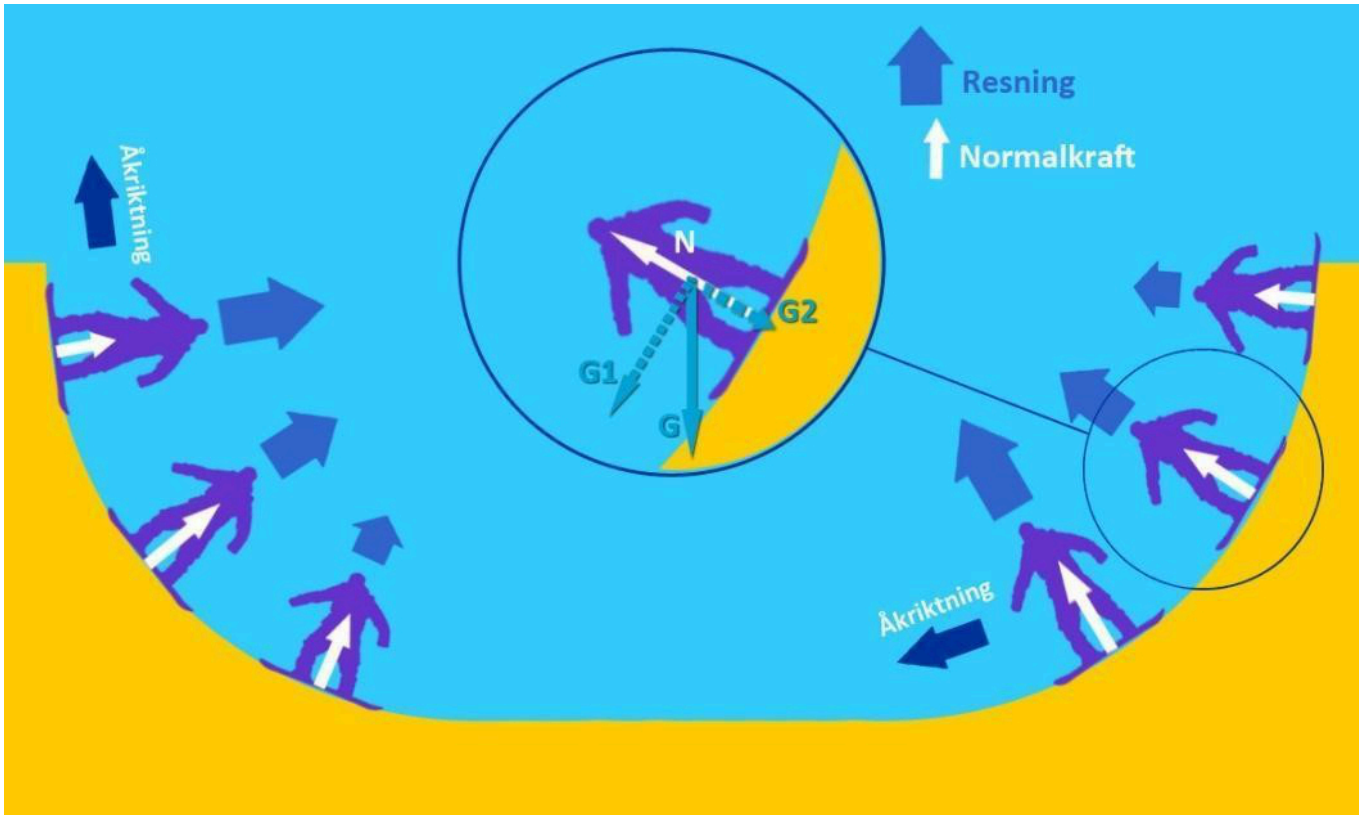
Det är också viktigt att man har känsla för hur stor ollien ska vara innan vändningen. Skjuter man ifrån för mycket kommer man att landa långt ner i transition vilket gör att det blir tungt och man tappar fart. Skjuter man ifrån för lite finns risken att man landar på hyllan. Halfpipes kan ha lite olika branta väggar så det är viktigt att man värmer upp ordentligt och lär känna halfpipen så att man vet var man bör skjuta ifrån mer och var man kan skjuta ifrån mindre.

Ett tips är att sikta vertikalt och uppåt när du skjuter ifrån och inte skjuter ifrån vinkelrätt eller rakt ut från pipevallen. Detta gör att du får en bana som går mer uppåt och det kommer bli lättare att landa högt upp på pipevallen.

För att behålla optimal fart genom hela åket gäller det att man är säker på att stå på kanten med en plattformsvinkel på 90° eller mindre på snowboarden och att man vågar landa direkt i ett skär. Man hoppar helt enkelt från kant till kant i ett pipeåk utan snurrar. Kommer du från tåkant ska du landa på hälkant och kommer du från hälkant ska du landa på tåkant. Detta gör du för att du ska få med dig så mycket fart som möjligt och för att landa på skär.

Ett tips för att landa på rätt kant är att alltid vända i ”rätt plan”. Du är van vid att stå med fötterna på jorden och vända dig i ett vågrätt plan men eftersom pipevallarna är nästan vertikala gäller det att man vänder i det vertikala planet för att kunna komma ner på rätt kant igen. Man roterar dock i horisontalplanet men eftersom att underlaget inte är vågrätt blir det i half-pipe lite speciellt. Man måste alltså luta sig inåt i pipen när man vänder för att lättast komma ner på rätt kant igen.

Att pumpa i pipen



Precis som en skateboardåkare gör för att få fart i en ramp kan man i en halfpipe pumpa för att gå högre och längre. Denna teknik är speciellt användbar om halfpipen inte är så stor och det är svårt att få fart. Det är även bra att kunna om man landar ett trick lite dåligt och tappar fart.

Vad man rent praktiskt gör är att man kommer på skär från botten av pipen med böjda ben. I transition så reser man på sig och ökar därmed avståndet mellan underlaget och masscentrum genom transition. Man kan göra samma sak precis när man landar på pipevallen och alltså pumpa ner genom transition igen. Man kan tänka att man ska ”skjuta på” snowboarden genom transition och alltså trycka den framåt. Då hittar man snabbt rätt pumpteknik. (Se bild)

Det man gör rent mekaniskt är att man ökar normalkraften (N) i transition. Den framåtdrivande kraften och normalkraften sammanfaller något och gör att resultanten av den framåtdrivande kraften plus den ökade normalkraften (N) riktar sig mer efter underlaget och därför får man mer fart framåt.

Trick i halfpipen

I halfpipe så kallas den ena väggen för ”backside wall” och den andra för ”frontside wall”, eller försvenskat för, backsidevall och frontsidevall. Backsidevallen är den sida som du åker in mot med ryggen först, alltså när du kommer på hälskär mot vallen. Åker du med vänster fot först blir backsidevallen den vänstra uppifrån sett och åker du med höger fot först blir det den högra uppifrån sett. Frontsidevallen blir således den andra sidan, alltså den vallen du kommer in mot på tåskär. Namnen är kopplade till vändningen på respektive vall.

Raka hopp/straight airs

Det är från halfpipe-åkning (egentligen på skateboard) som uttrycken ”frontside air” och ”backside air” kommer ifrån. Frontside air är en vändning (180) med en indy-grab och backside air är en vändning med en method-grab.

Air to fakie

Vid en air to fakie så gör man ingen vändning utan man gör ett hopp rakt upp och landar baklänges. Därav namnet, air to fakie.

Det är svårare än det kan verka, att göra en air to fakie, och lyckas man göra en med bra höjd och stil i en halfpipe är det något som imponerar på även den mest inbitne piperäv.

Rotationer

Eftersom man hela tiden gör vändningar i halfpipen när man gör ”raka” airs blir snurrarna i halfpipe inte riktigt som när man hoppar i vanliga hopp. I hopp som går rakt fram byter man åkriktning efter halvvarv, alltså efter 180 så åker man switch. Men eftersom man gör en vändning när man åker från vall till vall i en halfpipe så måste man snurra 360° för att landa switch. Efter en 360 kommer man ner på samma sätt som efter en 180 i ett vanligt hopp. Detta är lättast att tänka sig att man åker in rakt mot en quarterpipe och snurrar 360 grader. Då kommer man att landa på samma sätt som man åkte upp men vara på väg åt motsatt håll.

Alltså; när du snurrar hela varv i halfpipe (360, 720, 1080) landar du tricket med motsatt fot fram gentemot hur du stod i take-off, och du landar man med samma fot fram som vid take-off efter halva varv (180, 540, 900).

När man har koll på vändningar i pipen kan det vara dags att lära sig att snurra mer, till exempel 360. Eftersom man åker upp på frontsidevallen på tåkant, och backsidevallen på hälkant gör man en frontside 360 från tårna och en backside 360 från hälarna eller plan bräda. (Gäller inte vid ”alley oop”-snurrar, läs mer om det under rubriken ”Alley-oop”.)

Alley-oop

En alley-oop är en vändning eller snurr som görs uppåt i pipen, alltså från åkriktningen. Man kan göra alla rotationer alley-oop och eftersom man snurrar uppåt i halfpipen gör man en frontside alley-oop på backsidevallen och en backside alley-oop på frontsidevallen.

Ibland kan det vara lättare att lära sig göra en alley-oop-rotation än en vanlig rotation eftersom man kan fortsätta rotera åt det hållet man redan svänger åt. Alltså när man kommer in mot backsidevallen på hälskär så fortsätter man rotera i samma riktning man svänger åt och gör en alley oop istället för att göra en vanlig air.

En svårighet med att göra alley oops är att det ofta är svårt att behålla höjd och fart eftersom man roterar bort från åkriktningen. Därför är det ansett vara ett mycket imponerande och stilfullt trick om man får till höjden.

Frontside air, fs air

Vid en frontside air åker du upp på tåskär mot frontsidevallen med böjda ben och axlar och armar parallella med snowboarden eller något öppnade framåt.

1. Vid pipekanten skjuter du ifrån med benen uppåt och försöker gå så högt som möjligt.

2. Fäst blicken där du ska landa och sträva efter att göra vändningen när du är som högst samtidigt som du tar en grab med den bakre handen på snowboardens tåkant.
3. Sträva efter att landa högt upp i pipevallen på hälkant med lätt böjda ben.
4. Lyft blicken mot nästa hit för att förbereda nästa trick.

Tips: Det kan vara bra att sikta uppåt ända tills du vänder och börjar falla neråt. Gör man vändningen för tidigt är det lätt att man överroterar eller att man inte får bra höjd. Gör därför vändningen när du är så högt som möjligt.

Backside air, bs air

Vid en backside air åker du upp på hälskär mot backsidevallen med lätt böjda ben och axlar och armar parallella med snowboarden.

1. Vid pipekanten skjuter du ifrån med benen uppåt och försöker gå så högt som möjligt.
2. Ta en grab med den främre handen mellan bindningarna på hälkanten. Fäst samtidigt blicken på landningen.
3. Sträva efter att landa högt upp i pipevallen på hälkant med lätt böjda ben.
4. Lyft blicken mot nästa hit och förbered dig för ett trick på frontsidevallen.

Tips: Det kan vara svårt att gå högt på backsidevallen eftersom man gärna svänger upp för brant och därför tappar fart. Försök att våga släppa skäret när du närmar dig pipekanten och lämna snön från nästan plan bräda för att få med dig farten. Ett alternativ är att redan i botten på pipen ta en flackare vinkel (mer i backens fallinje) mot backsidevallen för att ha bra fart upp mot vertikalen.

Frontside 360

Vid en frontside 360 i halfpipe så åker du upp på tåskär mot frontsidevallen med böjda ben och med armarna och axlarna förberedda för en rotation. Vid pipekanten skjuter du ifrån med benen samtidigt som du roterar hela överkroppen åt det håll som du vill snurra. Separera över- och underkroppen och fäst blicken på den punkt där du ska landa, detta kommer häva rotationen något och hjälpa till med landningen. Därefter roterar du färdigt med underkropp och snowboard och försöker landa på ett rent tåskär högt upp på pipevallen. Lyft blicken mot nästa hit och var beredd på att utföra nästa trick switch.

Tips: Ett vanligt problem är att man inte riktigt kommer runt i rotationen eller får bakvikt när man landar. Då är det viktigt att tänka på att man roterar i ”rätt plan” i förhållande till underlaget.

Eftersom man lämnar pipekanten vinkelrätt mot underlaget som i detta fallet är nästan vertikalt, och även ska landa på det viset, så är det viktigt att man ser till att bara rotera i horisontalplanet. Pröva att luta kroppen lite inåt i halfpipen i detta fall.

Övningar

Följande övningar kan vara bra att använda i en undervisningssituation eller för att bli van vid att åka halfpipe. Rutinerade åkare kan även använda dem som uppvärmning.

Fallande lövet - halfpipe-versionen

Att göra övningen fallande lövet i halfpipe skiljer sig inte så mycket åt att göra den i en vanlig backe. Syftet är att få bra balans och tryck på kanten samt att träna på att åka med både höger och vänster fot fram.

Det är inte meningen att du från början ska komma över pipekanten och lätta från snön, utan utför såpass många hitar att du vänder precis uppe vid kanten.

1. Börja med att åka på hälkanten.
2. Pumpa i böjen, både uppåt och neråt. Du kan tänka att du ska kasta upp en tung säck på hyllan så får du med dig hela kroppen i pumprörelsen.
3. När du vänder och åker nerför pipevallen switch vänder du genast blicken mot nästa hit för att ha bra kontroll på vart du är på väg.
4. Fokusera på att behålla bra skär och bra tryck på kanten genom hela åket.
5. Gör därefter samma övning på tåkanten.

Detta kan vara lite svårare eftersom vändningen är ganska blind. Därför är det extra viktigt att du fokuserar blicken dit du är på väg så att du inte börjar titta ner på dina fötter när du vänder högst upp på pipevallen.

När du börjar få kontroll på att åka fram och tillbaka i halfpipen kan du testa att skjuta ifrån med benen och göra ett hopp högst upp vid pipekanten. Då blir övningen helt plötsligt en övning i att göra ”air to fakie”.

Droppa in och ut ur pipen

En annan övning som tränar färdigheten i halfpipe är att droppa in i pipen och även att sedan droppa ut ur den. Syftet med den övningen är att lära sig svälja kanten både för att sedan lätt kunna välja vart man vill åka in i pipen och sedan att kunna ta sig ur den när det passar. Öva först där pipen är lite lägre för att avancera till där det är som högst och brantast.

Det är oftast lättast att droppa in på backsidevallen eftersom man då hamnar i ett tåskär ner i transition.

1. Åk sakta på pipe-hyllan och närma dig lipen i en liten vinkel mot fallinjen.
2. Vid kanten, fall med kroppen ner i pipen samtidigt som du drar upp knäna i en utjämning och därmed sväljer lipen.
3. Försök sedan att få kontakt med snön så tidigt du kan för att öka kontrollen i transition.

För att kunna droppa ur pipen är tekniken att, med hjälp av kroppen, hamna uppe på pipe-hyllan igen. Det kan underlätta att inte åka helt vinkelrätt mot pipekanten. Det kan även här vara lättare att droppa ur på tåskäret eftersom man kan ha bättre rörelseberedskap på tåkanten.

1. När du närmar dig kanten, sträck på benen för att förbereda dig att utjämna och "svälja" lipen.
2. Vid lipen för över din tyngd så att du strävar efter att hamna ståendes uppe på pipevallen samtidigt som du drar upp knäna och därmed utjämnar och sväljer lipen.
3. Få kontakt med snön på pipevallen genom att sträcka på benen igen.

Dessa övningar gör vi sedan på häl och man kan även göra dem switch.

Boardercross

Boardercross är en disciplin och ett tävlingsformat inom snowboard där det är "först ner" som gäller. Som namnet antyder är det, precis som i motocross eller skicross, en bana med startport, hopp, svängar och andra hinder som man tävlar i. Boardercross blev OS-gren till OS i Turin år 2006 och är en riktigt publikvänlig gren eftersom tempot är högt och alla kan förstå raceformatet.

En boardercross-tävling börjar med ett tidskval där alla åkare åker själva i banan ett eller två åk. Åker man två åk är det den bästa tiden som bestämmer i vilket heat man ska starta. I heaten kör man fyra åkare samtidigt och det är åkaren med bäst kvaltid i heatet som får välja startport först.

Eftersom det är fyra åkare i banan samtidigt är ofta heaten hårda och tighta och kroppskontakt är vanligt. Domare är närvarande och kan, i efterhand, granska åken för att se om någon har tagit sig fram med otillåtna medel för att därefter diska den åkaren.

Förkunskap

Precis som halfpipe är boardercross en väldigt avancerad disciplin som kräver stor åkteknisk färdighet, mod och fartkontroll. Ofta kräver vissa av hindren i banan hög fart och ibland är banan så tight att det knappt går att bromsa utan man kan bara göra små speed checks. Åkaren som ger sig ut i en boardercrossbana måste därför veta vad den ger sig in på. Åkaren måste ha god förmåga att kontrollera sin snowboard och bemästra såväl skärande svängar i brant backe som speed checks och kraftreglerande rörelser.

Det är viktigt att observera och inspektera banan innan man beger sig ut i den. Då ser man hur alla hinder ser ut och man kan avgöra om man behöver välja någon speciell linje.

Banan

Boardercrossbanor innehåller hinder i olika former och det är dessa som gör banan tekniskt utmanande och ger möjlighet till omkörningar vilket brukar bädda för ett spännande event.

- Banked turns: Är svängar som är doserade för att åkarna ska kunna bibehålla hög fart genom banan.
- Whoops eller rollers: Är ett tekniskt hinder med flera små gupp efter varandra.
- Wu-Tang eller spine: Är ett brant hopp utan platå som ofta är placerat precis i starten. Det skickar åkaren rakt upp i luften och meningen med att placera det tidigt är att splittra upp fältet för att inte alla åkare ska komma till första svängen samtidigt.
- Corner: Är en blandning mellan ett hopp och en sväng. Uthoppet och landningen ligger i vinkel till varandra så man hoppar och landar i en annan riktning.
- Step-up: Är ett hopp i banan där landningen ligger högre upp än uthoppet. Meningen med hindret är att sänka åkarnas fart.
- Step-down: Är ett hopp där åkarna åker ut för ett stup och landar i en brant landning.
- Table: Är ett vanligt hopp där uthoppet och landningen ligger i samma höjd.

Teknik

Generellt sett handlar tekniken i boardercrossåkning om att åka så fort som möjligt. Det gör man genom att ha kontakt med snön så mycket som möjligt samt genom att åka på så plan bräda som möjligt. Lufttid och kraftiga skär stjäl allt som oftast fart men det finns tillfällen då det kan vara bra att göra annorlunda, mer om detta under ”taktik”.

Svängen

I svängarna så är en bra linje A och O för att man ska få bra fart med sig genom banan. Precis som i storslalom eller formel-1 är det viktigt att man tar höjd i svängarna för att kunna gå tätt mot den inre porten i svängen och få en bra linje mot nästa hinder. En annan anledning att ta bra höjd är att man då bättre kan utnyttja svängens dosering för att få extra fart ut ur svängen.

Det är också viktigt att tänka på att plan bräda alltid är snabbare än på skär så därför är det funktionellt om man har bra balans och kan hitta ett spår i svängen där brädan får vara så plan som möjligt

Rollers

Det finns många möjligheter att anpassa tekniken för att kunna ha så bra flyt som möjligt över rollers. Genom att använda utjämning kan masscentrum gå den kortaste möjliga banan över hindren. Det gör man genom att dra åt sig benen när man åker upp för guppen och sträcka ut dem när man åker ut för dem.

Genom att suga åt sig knäna skapar man ett mindre motstånd uppför en roller. Här ser du hur normalkraften ändras om du är passiv i ditt arbete genom rollers

Om farten är riktigt hög kan det, istället för att bromsa, vara en idé att försöka ”dubbla” eller till och med “trippla” guppen. Det är att man hoppar från ett gupp och landar på baksidan av nästa. Trots att man då lämnar marken så tar man en kortare väg och slipper hamna ur rytm över guppen och på så sätt går det fortare. Detta är en teknik som kräver tajming för att man inte ska landa ovanpå ett gupp eller mitt emellan. En beskrivning av hur du kan arbeta för att accelerera över rollers finns under kapitlet Snowboardteknik del 3.

Hopp

I hopp är det viktigt att kunna ta den närmsta vägen genom luften och landa bra i landningen för att behålla fart. Det är väsentligt att ha god tajming och inte flyga varken för långt eller för kort för att träffa sweet-spot i landningen.

För att kunna göra detta så använder man sig ofta av ujtämning i hoppen för att dämpa höjden och längden. När man kommer till ”lipen” på hoppet så suger man åt sig benen för att få så lite höjd som möjligt, i motsats till hur man gör i parkhopp. Man kan tänka att man ska försöka landa precis på baksidan av kicken när man åker.

Man kan även använda sig av ett så kallat ”prejump”, som innebär att man hoppar precis innan kicken slutar för att på så sätt få en bana i luften som går mot början på landningen. Denna teknik är väldigt svårbemästrad eftersom den kräver perfekt timing och fartuppfattning för att man inte ska poppa för sent och flyga alldeles för långt.

Taktik

I tidskvalen är taktiken relativt enkel, åk så fort du kan och ta den snabbaste vägen ner. I finalheaten blir läget ett annat. Eftersom man kör fyra och fyra i banan blir positionering, linjeval och taktikval mycket mer avgörande eftersom man både måste hålla undan bakåt och kunna ta in positioner framåt.

Ofta är boardercrossbanor trånga och svåra att köra om i. Därför är starten ofta avgörande för att man ska ha en ledande position i heatet. Men det gäller såklart att man kan bevaka sin ledning från att bli omkörd. Kan man inte stänga igen luckor som uppstår så är det lätt att man blir omkörd och får se sig snöpligt besegrad i målområdet. Att ligga i det snabbaste spåret kanske inte räcker eftersom motståndarna kan ligga i vinddraget bakom och vänta på en lucka för att kunna köra om. Därför är det viktigt att man hela tiden försöker ha koll på sin närmsta konkurrent

för att kunna stänga igen luckor och tvinga motståndaren att bromsa eller välja en långsammare linje.

Att köra om

För att kunna köra om gäller det att vara kreativ och planera sitt åk så att man gör ett omkörningsförsök vid rätt tillfälle. Vill man komma ikapp någon så måste man åka en annan väg än åkaren framför, därför är det viktigt att observera den personen och se var den gör för misstag eller var man kan välja en annan linje för att komma ikapp.

Ligger man precis bakom någon utsätts man för mindre luftmotstånd, eftersom personen framför tar det mesta. I och med det kommer man få en högre hastighet än personen framför, detta kallas ”slipstreaming”. Här gäller det att våga avvakta till ett bra tillfälle att köra om, så man inte blir omkörd direkt i nästa kurva.

In i ett långsammare parti av banan, till exempel i ett step-up-hopp, kan det vara smart att köra om eftersom en högre fart än resten där lätt leder till en större ledning. Har man legat precis bakom åkaren framför och kunnat utnyttja vinddraget gäller det att satsa allt för att gå förbi och få med sig så mycket fart som möjligt förbi.

I svängar kan man försöka komma med en hög linje in i kurvan och sen skära skarpt in för att försöka hamna på insidan av åkaren framför så att den tvingas bromsa in eller svänga undan för att undvika kollision.

Som sagt tidigare är boardercross en hård och spännande gren och det krävs mod och styrka för att kunna ta de beslut och risker som krävs för att vara framgångsrik. Är man ute efter spänning, tävling och gillar head-to-headsituationer är det en gren som ger ett adrenalinpåslag som är svårslaget inom snowboardsporten.

Banked slalom

Banked slalom är en tävlingsgren som handlar om att ta sig snabbast ner för en i förväg preparerad bana med ett antal (cirka 10-20) portar att ta sig förbi. Svängarna eller kurvorna i banan är uppbyggda likt velodromkurvor och ibland finns det enstaka hinder i banan, som till exempel mindre hopp eller gupp för att ytterligare höja svårighetsgraden. Ibland är banorna placerade och utgrävda i en jämn backe , det är dock inte ovanligt att de placeras i en backe där det redan finns naturliga böjar och hinder, som till exempel i raviner som slingrar sig ned för berget. Banorna kan se olika ut och vara både väldigt lättkörda, eller mycket tekniskt krävande utan utrymme för misstag (om man vill vinna). Troligtvis är Banked slalom föregångaren eller inspirationen till grenen boardercross. Grenen växte fram under 1980-talet, och kan liksom de mesta grenarna inom snowboard, härledas till skateboardkulturen där man redan på 1960-talet hade börjat arrangera skateboard-slalomtävlingar ned för asfalterade backar.

En av de tidigaste dokumenterade banked slalom-tävlingarna ägde rum på Mount Baker i delstaten Washington, USA, under mitten av 1980-talet. Tävlingen på Mount Baker, som senare blev känd som “Mt. Baker Legendary Banked Slalom”, anses vara en av de äldsta och mest ikoniska banked slalom-tävlingarna. Den första tävlingen hölls 1985 och drog snabbt till sig ett växande antal snowboardåkare som ville delta i denna annorlunda och roliga tävlingsform. Tävlingsformatet kan variera från tävling till tävling, men oftast består det av att varje åkare får två åk på sig att ta sig ned för banan på så kort tid som möjligt, där åkarnas snabbaste åk räknas och kortast tid vinner tävlingen. Till skillnad från i boardercross, så sker åken här en-och-en, det vill säga att du åker själv i banan. I vissa fall har två identiska banor byggts upp parallellt bredvid varandra för att man skall kunna tävla i parallell-banked slalom. Grenens format är lätt att förstå och det är inte ovanligt att samma bana och tävling utmanar och inspirerar allt ifrån nybörjare till

mycket avancerade snowboardåkare. I och med att tävlingsformatet är så lätt att förstå, att banorna är relativt lätta att ta sig ned för samt att tävlingarna brukar ha en mycket inbjudande atmosfär så har grenen på senare år vuxit sig riktigt stor, det dyker jämnt och ständigt upp nya lokala event runt om i världen och inte minst i Sverige. Eventen lockar många entusiastiska snowboardåkare, på olika nivåer i olika åldrar, världen över.

I Sverige hålls det årligen event på många olika skidorter vilka lockar hundratals snowboardåkare. En av de största svenska tävlingarna hålls i Riksgränsen, och kallas för "Riks Banked Slalom", den brukar äga rum i slutet på säsongen och ses av många som en perfekt tillställning för att avsluta vintersäsongen.

Förkunskap

För att vinna tävlingarna krävs det ofta exceptionell färdighet, och noggrann planering. För att knipa förstaplatsen finns det knappt utrymme för att begå ett enda misstag. Liksom i half-pipe och i boardercross så kräver banked slalom en stor åkteknisk färdighet. Även här brukar det knappt finnas utrymme för speed-checks och att utföra svängar där det inte är en kurva i banan kommer innebära att åkaren förlorar sin rytm och fart, vilket kan göra att åkaren lättare mister balansen och ramlar när den väl åker i de doserade kurvorna.

En kantställd bräda åker alltid långsammare än en plan bräda, därför är det viktigt att åkaren har en god förmåga att planera sin linje för att inte tappa fart. Detta kan åstadkommas genom att åka högt upp i de doserade kurvorna, där kurvornas form, snarare än kantvinkeln, kommer att hjälpa åkaren att svänga. Ofta har kurvorna inte tillräckligt stor radie för att åkaren skall kunna utföra skärande svängar i dem, därför är det viktigt att snowboardåkaren har god förmåga att utföra styrande svängar. Det kan även vara fördelaktigt att ha en god förmåga till antingen avlastning –eller utjämning, då det kan komma hinder där man har möjlighet att skapa mer fart genom att pumpa –eller hinder där man bäst behåller farten genom utjämning. Även om man inte har ambitionen –eller färdigheten för att vinna en banked-slalom-tävling så kan tävlingarna bidra till mycket snowboardglädje. Åkningen kan dessutom vara väldigt utvecklande, då det är en terräng som inte alltid är så lättillgänglig.

Taktik

- Utrustning: Välj en lämplig snowboard och se till att den är nyvallad för bästa glid. Tips: En direktionell snowboard med "taper" kan vara lättare att få runt i snäva svängar.
- Planera ditt åk: Titta på –och ta ett par uppvärmningsåk i banan, skapa dig en plan för hur du skall ta dig an svårare partier av banan.
- Anpassa dig efter dagsformen och de yttre förutsättningarna: Ibland handlar det mer om att faktiskt ta sig i mål, än på vilken tid du gör det, snöförhållanden och sikt kan spela en stor faktor.
- Ligg steget före: Ta tidigt sikte på nästa port för att vara förberedd på vad som skall komma.

- Jobba med banan: Arbeta aktivt upp och ner, utnyttja avlastning och utjämning i banan för att skapa –och behålla så mycket fart som möjligt.
- Ha kul och kör så det ryker!

Freeride

Freeride eller friåkning är en stor del av snowboardåkningen och innefattar egentligen allt som inte är park- eller piståkning. Så fort man lämnar preparerad terräng för att köra på något som inte blivit preparerat av människan så friåker vi. Det är en av de största delarna i snowboardkulturen som ofta skildras i snowboardfilmer. De flesta håller nog med om att flyta runt i puder är en fantastisk upplevelse. I detta kapitel kommer vi att utforska freeride-åkning i Sverige och den svenska terrängen, olika tävlingsformer och kända tävlingar, risker som är förknippade med denna disciplin, dess nödvändiga utrustning och slutligen freeride som en undervisningsmijlö.

Förkunskap

Freeride-åkning kan innebära allt från att åka utanför en grön backes pistkant, till en “alaska-spine” med 50° lutning där ett snedsteg kan innebära livsfara, därför kan det vara svårt att specificera vad som faktiskt är rimliga förkunskaper för denna disciplin. Det är dock vanligt att även den snällaste terrängen utanför pisten kan ställa krav på snowboardåkarens förmåga att kontrollera de grundläggande utfallen. Att aktivt, hastigt och medvetet kunna hantera och parera oförutsägbara hinder så som träd, stenar eller förändrade snöförhållanden är en viktig egenskap. Det kan vara bra att kunna utföra styrande svängar för att inte låta terrängen bestämma vart du ska ta vägen. Djupare pudersnö kräver dessutom att snowboardåkaren aktivt kan reglera belastningspunkten, för att inte sjunka ner med nosen i snön. Utöver förkunskaper relaterade till

färdighet, så är förkunskaper om terräng, väder, lavinfara och utrustning essentiella vid freeride-åkning.

Freeride-åkningen i Sverige

Sverige har ett unikt landskap, mångsidig terräng och ett klimat som kan erbjuda en fantastisk miljö för freeride-åkning. Dess fjällkedjor, djupa dalar, skogsklädda områden och vidsträckta fjällplatåer erbjuder en mångfald av terräng för snowboardåkare att utforska. Det är kombinationen av fjäll och skog som ger den svenska freeride-åkningen sin egen karaktär och charm.

Bland de mest populära freeride-destinationerna i Sverige kan nämnas Åre, Riksgränsen, Kittelfjäll, Funäsfjällen och Hemavan. Dessa platser erbjuder ett brett utbud av opreparerad terräng där man ofta kan hitta orörda linjer vilket den äventyrlige snowboardåkaren kan utforska. Värt att nämna är att med lite fantasi och tillräckligt med snö så kan även den lokala hemmabacken erbjuda en inspirerande friåkningsmiljö.

Sveriges terräng och klimat skiljer sig på flera sätt från andra kända friåkningsdestinationer utomlands. Dess unika egenskaper ger svenska freeride-åkare en särprägel och utmaningar som skiljer sig från andra destinationer runt om i världen. I jämförelse så brukar den svenska terrängen beskrivas som att vara något mindre dramatisk och/eller mindre extrem. Medan vissa länder har stora alpina berg och branta klippor, erbjuder Sverige i större utsträckning en mer subtil och lättillgänglig terräng. Detta betyder dock inte att svenska freeride-åkare har färre möjligheter eller utsätts för mindre spänning. Snarare tvärtom, den svenska terrängen och dess vidd bjuder på utmaningar och äventyr som kan vara unika för denna region. När det kommer till liftburen freeride-åkning erbjuder anläggningar Sverige i och med att terrängen ofta inte är lika extrem som utomlands, en balans mellan utmanande och tillgängliga områden. Den mindre extrema terrängen i jämförelse med exempelvis alpina regioner eller nordamerikanska skidorter kan ibland ge intrycket av en säkrare åkupplevelse. I Sverige kan det vara lättare att hitta områden där sluttningarna inte är lika branta eller utsatta för risker. Denna särskilda karaktär gör det möjligt för både nybörjare och mer erfarna åkare att utforska och utvecklas på ett tryggt sätt. Det är dock viktigt att inte låta sig luras av den till synes mindre dramatiska terrängen. Även om riskerna kanske inte är lika höga som i mer extrema områden, innebär liftburen freeride-åkning i Sverige fortfarande risker. Faror som laviner, branta klippor, träd och stenar är fortfarande en realitet, särskilt i specifika områden och väderförhållanden.

Klimatet i Sverige spelar också en avgörande roll för freeride-åkningen. Med ett nordligt läge och ett relativt kallt klimat får vi snöfall av förhållandevis hög kvalitet och långa säsonger. Sveriges geografiska läge innebär också att dagsljuset varierar kraftigt under vinterhalvåret, från decembers mörka dagar där solen knappt orkar över horisonten till vårvintern i april där solen dröjer kvar på himlen långt efter att skidorterna stängt för dagen, vilket kan erbjuda optimala förhållanden för freeride-åkning. Ofta beskrivs vårvintern som den “femte årstiden” och många håller nog med om att solens närvaro under en större del av dagen i kombination med

gynnsamma temperatur –och snöförhållanden skapar en optimal miljö för splitboard -eller snöskoburen friåkning utanför anläggningarna och deras öppettider. På många orter syns knappt solen förrän i slutet på mars på grund av anläggningarnas placering, vilket kan vara fördelaktigt då det innebär att snön kan tillåtas ligga kvar längre under säsongen. Väderförhållandena i Sverige kan i många områden vara gynnsamma för att skapa riktigt fin pudersnö som ger en fantastisk känsla att åka i. Däremot kan väderförhållandena i Sverige vara extrema, mörkret i kombination med starka vindar och mycket låga temperaturer gör att naturen kan vara mycket ogästvänligt. En del av Sverige ligger trots allt i eller i anslutning till arktis.

En annan intressant aspekt av den svenska terrängen är allemansrätten. Detta är en unik rättighet i Sverige som ger människor möjlighet att röra sig fritt i naturen och utöva olika friluftsaktiviteter. Allemansrätten ger svenska friåkare möjlighet att utforska och åka i orörd terräng utan att vara begränsade till specifika anläggningar eller pistade områden. Detta ger en känsla av frihet och äventyr, men det är dock viktigt att förhålla sig till områdenas riktlinjer, vägledning och bestämmelser, både vad gäller till exempel bruk av snöskoter eller områdets lavinfaror.

Tävlingsformer och kända tävlingar

Freeride som tävlingsform går ut på att åka så snyggt, med så bra flyt och i kombination med att välja så bra linje som möjligt, med andra ord att på det bästa och mest stilfulla sätt kunna kontrollera de grundläggande utfallen baserat på förutsättningarna som råder. Freeride-tävlingar ger åkarna möjlighet att visa upp sin skicklighet och kreativitet i en utmanande terräng. Tävlingsområdet skiljer sig mellan varje tävling och man utnyttjar den naturliga terrängen. Ofta får man inspektera backen på håll för att planera sin väg ner. Det gäller då att komma ihåg vilken väg man har tittat på så att man är förberedd på de hinder som kan finnas på vägen ner. Ofta har åkaren ett eller två åk på sig ner för en i förväg bestämd sluttning, där åken betygssätts av utbildade domare. Beroende på antalet deltagare sker även kval eller delfinaler innan hela tävlingen avgörs. Som i andra sporter är snowboard och i synnerhet friåkning väldigt väderberoende, därför kan exakta datum för tävlingar inte alltid anges, utan istället anges en vänteperiod där tävlingen någon gång kommer att ske vid ett lämpligt tillfälle, detta för att kunna genomföra tävlingen vid bästa möjliga väder –och snöförhållanden. Freeride World Tour är den största organiserade tävlingsserien som även innefattar Freeride World Qualifier som är kvaltävlingar för att slå sig in på Freeride World Tour. En annan friåkningstävling som börjat växa sig stor på senare år är Natural Selection, vilken har en rad stopp på olika platser i Nordamerikas Utah, Colorado eller Alaska där minst sagt extrem terräng erbjuds.

Även om Freeride World Tour inte äger rum i Sverige finns det andra nationella tävlingar och evenemang som erbjuder utmaningar och möjligheter för svenska freeride-åkare att tävla på hemmaplan. Den största svenska friåknings-tävlingen är NM i Riksgränsen som går av stapeln i maj varje år, där både amatörer och proffs ställs mot varandra. En annan känd svensk tävling är “Ride the cow” som äger rum årligen i Hemavan.

Risker

Som med alla extremsporter eller bergsrelaterade aktiviteter innebär friåkning vissa risker. Det är viktigt att vara medveten om dessa risker och vidta nödvändiga försiktighetsåtgärder för att minimera dem. Här är några av de främsta riskerna att vara medveten om vid freeride-åkning:

Laviner utgör en av de största riskerna för freeride-åkare. Det är viktigt att förstå lavinsäkerhet, vilka kan innebära hur man bedömer lavinfarlig terräng, använder utrustning som transceiver, spade och sond, och har kunskap om första hjälpen eller räddningstekniker vid en lavinolycka. Utbildning i lavinsäkerhet och att respektera lavinvarningar är avgörande för att minimera riskerna vid friåkning.

När man åker off-pist finns det alltid en risk för att stöta på dolda föremål eller ojämnheter i terrängen, som exempelvis stenar, trädstammar, trånga passager eller korridorer eller vattendrag som inte eller bara delvis är täckta av snö. Det är viktigt att vara uppmärksam och försiktig för att undvika olyckor och skador. Det finns ingen speciell teknik som är universell för alla terränger och förhållanden, utan det gäller att kunna anpassa sin åkning efter terrängen och förhållanden som råder.

Vädret kan snabbt förändras i fjällområden, och det kan påverka både sikten och snöförhållandena. Det är viktigt att vara medveten om väderprognoser och att planera sin åkning i förväg för att inte utsätta sig för onödiga risker. Dimma, snöstormar eller stark vind kan göra det svårt att orientera sig och öka risken för att gå vilse eller fastna i farliga situationer.

Friåkning kan ofta vara mycket fysiskt krävande och det kräver även god teknisk kompetens. Att vara i god fysisk form och ha tillräcklig erfarenhet och kunskap om snowboardåkning är viktigt för att kunna hantera utmaningarna i terrängen på ett säkert sätt.

Tips för att minimera riskerna vid friåkning:

- *Utbilda dig: Ta del av utbildning och kurser i lavinsäkerhet och räddningstekniker. Lär dig om bedömning av snöförhållanden, terrängval och navigering i fjällmiljö.*
- *Planering: Var väl förberedd och planera dina åk. Ta hjälp av lokalkännedom och kartor om du är osäker på hur terrängen ser ut.*
- *Använda rätt utrustning: Se till att ha rätt utrustning, det vill säga; lavinsändare, lavinprovspade och sond. Använd också skyddsutrustning som hjälm och ryggskydd för att minimera risken för skador.*
- *Åka med andra: Åk alltid med andra och håll kontakt för att kunna hjälpa varandra i nödsituationer.*
- *Respektera lavinvarningar och rådande förhållanden: Följ lavinvarningar och väderprognoser noggrant och anpassa åkningen efter rådande förhållanden.*
- *Var medveten om egna gränser: Var ärlig mot dig själv om din egen förmåga och gränser. Åk inom din komfortzon och ta inte onödiga risker.*

Innan du börjar ditt åk, planera hur du ska åka och var säkra platser för att stanna på finns. Planera ditt åk och kom ihåg din linje ner för backen med hjälp av att använda landmärken eller räkna hur många och hur stora svängar du tar. Genom att vara medveten om riskerna och vidta nödvändiga försiktighetsåtgärder kan du njuta av snowboardåkningen på ett säkrare sätt. Kom ihåg att säkerhet alltid bör prioriteras över prestation och att det är viktigt att vara förberedd och känna till rätt säkerhetsåtgärder.

Utrustning

När det kommer till utrustning finns det speciella former på snowboards som är fördelaktiga för friåkning. Vanligtvis är freeride-brädor något längre och bredare än en traditionell park -eller pistbräda, de kommer även med olika utformningar på både tail och nos, där tailen kan vara formad som till exempel en fish-tail för att lättare sjunka ner i snön och nosen kan vara bred och skålformad för att lättare flyta uppe på snön. Det är vanligt att friåkningsbrädor är avsmalnande (taper) från nos till tail, samt att de är direktionella, alltså att bindningarna placeras närmre tailen än nosen för att ge bättre flyt, vilket underlättar avsevärt för åkaren i dess positionering, man behöver alltså inte aktivt försöka förflytta belastningspunkten närmre tailen för att lättare flyta uppe på snön. En direktionell bräda med “taper” kan även underlätta för att göra snabba svängar med kortare svängradie, då den större delen av brädan som sitter i nosen inte behöver flyttas lika långt.

Även bindningar och boots kan vara speciellt anpassade för friåkning, där styvare utrustning kan ge snabbare respons eller mjukare utrustning kan ge en “skönare” känsla.

Vad gäller splitboardutrustning så finns det en uppsjö av produkter med egenskaper som på ett eller annat sätt bidrar till friåknings-upplevelsen. Vanligt är att då priset går upp så går vikten ner och användarvänligheten upp.

När det kommer till säkerhet relaterat till friåkning kan det vara livsavgörande att använda lavinsäkerhetsutrustning, i form av transciever, sond och spade. Till detta är det viktigt att komma ihåg att endast innehav av denna utrustning inte innebär att man är säker, tvärtom kan innehavet av lavinsäkerhetsutrustning ge åkare en falsk trygghet så att de utsätter sig för onödiga risker. Vi understryker därför att det är oerhört viktigt att både inneha lavinsäkerhetsutrustning –och rätt utbildning och kompetens innan man ger sig ut i terräng där laviner kan förekomma.

Skyddsutrustning som hjälm och ryggskydd är därtill att rekommendera när det kommer till friåkning, ofta kombineras hög fart med hårda hinder, vilket även den bästa snowboardåkaren ibland inte kan väja för. I kombination med att i förväg ta reda på aktuell väderlek och snöförhållanden är även användningen av rätt typ av kläder viktig. Ska du röra dig mycket och utsättas för pulshöjande belastning är det bra att använda sig av underställ i till exempel merinoull, som fortfarande isolerar även om det blir svettigt och blött. Att klä sig i lager-på-lager är smart då det tillåter dig att ta av dig ett lager om du blir för varm, eller också så kan du komplettera med till exempel en liner eller isolerad jacka under skaljackan då du vilar eller går ner

i puls. Värt att nämna här är att dunet förlorar all sin isolerande kapacitet då det blir blött, därför kan det vara smart att välja en liner eller ett mellanlager med syntetiska fibrer som isolerande fyllning.

Undervisning

Att använda freeride som undervisningsverktyg är ett oerhört mångsidigt och givande tillvägagångssätt som kan öppna nya dörrar både för dig som instruktör och för dina elever. Friåkning kan erbjuda en spännande plattform för att utmana eleverna på ett givande sätt, främja deras personliga utveckling och hjälpa dem att vidga –och upptäcka nya dimensioner av snowboardåkning.

I undervisningssammanhang är det viktigt att anpassa friåkningen efter varje elevs förmåga och komfortnivå. Freeride är mångsidigt i den meningen att det inte alltid kräver extremt svår terräng eller djup snö. För många elever kan det vara tillräckligt utmanande bara att åka utanför pistkanten för att utforska en något varierande terräng jämfört med den vanliga pisten. För elever som har mer erfarenhet och självförtroende kan det vara lämpligt att ta med dem i mer krävande och utmanande terräng, men de flesta håller nog med om att lekfullheten snowboardåkning delvis grundar sig i möjligheten att hitta spännande linjer både precis utanför pistkanten, eller i mer svåråtkomlig terräng. För att kunna erbjuda dina elever en individanpassad undervisningsmiljö är det viktigt att du som snowboardinstruktör väl känner till anläggningen du jobbar på, så var inte rädd för att utforska skidorten du arbetar på. Där har du även möjlighet att visa dina elever dina smultronställen för att sprida snowboardglädje och inspirera. En varierande terräng med olika hinder och snöförhållanden ställer krav på snowboardåkarens förmåga att manövrera sig ner för berget där de behöver anpassa sin teknik efter terrängen, vilket i hög grad kan utveckla alla individer, från nybörjaren till puder-räven, om de åker i en terräng som är för individen lämplig.

Som nämnts tidigare är det avgörande att följa anläggningens riktlinjer och säkerhetsrekommendationer när du undervisar i freeride-åkning. Lavinfaror, väderförhållanden och andra risker måste tas på allvar och dessa säkerhetsåtgärder måste vidtas för att garantera elevernas säkerhet. Det kan vara nödvändigt att göra justeringar i planen beroende på aktuella förhållanden och ta beslut som prioriterar elevernas trygghet och säkerhet. Du som snowboardinstruktör har en ypperlig möjlighet att både lära dina elever om friåkning för att göra dem till riskmedvetna snowboardåkare som är uppmärksamma på dess säkerhetsaspekter, och även till att visa möjligheterna som friåkning innebär.

Att träna på i pisten

Åkning med runda svängar där formen på svängen bestämmer hastigheten snarare än mängden sladd. Att behärska skärande svängar är en fördel, om än inte helt nödvändigt.

I lössnöåkning är det tungt att vrida snowboarden så länge den befinner sig i snön. Det är svårt att reglera farten genom sladdande svängar vilket kräver att man som åkare måste använda sig mer av svängens form och gradvis ökande kantning genom svängen för att få fartkontroll.

Det finns ingen generell teknik som är funktionell vid offpiståkning, utan snöförhållanden, fart, lutning och svängradie är faktorer som kräver ständig anpassning. Exempelvis kan skar- och blötsnö motivera rena hoppsvängar. Den vanligaste lössnötekniken bygger dock på lågavlastning.

I lössnö är det viktigt med att hålla nosen flytande genom hela svängen (tänk inte så mycket på att luta dig bakåt utan mer dra nosen upp mot dig). När åkaren beroende på snöförhållanden fått upp tillräcklig fart initieras svängen genom att vrida brädan horisontellt antingen med underkroppen eller ta hjälp av hela kroppen. Detta kommer att få brädan att börja glida ut för mot fallinjen. Svängen avslutas genom att åkaren låter svängkraften trycka upp benen mot kroppen. Med en utjämningsrörelse vrids sedan snowboarden in i den nya åkriktningen.

Lössnöåkning kräver viss fart dels för att få nödvändig genomböjning av snowboarden, dels för att bygga upp den fjädrande effekt som uppstår när snön packas under snowboarden. Effekten kan beskrivas som en fjädrande kudde som tornar upp under åkarens fötter.

Slutligen kan freeride-åkning som undervisningsverktyg inspirera eleverna att utveckla en djupare förståelse för snowboardåkning, naturen och deras egna gränser. Det kan öka deras självförtroende, riskmedvetenhet och mod när de utmanar sig själva i en annorlunda miljö och skapar minnen och erfarenheter som varar långt bortom lektionens slut.

COACHING

MÅL
Önska
Informa
Kriter
Genomföran
Metoder
Aktivitet
Teori
2
Återkoppling
Diskussion
Sätta ord på utv.
Delmål
3
Kollegi
lärand
Aktivera
Ägande
Erfarenheter
Kunskap
Lära sig att
lära
5

I det här avsnittet kommer vi att ta upp coaching och hur vi använder det inom snowboardutbildning. När man talar om coaching handlar det om att få tränas och utvecklas med hjälp av en professionell coach. Det är en undervisnings-, utbildnings- och/eller en utvecklingsprocess där en individ får stöd när den lär sig att uppnå ett visst personligt eller professionellt resultat eller mål. Den drivande parten kallas ”coach” och mottagaren kan kallas ”klienten” eller ”den coachade”. I det här avsnittet benämns klienten som ”åkaren”. Att coacha är en didaktisk metod och ett förhållningssätt. Det är en pågående process som fokuserar på att hitta individuella lösningar och metoder för att nå sina visioner, mål och önskningar. Coachen förväntas oftast veta mer om sporten, och har mer erfarenhet och kunskap. Coachen uppgift är att överföra så mycket av denna kunskap och erfarenhet till åkaren och att med hjälp av detta utveckla den. Som snowboardcoach arbetar du för att träna dina åkare att bli bättre på de fysiska komponenterna i sporten samtidigt som de utvecklar de mentala delarna av sporten. Inom snowboard pratar vi oftast om coaching när nivån på klientens mål är höga. Det kan i många fall till och med överstiga den tekniskt praktiska kunskapen som coachen besitter. Det behöver i praktiken inte vara så, det kan lika gärna handla om coaching i alla typer av utvecklande arbete oavsett nivån på åkaren från nybörjaren till den avancerade.

Coachingens grundtankar

- **Människan är i grunden förnuftiga och rationella med förmåga att ta ansvar för sig själv och sina handlingar.**
- **Fokus ligger på det som är bra och att positiva känslor förstärks.**
- **Det är den coachade som har ansvaret för att den önskade förändringen verkligen sker.**
- **En grundläggande utgångspunkt är att coachen arbetar med nutid och framtid.**
- **Arbetet mellan coachen och den coachade grundar sig på tillit och trygghet.**
- **Coachen har en aktiv roll, är inriktad på handling och inlärning och agerar med frågor och feedback som driver processen framåt.**
- **Coaching bygger på ett aktivt och ömsesidigt samarbete. Coachen anger ramarna, med ledning av tankar från den coachade. Den coachade åkaren fyller ramarna med innehåll.**

Målfokusering

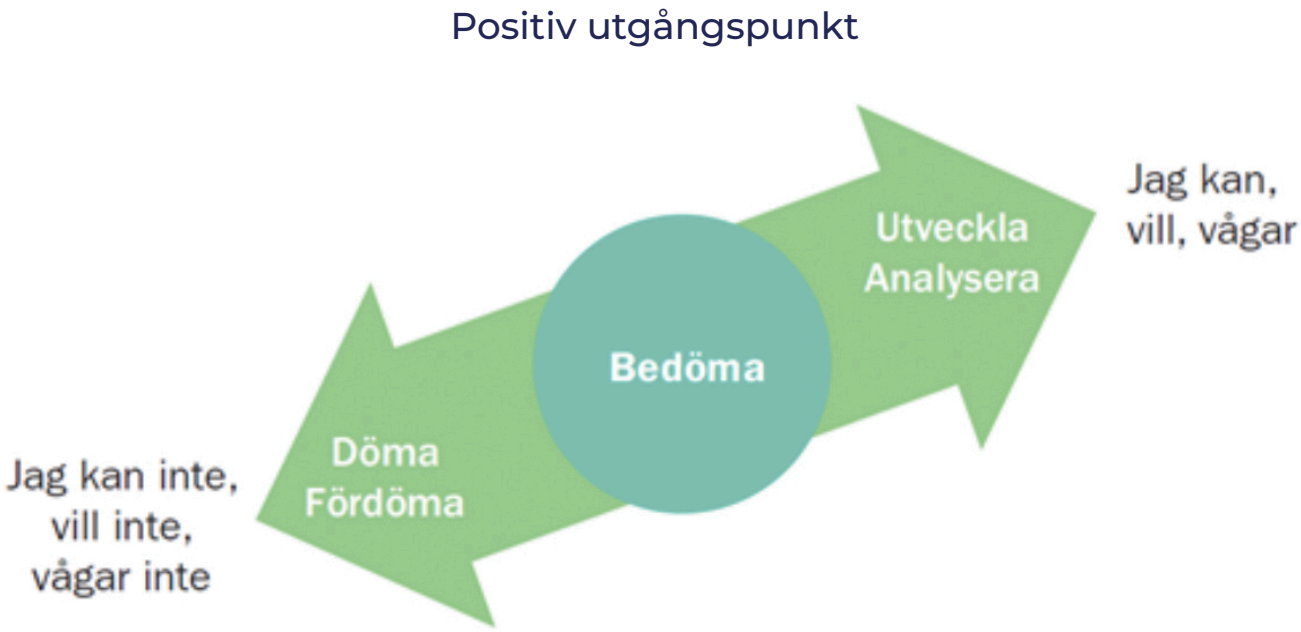
Den viktigaste komponenten i arbetet för en coach är att ha målfokusering. För att kunna ha det måste vara medveten om åkarens mål. Här är det viktigt att som coach få svar på följande tre frågor:

- **Vad vill åkaren?**
- **Vilka förutsättningar har åkaren för att nå sitt mål?**
- **Hur ska åkaren nå detta?**

Målet (vad åkaren vill) kan vara litet eller stort, det har mindre betydelse. Det viktiga för coachen är att få en ingående kunskap om målet och dess komponenter.

Förutsättningarna för åkaren att nå målet kan vara fysiska eller psykiska. Dessa förutsättningar kan vara en tillgång för åkaren i dess utveckling men också försvåra densamma. Förutsättningarna kan även verka negativ till en början för åkaren för att sedan bli en tillgång när denne kommit längre i sin utveckling mot målet. Ett exempel på detta skulle kunna vara tyngd. Om en åkare är stor och tung kan detta till en början försvåra rörelser samtidigt som det kan ge hen mer kraft när den lärt sig behärska den i ett senare skede i utvecklingen.

Slutligen skapar coachen en väg mot målet med hjälp av svaren på de första två frågorna. Här använder coachen av sina kunskaper och erfarenheter och bildar med hjälp av detta metoder och delmål som driver åkaren mot det slutliga målet.



När vi analyserar en åkare är det oftast lätt att se de felen som görs. Detta är inget som en coach lägger större vikt på. Det handlar om att se och göra åkaren medveten om de delar av åket som var bra och lyfta dessa. I och med detta skapar man en positiv bild av utvecklingen och hjälper åkaren att få en bild av när känsla är rätt och att med hjälp av det sprida den känslan till fler delar av åket där den i begynnelsen inte funnits. Med det menas att man fokuserar på det positiva som grund till utvecklingen hos åkaren.

Exempel från Snowboardlärare:

”Jag hade en elev som så många andra hade en väldigt fin och rund tåsväng, men som ryckte runt hälsvängen. Jag valde att nämna hur fin tåsvängen var och frågade varför den var det. Innan eleven hann svara avbröt jag den och sa; ”Glöm det förresten, vi åker upp igen och prövar den igen”. När vi kom upp och åkte svängde helt plötsligt eleven runda och fina svängar åt båda hållen.”

Egenskaper som coach

En bra coach är den som har en tydlig målorientering, vet när det är dags att lyssna och dags att avbryta, fokuserar på den coachades behov i stället för någon speciell metod eller teknik. Den är dessutom bra på att själv lära sig. Coachen skapar en förtroendefull relation genom sitt sätt att uppträda gentemot åkaren.

Som coach bör du utstråla en trygghet och säkerhet gentemot den du coachar för att den ska kunna öppna sig och känna sig lugn och trygg. Att utstråla detta är inte detsamma som att vara trygg och säker utan kan i vissa fall handla om att spela teater. Detta skulle kunna uppfattas som svekfullt och oärligt men åkarens trygghet går före i alla lägen. Med det säger vi inte att man ska ljuga för och vilseleda sin åkare utan att man som coach ibland måste dölja sin osäkerhet om man bedömer att detta kan gagna sin åkares utveckling.

Att visa intresse för den man coachar är väldigt viktigt dels för att klienten ska känna sig sedd och trygg och dels för att detta intresse skapar en större kunskap om åkaren för coachen. Denna kunskap kan man sedan som coach använda i arbetet med åkarens utveckling. Den teoretiska kunskapen hos coachen är till stor hjälp. Detta kopplat till erfarenheter gör att coachen har stora möjligheter till att skapa verktyg och metoder i arbetet med åkaren. Ju större teoretisk

kunskap du har och ju mer erfarenheter du har desto lättare har du att öppna upp möjligheter i utvecklingen hos åkaren när det förutsägbara och oförutsägbara händer. För att coachen lättare ska kunna skapa en förtroendefull relation med åkaren man coachar bör den utgå från dessa tre punkter:

- **Reflekterande kommunikation**
- **Samarbete**
- **Åtaganden**

Reflekterande kommunikation är när det finns en kontakt mellan coachen och åkaren som bygger på att de förstår varandras perspektiv. Denna kommunikation bildas genom ett genuint intresse för, och en vilja att förstå någon annans behov. När det sker anpassar sig coachen till åkaren genom medveteneller omedveten matchning. Det betyder att man genom sitt faktiska beteende följer den coachade genom exempelvis i gester, kroppshållning och tonfall. Coachen skapar en givande reflekterande kommunikation i sitt sätt att mer eller mindre styra samtalet utifrån vad som skall åstadkommas.

Coachingarbetet sker när coachen och åkaren samarbetar som jämlikar och kan utbyta tankar och erfarenheter med ömsesidig respekt. När båda uppfattar att samarbetet sker på ett sätt där de ömsesidigt kan bidra med kunskap och erfarenhet förbättras samarbetet och berikas relationen. I en respektfull relation lyssnar coachen ordentligt på problemet, tar det på allvar och försöker inte ta fram några snabba lösningar. Coachen förstår hur åkaren tänker och känner inför sitt problem.

För coachens del handlar åtagandet om att få kontakt med åkaren och skapa reflekterande kommunikation. Dessutom är det coachens ansvar att skapa utvecklande samtal – där åkaren hela tiden blir medveten, återtar sin frihet att välja och tar ansvar för att handla mot mål. Coachens åtagande är även att hålla reda på strukturen i samtalet.

Utvecklande samtal

Utvecklande samtal är ett verktyg inom coachning där coachen arbetar för att klienten själv ska sätta ord på sin utveckling. Det är inte förrän detta händer som en positiv och konstruktiv utveckling kommer att ske. Det finns en större möjlighet att en förändring kommer ske om dess ursprung kommer från åkaren själv, alltså att klienten problematiserar sina egna behov att nå sitt uppsatta mål. För att åkaren ska kunna nå hit måste coachen stödja och hjälpa denne med hjälp av samtal och frågor som leder hen i rätt riktning. Dessa frågor kallar vi för ledande frågor.

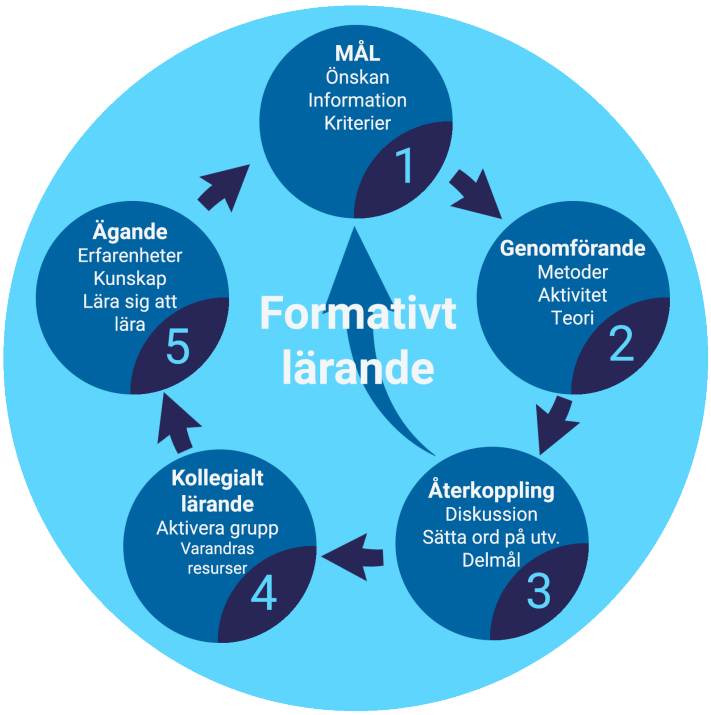
De ledande frågorna baserar vi på didaktikens tre första ord: "Vad", "varför" och "hur". Det fjärde ordet "vem" är åkaren själv och går som en röd tråd genom hela coachingen.

Ett exempel på hur det kan se ut är:

- *Vad i åket du gjorde kändes bra?*
- *Varför kändes det bra?*
- *Hur ska du göra för att sprida den positiva känslan i åket?*

Genom detta får coachen åkaren att sätta ord på sin egen utveckling vilket är en förutsättning för lärande. I och med samtalet med åkaren täcker vi även in ”Vem” som är det fjärde ordet från didaktikens grunder.

Formativ metod



För att förtydliga coachningens effekt på lärandet går vi tillbaka till det vi lärde oss om formativt lärande i steg 1. Cochning är nämligen direkt formad efter denna metod och det ser vi när vi tittar tillbaka på de principer som innefattar ett formativt lärande.

De centrala principerna för formativt lärande är:

- *Kontinuerlig utvärdering: Snowboardläraren samlar in och använder löpande information om elevernas framsteg för att anpassa undervisningen. Informationen omfattas av det snowboardläraren ser och hör i specifika moment i till exempel en övning.*
- *Återkoppling: Snowboardläraren ger regelbunden återkoppling till eleverna för att hjälpa dem förstå vad de gör bra och hur de kan förbättra. Återkopplingen bör vara konstruktiv och fokusera på processen snarare än bara på resultatet.*
- *Elevinvolvering: Formativt lärande involverar eleverna i processen genom att uppmuntra dem att reflektera över sitt eget lärande, sätta mål och identifiera strategier för förbättring.*
- *Anpassning av undervisningen: Genom att använda den samlade informationen kan snowboardläraren anpassa och differentiera sin undervisning för att möta individuella elevens behov. Det handlar om att skapa en flexibel undervisningsmiljö.*
- *Fokus på förståelse: Formativt lärande strävar efter att utveckla djup förståelse snarare än att bara memorera fakta. Det betonar att hjälpa eleverna att förstå koncept och processer.*

Med detta som grund att stå på kan vi som coacher nå våra åkare på deras nivå med fokus på deras utveckling med hjälp av deras eget lärande.

FUNKTIONELL ANATOMI

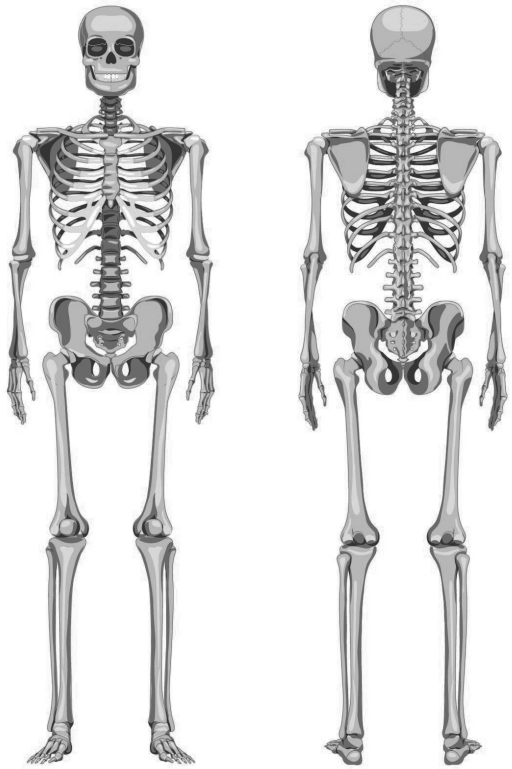
En fysisk aktivitet som Snowboardåkning är möjlig genom ledrörelser. Det är med hjälp av våra leder, skelett och muskler som vi styr snowboardåkningen. Faktum är att det enda vi som snowboardåkare kan göra för att påverka tekniken när vi väl åker snowboard är att just använda oss av ledrörelser.

Inre krafter

Den mänskliga rörelseapparaten består av muskler, skelett och leder. Ledernas huvudsakliga funktion är att möjliggöra rörelser, skelettet är kroppens stomme och musklerna är motorn i rörelseapparaten och dessa muskler fäster i sin tur i skelettet via senor. När musklerna drar ihop sig åstadkommer vi böj- och sträckrörelser i skelettets leder. De är dessa ledrörelser som räknas till de inre krafterna i snowboardåkning. Den mänskliga rörelse apparaten kan vi människor påverka utan påverkan utifrån (yttre krafter), det är därför vi kallar dem inre krafter. Vetenskapen om den mänskliga rörelseapparaten kallas Funktionell anatomi. Som snowboardinstruktör kan en grundläggande kunskap i detta hjälpa dig i din förståelse för snowboardteknik. Nedan kommer vi att fördjupa oss ytterligare.

Skelettet

Människans skelett har framför allt fem olika grundläggande funktioner, skelettet fungerar som kroppens stomme, det vill säga stödjer oss och ger kroppens mjukdelar - såsom muskler, bindväv, blod- och lymfkärl, nerver samt fettväv - fäste. Skelettet skyddar våra organ. Skelettet främjar rörelse, våra ben och leder verkar i princip som hävstänger där muskelkontraktioner omvandlas till rörelse då skelett och muskler samarbetar. Skelettet bidrar också till produktion av blodkroppar och är kroppens största mineraldepå.



Leder

När vi åker snowboard använder vi oss kontinuerligt av våra leder, det är framförallt 4 olika sorters leder (fot-, knä-, höftleder och ryggraden) som vi kommer att lägga fokus på i detta kapitel då det är dessa som har störst inverkan på vår åkning. Som vi tidigare nämnt är ledernas huvudsakliga funktion att möjliggöra rörelser, dock är det viktigt att veta att vi har olika typer av leder och att dessa genererar olika rörelser.

De tre rörelseplanen

Inom funktionell anatomi och rörelselära beskrivs kroppens ledrörelser utifrån tre rörelseplan och vi utgår ifrån den anatomiska grundställningen. De tre rörelseplanen är Frontalplan,Sagittalplan och Horisontalplan.

- I **Frontalplane**t ser vi åkaren från sidan, i förhållande till snowboarden. Utifrån den anatomiska grundställningen ser vi dock kroppen framifrån och ledrörelser i frontalplanet ses då som inåt- och utåtrörelser i förhållande till kroppen. Vi kan framförallt då se ryggraden böjas åt bägge sidor vilket kallas för lateralflexion och vi kan se hur höftleden möjliggör en typ av svingande rörelse i lårbenet inåt eller utåt från kroppen, en adduktion eller abduktion. Det samma kan sägas om våra armar. När vi åker snowboard kan vi använda dessa rörelser när vi till exempel vill ta en nosegrab, slänga en tamedog eller göra en tailpress.

- I **Sagittalplanet** ser vi åkaren framifrån eller bakifrån i förhållande till snowboarden. Det innebär dock fortsatt att man ser kroppen från sidan utifrån den anatomiska grundställningen, vilket betyder att ledrörelserna sker framåt och bakåt i förhållande till kroppen. Detta är böj- och sträckrörelser där vi avser att minska eller öka vinklarna mellan två kroppsdelar vilket kallas för flexions- och extensionsrörelser. När vi åker snowboard och använder oss av dessa rörelser kan vi till exempel hoppa, åka över gupp och utjämna belastningen eller kura ihop oss när vi gör en frontflip.

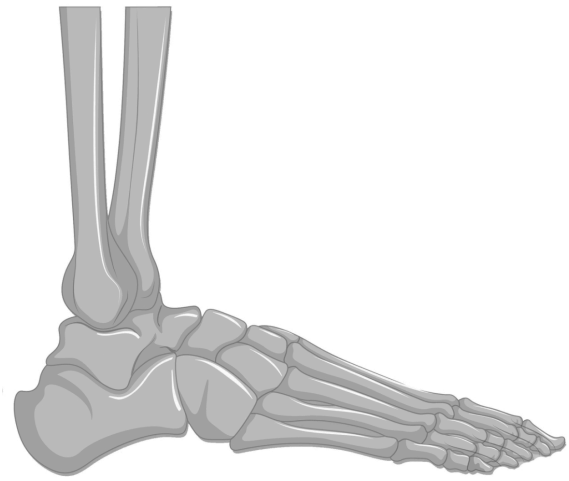
- I **Horisontalplanet** ser vi åkaren uppifrån, ledrörelser medför då rotationer av kroppen i horisontell riktning. Inåt- och utåtrotation sker i bland annat höft- och knäleder samt ryggraden, vi måste också nämna pronation och supination som är en typ av inåt- och utåtrotation i foten. I snowboardåkningen kan vi till exempel använda oss av dessa rörelser i en 360 eller när vi vill hitta en separation i höften och strävar efter en långsam och jämn rotation genom en hel sväng.

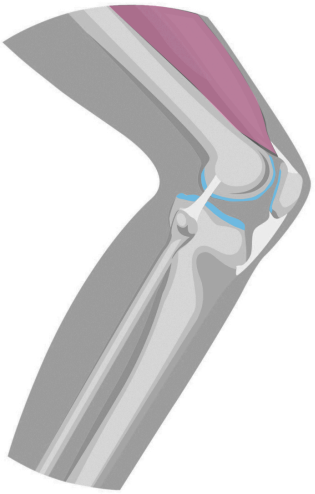
När vi åker snowboard färdas vi naturligt i sidled till skillnad från till exempel skidåkare. Detta innebär att det vi ser som framifrån är för en skidåkare sett i sidled. Det förändrar dock inte vår syn på den anatomiska grundställningen och de tre rörelseplanen utan snarare vilka ledrörelser vi använder oss av under snowboardåkningen till skillnad från skidåkningen.

Som ett exempel har vi en skidåkare som vi ser i mitten av svängfasen, vi ser också åkaren i frontalplanet och det är även ledrörelser i frontalplan som vi kommer att fokusera på. Med hjälp av höftleden och lårbenet kommer skidåkaren att pendla sitt ytterben i en utåtrörelse, detta är en abduktion, det kommer att skapa en höftkantning, vilket i sig kommer att skapa en separation och vinkel mellan över- och underkroppen vilket i sin tur kommer påverka skidåkarens kantvinkel, kantvinkeln kommer att öka och det här justerar tillsist storleken på svängen (detta är en förenklad förklaring där fokus endast ligger på höftkantning). Skulle vi däremot koncentrera oss på en snowboardåkare i mitten av svängfasen och åkarens ledrörelser i frontalplanet ser vi en förflyttning fram och bak över snowboarden. Alltså förflyttar snowboardåkaren sin belastningspunkt och masscentrum längst med snowboarden. Vi skulle få se en åkare med extrem vikt över tailen eller nosen.

Ledrörelser

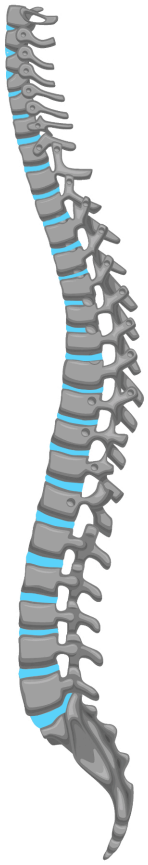
Många av de ledrörelser som utförs i snowboardåkning sker i sagittalplanet och de leder vi i första hand använder i sagittalplanet är fotled, knäled, höftled och ryggraden (kotpelare). Dock är det viktigt att tillägga att vi utför ledrörelser i alla rörelseplan under vår snowboardåkning och vi gör det också samtidigt. Det är ledens utformning och ledtyp som bestämmer vilka rörelser vi kan göra och i vilket rörelseplan dessa sker i, några leder kan endast ändra position i ett rörelseplan medan andra kan röra sig i alla tre.





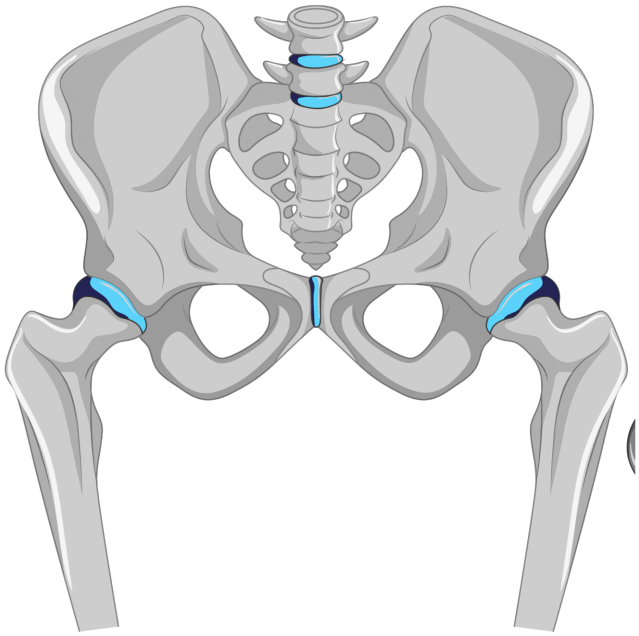
Fotleden och knäleden är gångjärnsleder som kan böja och sträcka i sagittalplanet. Höftleden är en kulled som går att röra i alla plan.

Ryggraden är en kotpelare som kan böja och sträcka i sagittalplanet och frontalplanet samt rotera i horisontalplanet.



I en led länkas en eller flera ben samman, ofta är ena benets ände rundat medan det andra benets ände är urholkat och har formen av en skål. Dessa ändar eller rättare sagt ledytor är också täckta av brosk just för att de skall kunna röra sig utan att fastna, därtill skyddar även brosket benen. Vi hittar också ledvätska mellan ledytorna, detta tillför även det en effekt som underlättar ledernas rörelser, dessutom stärker ledvätskan även brosket. Ytterligare omges leden av en ledkapsel som bland annat omsluter ledvätskan och håller vätskan på plats. Till sist har vi ledbanden som förstärker ledkapseln och som tillsammans håller ihop leden och begränsar det totala rörelseomfånget hos lederna.

Ryggraden består bland annat av kotor, diskar och facettleder. Tack vare dess uppbyggnad har ryggraden ett stort rörelseomfång.



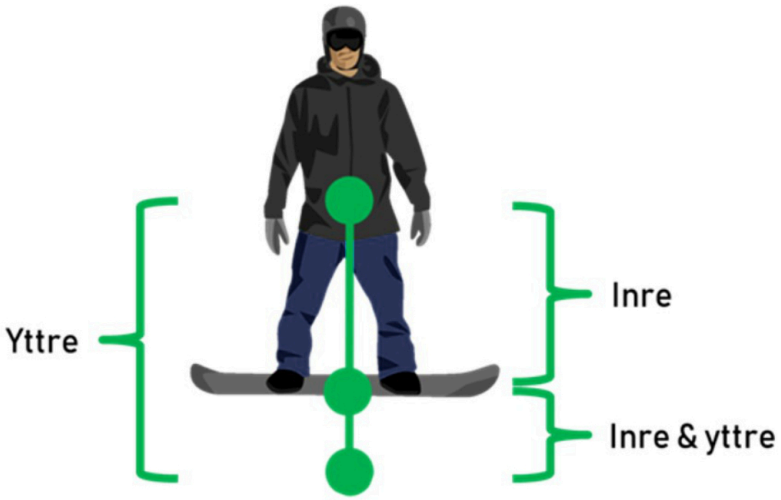
Stora rörelser är också möjligt hos höftleden som är uppbyggd av höftskålen (tillhör bäckenbenet) och lårbenets höftkula, tillsammans skapar dessa en kulled. Både ryggraden och höftleden möjliggör rörelser i alla rörelseplan.

Knäleden som består av lårbenets nedre del och skenbenets övre del är en gångjärnsled och kroppens största led, denna kan böjas och sträckas i sagittalplan. Är knät dock böjt slappas ledbanden en aning och då kan även underbenet rotera lite inåt och utåt i förhållande till lårbenet. Denna rotation ses i horisontalplanet.

Fotleden är också den en gångjärnsled och denna led består av skenbenets nedre del och språngbenets övre del. Fotleden skapar böj- och sträckrörelser i sagittalplan. I foten finns det dock hela 33 leder vilket innebär att foten kan roteras både inåt och utåt, uppåt och nedåt. Ledrörelser i knä- och fotled är rörelser som kan finjustera vår snowboardåkning.

Samspelet mellan inre krafter (ledrörelser) och yttre krafter i positioneringen

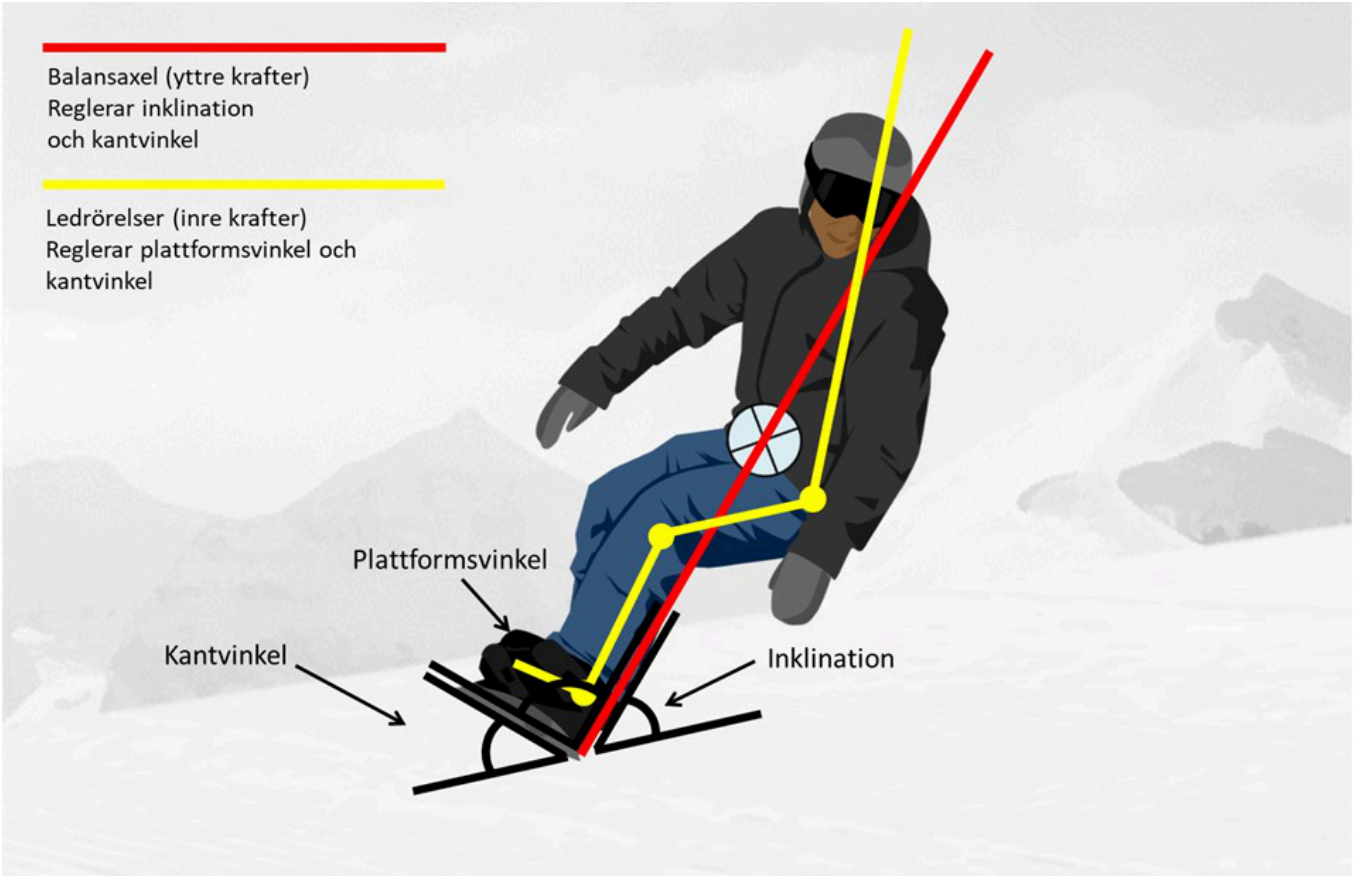
Ledrörelser i sagittalplan påverkar framför allt vår positionering sida – sida, upp – ned, grundpositionen och det är primärt våra höft-, knä- och fotleder som används för att skapa yttre krafter som flyttar åkarens masscentrum i sidled, uppåt eller nedåt. Att tillägga är även ledrörelser som skapar rotation.



Ledrörelser i frontalplan påverkar först och främst vår positionering fram-bak, vår grundposition men vi kan också utnyttja dessa ledrörelser inom rotationer. Det är primärt ryggraden och höftleden som vi använder i frontalplanet för att reglera förhållandet mellan masscentrum och snowboarden samt förhållandet mellan snowboarden och underlaget fram-bak längst med snowboarden.

Ledrörelser i horisontalplan påverkar rotationer i snowboardåkning dvs separation och styrvinkel. Här är det till stor grad ryggraden, knä- och höftleder som vi använder oss av för att påverka rotationer.

Sida-Sida



Sida – sida har tre verktyg och vinklar som kan beskriva förhållandet mellan masscentrum, snowboarden och underlaget i sidled. Plattformsvinkeln som regleras med inre krafter, inklination som regleras med yttre krafter och kantvinkeln som kan regleras med både inre och yttre krafter. De regleras hela tiden i ett samspel med varandra. Det betyder att vi med hjälp av flexions- och extensionsrörelser (böj och sträck) i höft-, knä- och fotled kan påverka vårt rörelseutslag i plattforms- och kantvinkel. Vi anpassar alltså våra ledrörelser (inre krafter) till de yttre krafterna och balansaxeln förflyttas i sidled, detta betyder att inklination skapas och inklinationsvinkeln minskar medan kantvinkeln ökar, samtidigt påverkar kantvinkeln plattformsvinkeln och vice versa.

Flexion och extension i höftled

Med hjälp av höftleden kan vi skapa stora rörelser, böjer vi höftleden förflyttar vi vår balansaxel sidledes över tåkanten och in i svängen, skulle vi däremot sträcka höftleden förflyttas istället balansaxeln sidledes över hälkanten och in i svängen. Vi måste dock vara försiktig med dessa rörelse då vi lätt kan förlora vår grundposition, skulle vi t.ex. använda oss av för mycket flexion i höftleden är det lätt att hamna i en fällknivsposition och skulle vi använda oss av en för stor extensionsrörelser förlorar vi vår grundposition och kan hamna ur balans. Höftleden fungerar också som länk mellan bålen och benen och flexion eller extension i höften hjälper oss balansera överkroppen över underkroppen.

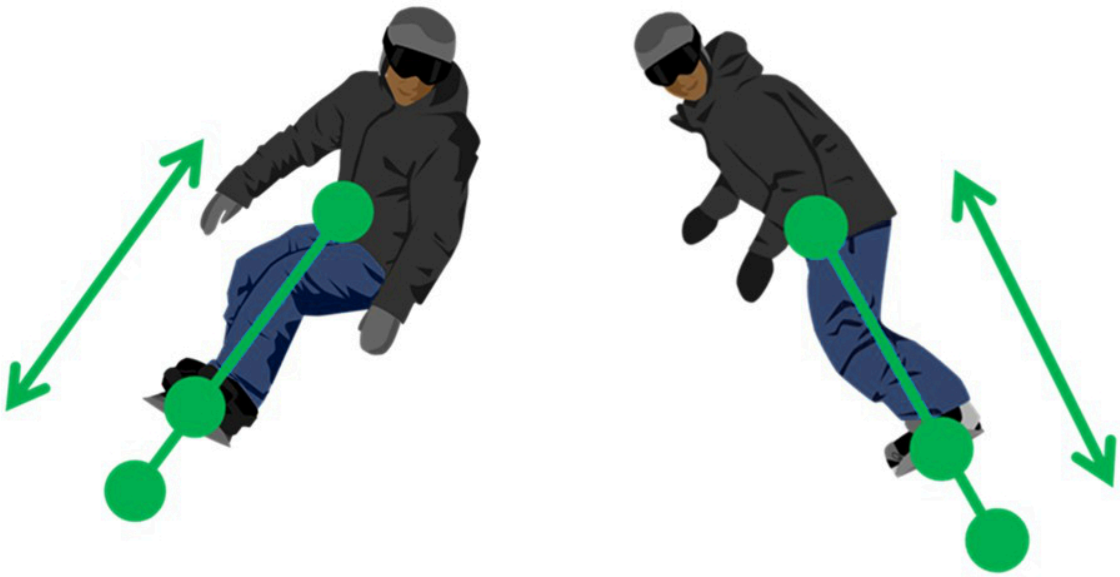
Flexion och extension i knäled och fotled

Vill vi finjustera våra rörelser i sida – sida är det oftast våra knä- eller fotleder vi fokuserar på. Böjer vi knälederna förflyttar vi vår balansaxel sidledes över hälkanten och in i svängen. På grund av asymmetrin mellan den främre och bakre delen av människans kropp kommer vi dock att behöva arbeta med lederna på ett annat sätt för att förflytta masscentrum över brädans tåkant. Det innebär att vi måste sträcka höftleden samtidigt som vi använder oss av flexion i knäleden för att förflytta balansaxeln sidledes över tåkanten och in i svängen istället.

Vår fotled har en stor påverkan på hur vi förflyttar vårt masscentrum och håller balansen under vår åkning, små rörelser ger ofta mer utslag än vad vi tror. När vi böjer fotlederna, alltså genomför en dorsalflexion förflyttar sig masscentrum mot eller över tåkanten, skulle vi istället sträcka på fotleden, vilket man kallar för plantarflexion, förflyttar sig istället masscentrum mot eller över hälkanten.

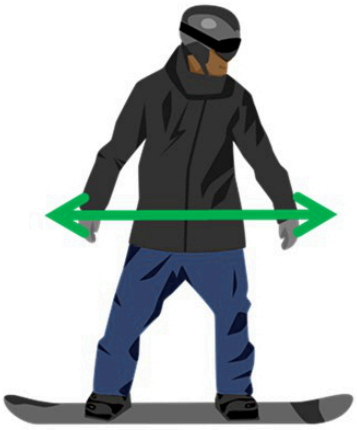
Isolerad böjning av knäled eller fotled utan någon flexion i övriga leder i underkroppen, detta för en person i stående position, kommer med största sannolikhet att få personen att ramla omkull. Därför måste lederna samverka. Gör lederna detta kan vi med de ovanstående rörelserna i fotleder och knäleder finjustera plattformsvinkeln eller kantvinkeln.

Upp-ned



Upp-ned reglerar förhållandet mellan masscentrum, snowboarden och underlaget upp och ned längs med eller i linje med balansaxeln. För att kunna uppnå detta måste våra fot-, knä- och höftleder samt ryggraden samarbeta och röra sig samtidigt annars skulle vi på samma gång även förflytta oss i en sida-sida rörelse som är nämnt i de ovanstående styckena. Med hjälp av flexions- och extensionsrörelser (böj och sträck) i fot-, knä- och höftleder samt ryggraden kan vi utjämna och avlasta snowboarden. Flexion flyttar masscentrum nedåt och extension flyttar masscentrum uppåt.

Fram-bak



Fram-bak är ledrörelser (och yttre krafter) som reglerar förhållandet mellan masscentrum, snowboarden och underlaget fram-bak i förhållande till snowboarden. Vi kan alltså med våra leder påverka vart längst med brädan belastnings- och rotationspunkten befinner sig. Med hjälp av höftleden tillsammans med lårbenet, knä- och fotled samt ryggraden kan vi förflytta masscentrum i sidled, vi gör detta genom abduktion (exempel på detta är när man svingar benet utifrån kroppen), flexion (böjning av knät) och lateralflexion (sidoböjning i ryggen). Det betyder att vi använder oss av ledrörelser i både frontalplan och sagittalplan. Abduktionen förflyttar höften i sidled och flexionen i knäna påverkar hur långt till sidan vi kan flytta oss. Dessa rörelser skapar en typ av höftkantning. Vill vi hålla överkroppen stabil och behålla balansen hjälper det med en liten sidoböjning i ryggraden, detta sker ofta naturligt.

Rotation

Rotationer i snowboardåkning kan ske i alla tre rörelseplan. Sagittalplan, frontalplan och horisontalplan. I avancerade hopp och pipe-trick ser vi ofta rotationer i alla plan. Vi använder oss också av höft-, knä- och fotleder samt ryggraden. Om vi dock lägger fokus på svängar är det framför allt separation, separation av över och underkropp och styrvinkeln i horisontalplanet som är de verktyg under perspektivet rotation som används flitigast. Ledrörelserna som används i dessa rotationer utförs i horisontalplanet, det innebär rotation av ryggraden till antingen vänster eller höger, inåt- och utåtrotation av lårbenen i höftlederna, inåt- och utåtrotation av knän och vid vissa tillfällen använder sig visa åkare även av rotation i foten, då av en pronation eller supination. Pronation innebär att foten roterar utåt från kroppen medan yttersidan av foten riktas uppåt medan supination går ut på att foten roterar inåt samtidigt som fotens yttersida riktas nedåt.

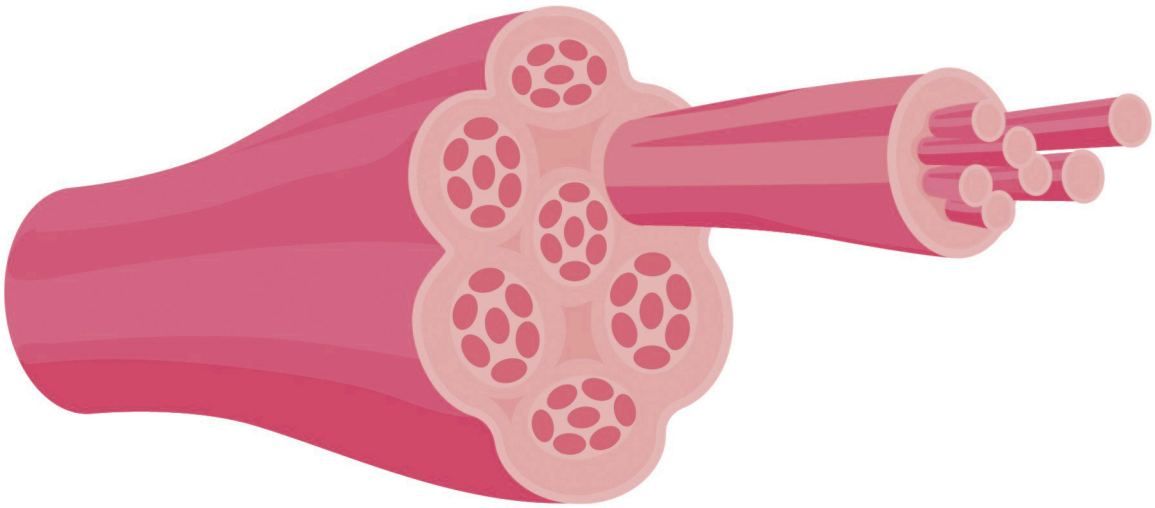
Muskler och senor

Muskler och senor gör att vi kan utföra rörelser, en muskel kan påverka en eller flera leder och de hjälper även våra organ att fungera som de ska. Ytterligare ger de stöd till vår kropps skelett och ett skydd till våra inre organ. Muskler bildar också värme och detta gör att vi kan hålla en lämplig kroppstemperatur.

Funktion och uppgifter

Vi har tre olika typer av muskler, hjärtmuskeln, skelettmuskler och glatta muskler. Av dessa är det endast skelettmusklerna som vi kan styra med vår vilja och det är dessa som vi därför kan påverka och använda under snowboardåkningen. Vi har över 600 skelettmuskler i vår kropp och hos en normaltränad person utgör de nästan hälften av dennes vikt. De gör så att vi kan utföra rörelser, prata, äta (tugga och svälja) och kan hjälpa oss att ge uttryck åt känslor genom mimik, de kan också manövrera våra ledrörelser genom att att hämma rörelser eller stabilisera leder. Det är också just dessa muskler som ger stöd till vårt skelett och skydd åt våra inre organ, något som för oss snowboardåkare är väldigt viktigt. Musklerna fångar dessutom upp det mesta av sockret från vårt blod. Sockret bearbetas och lagras som glykogen och används sedan som musklernas främsta bränsle under vår energiomsättning.

Våra skelettmuskler består av avlånga muskelfiber, varje fiber är en egen muskelcell, dessa muskelceller har växt ihop till något vi kallar för muskelbuntar och dessa buntar hålls ihop av bindväv. Ett flertal av dessa buntar skapar en muskel tillsammans. Musklerna styrs delvis genom nerver som sitter i bindväven, dessa nerver har direktkommunikation till hjärnan och de skickar signaler fyllt med fakta till och från musklerna. Våra skelettmuskler fäster i ledband, brosk, organ som ögon eller hud, det kan också vara en kombination av dessa, dock är det framförallt i skelettet där musklerna fäster. Det gör dom genom att bindväven i slutet av muskeln övergår till en sena som fäster i vårt skelett. Skelettmusklernas främsta uppgift är i slutändan helt enkelt att skapa rörelser i våra leder!



Muskelarbete

En muskel kan i princip göra två saker, den kan dra ihop sig eller så kan den slappna av. När en eller flera muskler arbetar och detta orsakar rörelser i en led beror det på att både inre och yttre krafter påverkar vår kropp, hur muskeln reagerar beror på hur mycket krafter den utsätts för och handskas med.

När dina muskler arbetar och du böjer och sträcker en led arbetar antingen dina muskler koncentriskt eller excentriskt. Koncentriskt muskelarbete betyder att dina muskler drar ihop sig och muskeln blir kortare medan excentriskt innebär att dina muskler förlängs samtidigt som du drar dem samman. För att excentriskt muskelarbete skall kunna fungera måste muskeln vara ihopparad med en muskel som arbetar tvärtom.

Ett exempel på bägge dessa muskelarbeten kan vara när vi vill minska plattformsvinkeln med inre krafter och vi drar upp tårna och arbetar med vår fotled, här gör vi en koncentrisk muskelkontraktion i muskeln bredvid ditt smalben (tibialis anterior), vilket minskar längden på på muskeln när den spänns. I samma exempel är det istället vadmuskeln som arbetar excentriskt och ökar i längd.

Det finns en tredje typ av muskelarbete som är isometriskt, vid detta muskelarbete utövar muskeln kraft utan att varken förkortas eller förlängas. Det här händer när två motsatta muskler drar ihop sig samtidigt. Det här typ av muskelarbete använder vi oss av en hel del under snowboardåkning, bland annat när vi spänner våra kärnmusklerna vid landning efter ett hopp eller när vi vill bibehålla vår grundpositionering.

Vi har också något som kallas för muskelminne, utför vi samma trick eller rörelse i backen gång på gång kommer vi att sakta men säkert få snabbare reaktionstid, det är inte själv musklerna som här behåller minnet utan informationsflödet mellan muskler och hjärna som istället effektiviseras.

Träning

För att lära sig åka snowboard eller förbättras inom snowboardåkning handlar det främst om att vara ute och åka mycket bräda, dock kan vi med hjälp av styrke- och konditionsträning förbättra vår hantering av de yttre krafter vi utsätts för, vi styrker vår uthållighet, förbättra vår teknik och förebygga skador. Därför är det smart och många gånger väsentligt att komma ihåg att ta hand om sin kropp, något som kan hjälpa oss är försäsongsträning, uppvärmning och att avsluta dagen med stretchning.

När det kommer till försäsongsträning är det smart att fokusera på våra kärnmuskler. Kärnmusklerna är de muskler som stabiliserar vår ryggrad, de är betydelsefulla när man överför kraft från en del av kroppen till en annan och när man spänner dessa muskler är det inte bara ryggraden som stabiliseras utan även bäckenet och axlarna. Att vara stark i kärnmusklerna hjälper oss bland annat att hålla en fin grundposition i stökig terräng, stärker ryggen när vi hjälper elever att ställa sig upp och minskar risken för skada vid överbelastning vid landning i stora hopp.

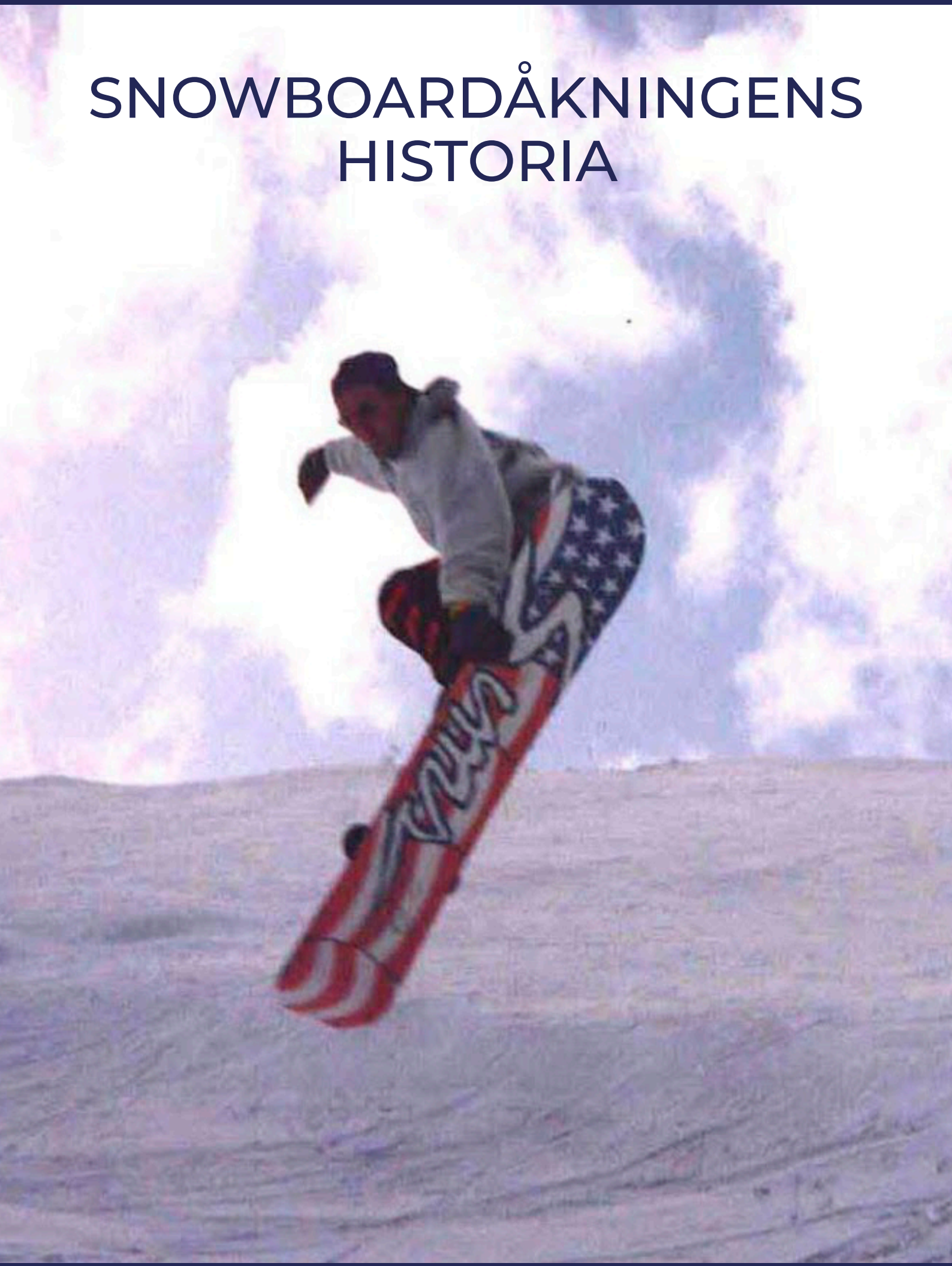
Våra benmuskler är självklart också centrala i vår snowboardåkning och vi kan se hur dessa musklers samverkan påverkar vår åkning i stor grad. Sken- och vadmusklerna arbetar för att styra vår fotleder, lårmuskeln och hamstringsmusklerna i vårt övre ben samverkar för att skapa upp- och nedrörelser genom våra knän. Det finns fortsatt många exempel på vad de olika musklerna kan göra men det som är bra att tänka på är att hålla benmusklerna tränade för att öka vår

effektivitet i svängar, underlätta åkningen i opreparerad terräng och i helhet hjälpa oss att förbättra vår teknik.

Det är lätt att ibland glömma av att lägga fokus på överkroppen då vi många gånger associerar denna med att till exempel hålla balansen, men om det är någon kroppsdel som brukar få ta stora stora delar av en smäll så är det nog ändå överkroppen. Skador som ofta sker inom snowboardåkning är brutna handleder och axlar som hoppat ur led, därför är det också viktigt att bibehålla starka muskler i armar och axlar för att minimera risken för skador.

Uppvärmning är ett fantastiskt medel för att förhindra skador, det behöver inte bli världens gympass men att utföra större rörelser för att värma upp lederna och få blodet att flöda kommer att vara till stor nytta. Att göra några benböj, rotationer med ben och höft eller spänsthopp skadar inte utan gör rättare sagt det motsatta. Avsluta gärna dagen sedan med att stretcha, det här kommer att främja rörlighet och förhindra stelhet och korta muskler. För att enklare komma ihåg detta så kan man alltid göra det tillsammans med sina vänner, gör det till en trevlig och rolig rutin!

SNOWBOARDÅKNINGENS HISTORIA



Snowboardåkningen har en relativt kort men intensiv historia som sport och livsstil. Den har gått från att vara förbjuden på skidorter och utövad av rebeller på plywoodskivor, till att vara en OS-gren med en marknad som omsätter miljardbelopp med utövare som behandlas som rockstjärnor.

De tidiga åren

Snowboardåkningens historia började i mitten av 1960-talet i Michigan, USA, då Sherman Poppen byggde en skida med snöre i framänden till sin dotter, som Sherman och dottern använde för att surfa i lössnön nedför kullar. Han kallade sin uppfinning för Snurfer och den är numer känd som den moderna snowboardens förfader.

Snurfern blev omåttligt populär bland ungdomar och efter att patentet sålts till Brunswick för att kunna massproducera Snurfern såldes det upp emot en miljon Snurfers över en tioårsperiod. Under 1970- talet anordnade Poppen även Snurfing-tävlingar där personer som Tom Sims, Dimitrije Milovich, och Jake Burton ställde upp och kastade sig ut i de handbyggda slalombanorna.

Dimitrije Milovich är kanske ett namn som glöms bort när man pratar om snowboardåkningens första år. Som entusiastisk surfare gillade Milovich idén att kunna surfa nedför berg i djup lössnö. År 1976 hoppade han av college och flyttade till Utah, USA, för att åka snowboard och utveckla

snowboardmodeller i hans eget märke, Winterstick. Trots att Milovich egentligen var före både Tom Sims och Jake Burton med att försöka utveckla nya modeller av snowboards så gick försäljningen trögt, kanske för att Milovich inriktade sig på lössnöåkning före tävlingsåkning, och han la ner sitt företag 1982. Märket Winterstick har senare återupptagits utan inblandning av Milovich och tillverkar fortfarande snowboards för djup pudersnö.

Något som drev på utvecklingen av snowboards och själva industrin var konkurrensen mellan Jake Burton Carpenter och Tom Sims. De båda gjorde sitt intåg på snowboardscenen i de olika snurfertävlingarna som anordnades under slutet av 1970-talet. Under den tiden vidareutvecklade de snurfern oberoende av varandra och satte bland annat bindningar på den vilket gjorde den mycket mer lättmanövrerad. Eftersom deras innovationer var väldigt liknande varandra och eftersom Sims var från USA:s västkust och Burton från östkusten så blev de bittra konkurrenter på den unga snowboardmarknaden. Men denna klassiska västkust-östkust-fejd gjorde att intresset för sporten ökade och drev de båda företagen att ta fram nya innovationer för att kunna ta störst marknadsandelar.

Medan Sims var inne i tävlingsscenen och blev snowboardvärldsmästare 1983 så stod det ganska tidigt klart för Burton att han ville bli störst i snowboardbranschen. Att det var Burton som måste anses gå vinnande ur den striden råder det ingen tvekan om. Burton snowboards har varit dominerande på snowboardmarknaden sedan 1990-talet och även om Sims snowboards fortfarande existerar, så har de en marginell andel av marknaden.

Tom Sims gick bort i september 2012 och kommer för all framtid att bli ihågkommen som en av de största pionjärerna och en av de starkaste drivande krafterna i snowboardåkningens barndom.

Snowboardåkningen började som ett sätt att surfa på vintern. Man ville efterlikna känslan som man hade när man vågsurfade. De första tävlingarna blev däremot rena racetävlingar och på så sätt gick också utvecklingen på snowboards mot att bli bra slalombrädor.

I mitten och slutet av 1980-talet tog däremot utvecklingen en annan vändning när freestyleåkningen blev populär. Åkarna, framförallt skateboardåkarna från USAs västkust, letade efter nya sätt att uttrycka sig på och utmanade varandra i att göra olika trick eller hoppa högst i egenbyggda hopp.

Även om det gjordes tidiga försök att bygga halfpipes och ha småtävlingar så var det inte förrän halfpipe gjorde sitt intåg på US open 1988 som halfpipe och freestyleåkning fick sitt stora genomslag. Det var då olika skidorter i USA började bygga permanenta halfpipes och i större utsträckning börja tillåta snowboardåkare i backarna.

Vid samma tid börjar snowboardåkning bli mer kommersiellt och allmänheten får upp ögonen för sporten. De första snowboardtidningarna kommer ut och om du vill läsa den allra första snowboardtidningen ”Absolutely Radical” så kan du göra det här:

http://issuu.com/budfawcett/docs/ism_mar85

Snowboardåkarna i USA hade dock mött ett hinder som de var tvungna att ta sig runt för att kunna utöva sin sport. Det var under 1980-talet inte många skidorter som tillät snowboardåkning. Många orter tyckte helt enkelt att klientelet som sysslade med snowboardåkning (mest tonåringar), var alldeles för stökiga, rebelliska eller klädde sig för galet. Som många subkulturer gör, kämpade snowboardåkarna för att bli accepterade av gemene man för att kunna hålla på med det de tyckte var roligast. Häri ligger en av anledningarna till de motsättningar som har funnits mellan snowboard- och skidåkare. Eftersom snowboardåkarna alltid har varit i minoritet har de alltid fått kämpa hårt för att deras behov ska tillgodoses av den styrande majoriteten, skidåkarna. I dagens läge har vi däremot sett en förbättring av detta och snowboardåkares röster blir allt mer hörda, dock har vi fortsatt en bit till att gå och man får även i nuläget se organisationer och åkare kämpa för en mer jämlik och rättvis prioritering.

År 1984 var det endast 40 orter i USA som tillät snowboardåkning, men tack vare ett aktivt kampanjarbete för att få orter att tillåta snowboardåkning hade den siffran år 1990 vuxit till 476. Idag är det bara ett fåtal skidorter i USA som, av olika anledningar, inte tillåter snowboardåkning i sina områden.

1990-talet: Legendernas årtionde

Under 1990-talet blir snowboardåkningen väldigt populär och utvecklingen av trick, utrustning och tävlingar formligen exploderar. Slalom och freestyle blir två helt skilda världar då slalomsnowboards utvecklas mot att ha kort svängradie och åkas med hårda pjäxor och freestylesnowboards utvecklas mot att vara twin-tip och vara mjukare och mer lättmanövrerade.

Snowboardscenen blir stor och får flera stora stjärnor som får egna pro-models i snowboardkollektionerna. Jeff Brushie, Terry Kidwell, Craig Kelly, Jamie Lynn och Terje Håkonsen är några av de allra största namnen och de fortsätter att vara tongivande långt fram i tiden.

Craig Kelly är en av de stora snowboardstjärnor som, i mångas ögon, förblev ”äkta” och gjorde allt för sin kärlek till snowboardåkning. Under 80- och 90-talet vann han många tävlingar och var antagligen det första heltidsproffset inom snowboardåkning. Trots att han var en av de absolut bästa åkarna tackade han nej till flera proffskontrakt eftersom han ville fortsätta att hålla på med freeriding och inte vara tvungen att ställa upp på sponsorernas tävlingar och event. I mitten av 90-talet när snowboardscenen blev mainstream så drog han sig tillbaka från tävlandet för att ägna sig åt friåkning på heltid.

Craig Kelly fortsatte göra det han älskade ända till sin död. Han avled tragiskt i en stor lavinolycka 2003, tillsammans med sex andra personer.

Under stora delar av 1990-talet dominerade Terje Håkonsen halfpipescenen och tog bland annat tre VM-titlar i rad, fem EM-titlar och tre U.S. opentitlar. Trots sin dominans bojkottade Håkonsen OS 1998 p.g.a. att han var missnöjd med att FIS höll i kvalen till OS istället för snowboardorganisationen ISF. Även om Håkonsen, mer eller mindre, drog sig tillbaka från tävlingsscenen efter OS-bojkotten så har han fortsatt att prägla snowboardåkningen och slog 2007 världsrekord i höjd med en 9,8 meter hög bs 360 vid hans egna tävling The Arctic Challenge i Oslo.

Under 1990-talet exploderade även intresset för snowboardåkning i Sverige och Sverige blev ett land att räkna med på den internationella snowboardscenen. Johan Olofsson är en av de svenskar som har gjort störst avtryck i snowboardhistorien, mycket tack vare hans aggressiva åkstil och hans otroliga brädkontroll, men kanske framförallt på grund av hans filmdel i TB5, en snowboardfilm som kom ut 1996. Många anser även idag att det är en av de bästa filmdelarna genom tiderna och Olofsson tog sig till och med in i Guinness rekordbok genom att åka 3000 fot på 35 sekunder.

En annan svensk åkare som definitivt satte sin prägel på internationell snowboardåkning är Ingemar Backman. Genom att gå större än någon trott var möjligt hjälpte han till att tänja gränserna för snowboardåkning. I Riksgränsen under tävlingen King Of The Hill i maj 1996 lyckades Backman ta mer fart än någon annan vågade och utföra en 8,5 meter hög backside air i quarterpipetävlingen. Fotot hamnade på omslaget av snowboardtidningar över hela världen och även om Backman har haft en lång karriär så är det antagligen för det fotot som de flesta minns honom.

Under det senare 80-talet och tidigare 90-talet ökar även antalet kvinnliga åkare och 1988 hålls den första half-pipe tävlingen där det både finns en dam- och herrklass. Tidigare kunde kvinnor delta i tävlingar, dock utfördes dessa med en manlig standard och det fanns endast en tävlingsklass. Den nya kategoriseringen uppskattades och fler kvinnor inspirerades till att delta i tävlingar och en ny norm börjar skapas. När det första vinter x-games arrangeras 1997 hålls

tävlingar i slopestyle och boardercross, här används också enskilda tävlingsklasser och vi ser en plattform skapas för både kvinnor och män som än idag genererar möjligheter för snowboardåkare att visa upp sina otroliga kunskaper och färdigheter. Barrett Christy som är den första kvinnan att vinna guldmedalj i x-games berättar personligen för oss: ”När Winter X Games startade 1997 vet jag att de flesta av oss bara hade gjort en handfull Slopestyle och big air evenemang. Speciellt vi kvinnor eftersom vi fortfarande inte blev inbjudna till vissa evenemang. Big air eventen som ägde rum var mer av en åskådarshow, och arrangörerna tyckte inte att det fanns tillräckligt många kvinnor som kunde åka på den nivån. Så ibland dök några av oss bara upp för att få chansen att testa hoppen under teståken och träningen, även om vi inte var inbjudna till showen eller tävlingen. När X Games startade bjöd de in kvinnor till varje evenemang (pipe, slope, big air) och det öppnade verkligen dörren för fler tjejer att sträva efter att åka i dessa evenemang”.

Ytterligare pionjärer inom sporten inkluderar Tina Basich, Shannon Dunn-Downin, Michele Taggart. Sponsorer och marknadsteam insåg snabbt värdet hos dessa åkare, framförallt Tina Basich och Shannon Dunn-Downin. Detta gör att även produktionen av utrustning speciellt inriktad åt kvinnliga åkare tar fart och från och med mitten av 90-talet börjar åtskilliga märken och företag producera snowboards designade av kvinnor för mindre, lättare åkare och mer specifikt för kvinnor. Dunns-Downins Sunflower snowboard som gjordes 1994 i samarbete med Sims blev snowboardmärkets bästsäljare detta år och överkuggade herrarnas pro-modell vid detta tillfälle.

Shannon Dunn-Downing som bland annat varit sponsrad av bägge Sims och Burton var verkligen med och satte standarden för kvinnliga åkare genom att vara först med att landa många av de mest tekniska tricken för den tiden i halfpipe. Bland annat var hon första kvinna att landa en Mc Twist. Som ett resultat av att hon var så progressiv vann Dunn-Downing det mesta hon ställde upp i under många år från mitten av 90-talet till början av 2000-talet. Bland annat har hon flera x-gamesguld och ett OS- brons från Nagano.

En annan snowboardåkare som låg långt fram i utvecklingen under 90-talet och som har kollaborerat i mångt och mycket med Dunn-Downing är Tina Basich. Hon satsade mer på slopestyle och big air än halifpipe och landade, som första kvinna, en backside 720 under tävling. I slutet av 90-talet valde hon att byta inriktning och fokuserade istället på att få utrycka sig och sin passion igenom Big mountain åkning/freeride och ledde då film- och kamerateam till några av de största linjer som någon snowboardåkare under denna tid åkte.

Tina Basich är också en kreativ kraft inom snowboardvärlden och startade tillsammans med Dunn-Downing det första snowboardklädesmärket som var helt inriktat till kvinnliga åkare, ”Prom”. Utöver detta är Basich även mediakunnig och använde detta till sin och andras fördel för att skapa en plats för kvinnor inom sporten, genom intervjuer i tv-program och artiklar i olika magasin kunde hon berätta om snowboardåkning ur ett kvinnligt perspektiv. Efter sin aktiva karriär skrev hon även en självbiografi som heter ”Pretty Good For a Girl”.

Andra namn som är viktiga att nämna är Tara Dakides, Victoria Jealouse, Karine Ruby och den svenska snowboardåkaren Eva Sandelgard som har hela tre världstitlar i freeride under bältet och som även var den första kvinnan att åka snowboard utför Mont Blanc and Denali. Detta är åkare som på olika håll har satt snowboard i rampljuset.

2000-talet och framåt: Enastående utveckling

År 1998 i Nagano var första gången snowboard stod på OS-programmet. Det anordnades två grenar, storslalom och halfpipe, med en dam- och en herrklass i varje gren. Till nästa OS, år 2002, byttes dock storslalom mot parallellslalom för att öka publikintresset. År 2006 i Turin blev även boardercross en del av OS-programmet och 2014 i Sochi är även slopestyle en gren, vilket innebär att alla tävlingsgrenar inom snowboard är representerade från och med år 2014.

Det faktum att snowboard blev en del av OS-programmet delade upp snowboardåkarna, ännu mer, i två läger. Det ena lägret tyckte att OS kunde vara bra för snowboard som sport eftersom det skulle ge sporten en legitimitet den länge saknat. Det andra lägret ansåg att snowboard länge hade varit på väg utför mot att bli ”som alla andra sporter” och bli för kommersiell och OS var på ett sätt beviset för att så var fallet.

På detta sätt är snowboard som sport väldigt intressant. Till skillnad från de flesta andra sporter så kan man inom snowboardåkning vara proffs på heltid utan att köra en enda tävling, då genom ekonomisk hjälp från sponsorer och tack vare den stora filmindustrin som finns. Tack vare att snowboard är en så kallad livsstilssport, där inte alltid tävlingsframgångar och OS-medaljer räknas högst, så är det många som fortsätter med snowboardåkning på en relativt hög nivå väldigt länge.

I och med att halfpipe blev en OS-gren drevs utvecklingen av trick och material på rejält under början av 2000-talet. Nya verktyg för att bygga halfpipes med större, mer sofistikerade ”pipe dragons” såg till att kvaliteten på halfpipes förbättrades avsevärt. Med längre transitions och högre pipeväggar blev det nu möjligt att gå högre än någonsin. Som resultat av detta började även snowboardföretagen utveckla styvare och stabilare snowboards som var speciellt anpassade för kraven som åkning i de nya superpipes som byggdes.

Även om utvecklingen tidigare gått framåt med stormsteg så kändes det som om den, i slopestylesammanhang, hade planat ut något i början av 2000-talet. Det verkade som om alla åkare gjorde samma trick på tävlingarna och mest snurrade horisontellt eftersom de fick mindre poäng för volter. För att se riktig utveckling fick man vända sig till filmscenen. Tack vare nya, digitala videokameror blev tillgängliga blev det mycket lättare och billigare att göra snowboardfilm. Flera nya bolag kom fram och försäljningen av VHS-kassetter och DVD-skivor var på sin topp. Filmbolag som Standard Films och Mack Dawg Productions gjorde större och större produktioner med dyrare och dyrare utrustning och snart hade snowboardfilm gått från att vara skakigt filmade hemmavideos till att likna riktiga hollywoodproduktioner. Internet blir också allt mer lättåtkomligt och åtkomligheten till hemsidor så som Youtube och snowboard.com, digitala tidningar, videoklipp och socialmedia gör att fler får upp ögonen för sporten.

Det var på film som vi fick se den första riktiga dubbelcorken. Tidigare hade åkare som Jim Rippey och Mike Michalchuk gjort dubbelvolter men det var i och med JP Walkers dubbelt inverterade 900 i filmen Shakedown som termen ”double cork” föddes, en idé och ett trick som kom att förändra snowboardscenen mer än någon hade kunnat tro.

Säsongen efter, 2004, klev Travis Rice och David Benedek fram och visade världen sina versioner på dubbelcorken och de gjorde de första dubbelcork 1080 och 1260.

Men det dröjde ett par år till innan dubbelcorken tog sig in i tävlingssammanhang.

Vid ”Air and Style” i München år 2006 plockade både Travis Rice och David Benedek fram sina värsta trick och det blev en duell i finalen där Travis Rice vann med en Fs dubbelcork 1080 samt en dubbel backflip bs 180 och Benedek kom tvåa med sin Fs dubbelcork 1260.

Nu när de nya tricken hade tagit sig ända in till tävlingsscenen var en ny standard satt och det dröjde inte länge innan man var tvungen att kunna mer än en dubbelcork för att ha chans på pallplacering i någon tävling i slopestyle eller big air.

På halfpipesidan så har andra halvan av 2000-talet tillhört Shaun White. Han blev proffs redan som 13- åring och allt efter att han vann olympiskt guld vid OS i Turin år 2006 och lyckades gå obesegrad genom hela säsongen 2005/2006, har han varit den största kraften för progression i halfpipe.

Säsongen 2008/2009 försvann Shaun White lite från snowboardscenen och det gick rykten om att han hade fått en egen träningsanläggning byggd uppe i bergen i Colorado för att träna in nya trick inför OS i Vancouver.

Mycket riktigt var ryktena sanna. Whites huvudsponsor hade låtit bygga en halfpipe i den naturliga terrängen i Silverton, Colorado till en kostnad av uppemot 500 000 amerikanska dollar. White kunde därefter visa upp dubbelcorks åt båda hållen, vilket satte en helt ny standard för alla andra att ta inför och efter OS 2010.

I halfpipe vid OS i Vancouver 2010 var nivån på åkningen högre än någonsin innan. Flera åkare hade dubbelcorks i sina åk och snitthöjden i åken var av sällan skådat slag. Dock hade Shaun White ett nytt ess i rockärmen och släppte lös ett helt nytt trick, en dubbel Mc Twist 1260 och kunde säkra sitt andra OS-guld.

Efter år 2010 har utvecklingen inom, framförallt, slopestyle skenat. Torstein Horgmo från Norge var den förste att landa en trippelcork och under x-games 2013 var det flera stycken som hade trippelcorks i sin repertoar. Topp tre i big air landade trippelcorks och Mark McMorris, som tog guld i både slopestyle och big air, hade en Bs trippelcork 1440 som avslutande trick.

Trots tidigare framsteg för kvinnor inom tävlingsvärlden kunde man se en stagnering i progressionen under tidigt 2000-tal. Något som dock hade en stor påverkan på utvecklingen var inkorporationen av kvinnor i Swatch Ticket to Ride (TTR) World Snowboard Tour år 2005. Det betydde att kvinnor nu kunde tävla på en lika nivå och ha chansen att vinna samma prissumma som männen. I och med detta, OS och ett par andra nyckelögonblick tog utvecklingen på tricks, åkning och utrustning fart.

Under OS 1998 var halfpipens väggar hälften så höga som de är under dagens tävlingar och detta påverkade självklart höjden och rotation på tricksen. Tyska Nicola Thost som vann guld, tillsammans med många av de andra tävlande, fokuserade därför på grabs och stilren åkning istället för de många rotationer som under senare år satsas på. Vid nästa tillfälle, 2002, vinner amerikanskan Kelly Clark guld efter att ha satt en frontside 720, hon kommer också vara den första kvinnan att sätta en 1080 på tävling. Efter att FIS 2010 fastställer den nya standarden på halfpipes som än idag används (6,7 meter hög från pipekant till botten, 19-21 meter mellan pipevallarna och minst 150 meter lång med en lutning på 17-18 grader) exploderar utvecklingen hos damerna. Man går nu ifrån att få se switch backside 720s till att under senare år få se åkare som Chloe Kim sätta både en frontside 1080 och en cab 1080 i följd, till att bevittna Gaon Choi sätta tre olika 900 i rad.

Progressionen hos kvinnor inom sporten har varit fenomenal och under de senaste åren har utveckling varit fantastisk, under åren har hoppen blir högre och högre, rotationerna och typ av trix fler och fler. Vi får årligen se nya rekord och många ”första”. Pionjärerna inom Slopestyle och Big air, så som Barrett Christy och Tina Basich vann sina första år de stora tävlingarna genom att slänga frontflips, 180, 360 och 540. Åket som Christy vann slopestyle i X games på 1997 bestod av en front flip på första hoppet, sedan en front 5 på en quarter pipe, en backside 3 på ett större hopp i mitten av parken, sedan en Front 180, följt av en Switch backside 180 och hon avslutade sedan sitt åk med en straight air. Bara några år senare vinner Jamie Anderson X games genom att bland annat slänga en cab 7, detta 2007 och året efter vinner hon återigen guld. Spola fram

åren till 2021 och vi får nu se Anna Gasser tävla i världscupen i Aspen, där vinner hon tävlingen med ett fantastiskt åk, hon startar upp med rails där hon sätter en switch backside bluntslide 270 ut för att sedan göra en half-cab 50-50 indy på den höga boxen, vidare gör hon en 50-50 backside 360 på down railet innan hon tar sig vidare till hoppen där hon trappar upp sin åkning ytterligare ett snäpp. Hon droppar en double underflip 900 på första hoppet för att sedan slänga en cab 900 tail för att på sista hitten sätta en backside double 1080 melon. Utvecklingen genom åren har helt enkelt varit fantastisk.

Big air är även det en av grenarna som vi har sett en fantastisk utveckling på både hos kvinnor och män, det är också en av de grenar som vi har fått se komma och gå för att sedan få göra en comeback igen. Som exempel var Big air en del av X games emellan 1997 och 2001 men försvann ifrån scenen i 6 år för att sedan göra nydebut 2008. Det var också först 2004 som Big air gjorde entré i FIS Snowboard world championship. Travis Rice och David Benede som vi tidigare har nämnt presenterade oss som sagt var inför de första dubbelcork 1080 och 1260 i 2004. Åkare som Mark Mcmorris, Max Parrot och Marcus Kleveland har sedan fortsatt att pusha gränserna och banat vägen för dagens standard genom att sätta tricks som switch backside triple cork 1620, quadruple underflip och backside quadruple cork 1800. I dagens läge har vi nu fått se den japanska åkaren Hiroto Ogiwara sätta den första backside 2160, alltså hela sex rotationer. Medan vi hos kvinnor kan se åkare som Anna Gaser och Reira Iwabuchi sätta tricks som cab triple 1260, frontside triple 1260 (hela tre och ett halvt varv) och triple underflips. 2018 fick vi också se Big air göra sitt första framträdande i OS, något som uppskattades stort i snowboard communityn.

2000-talet har verkligen visat vilka möjligheter som finns inom snowboard, både rent trickmässigt och ekonomiskt. Ett exempel på detta är Shaun Whites personliga träningsanläggning som visar på vilka enorma summor pengar som sponsorer lägger ner på sina åkare för att sälja sina produkter. Snowboardproffs har gått från att vara rebeller med den enda önskan att få åka så mycket snowboard som möjligt till att vara utpräglade idrottare och atleter med kontrakt i mångmiljonklassen. Sporten och branschen är under ständig utveckling och framtiden får utvisa vartåt sporten är på väg.

Back to the future: Media och tankar om framtiden

Det är en helt ny standard på åkningen som krävs numera för att kunna vara med och slåss om förstaplatser på tävlingar. Vissa tycker att trickutvecklingen har gått för långt och att man bör gå tillbaka till åkning med stil. Vissa proffs tar avstånd från tävlingsscenen och åker bara för nöjes skull eller vissa startar egna, små filmföretag som jobbar mer ”core” och som de anser vara mer äkta mot sporten. Det är inte heller alltid just detta som drar folk till att vilja arbeta med olika sorters media. I och med sociala medior finns det en stor blandning av outlets som används. Många får idag till exempel sponsring tack vare sina instagram- eller tiktokkonton och det är på många sätt att stort verktyg för att kunna bli sedd i en otroligt konkurrenskraftig sport. Att kunna följa ens favorit åkare i vardagen, att kunna få se glimtar av deras träningar, nya tricks eller att helt

enkelt få inblickar bakom kulisserna på stora event har en stor dragningskraft hos fans, många organisationer och snowboardföretag drar nytta av detta.

I och med att intresset också har ökat för sporten igenom åren har även budgetar hos många filmstudios stigit, trots att filmerna redan på början av 2000-talet var av bra kvalitet så kunde vi återigen se skillnad runt 2010 och framåt, vi kunde se studios som Red Bull Media House och Brain Farm Digital Cinema skapa filmer som Art of Flight där budgeten ryktats ha legat på runt 2 000 000 dollar, en otroligt stor budget för en extremsportsfilm. Fler filmer att kika på om man gillar Art of Flight och är ett fan av Travis Rice är The Fourth Phase eller That's It, That's All. En annan studio som genom åren har gett oss fantastiska filmer och som arbetar nära sin atleter är Teton Gravity Research, detta företag har vuxit till ett av de största och mest inflytelserika medienamn inom actionsportbranschen och de har satsat stort på just snowboardfilmer. Här är det främst Jeremy Jones namn vi får se i klassiska filmer som Jeremy Jones' Higher och Jeremy Jones' Deeper. Det satsas också mer och mer på inkluderande filmer och en fantastisk sådan är Full Moon, en inspirerande och uppriktig snowboardfilm där några av världens bästa snowboardåkare får samarbeta och pusha varandras gränser. En film som hyllar kvinnor och som är skapad av kvinnor. Detsamma gäller The Uninvited II, filmen är regisserad av Jess Kimura och hon tillsammans med ett fenomenalt gäng kvinnor tar sig an en del av Nordamerikas mest utmanande backcountry terräng.

Printade snowboardmagasin som under tidigare år varit stora och haft en stor påverkan på snowboardkulturen, där åkare har kunnat hitta värdefulla artiklar om utrustning, information om backar och backcountry, plus en hel del av annan kvalitetsinformation om sporten och communityn har under de senaste åren sakta men säkert fått lägga ner eller genomföra större omstruktureringar. Den marknad som en gång funnits för printade magasin har genom åren förändrats och marknaden drivs just nu till stora delar av den ökande populariteten för digitala tidskrifter, sociala media kanaler och hemsidor som på flera sätt lovar bekvämlighet, flexibilitet och interaktivitet för läsarna. Vi har fått se tidningar som Transworld Snowboarding starta 1987 och bli världens mest sålda snowboardtidning med över 1,3 miljoner sålda exemplar årligen till att 2019 få se sitt slut och som i sig markerade slutet på en era. Magasin som denna kommer säkerligen att saknas av många åkare, och vem vet, kanske gamla kopior kommer att bli samlarobjekt någon gång i framtiden. Dock finns det fortsatt magasin där ute som har anpassat sig på ett eller annat sätt, kikar vi på Snowboarder Magazine, White Lines eller på Snowboard Magazine som numera satsar på sin hemsidor eller sociala medior är de fortsatt populära och betydelsefulla. Vi har också podcast som många vänder sig till för att få höra om det senaste inom sporten eller helt enkelt får höra på intervjuer ifrån de största atleterna, en grymt härlig sådan är The Bomb Hole där vi får höra ifrån åkare som Ståle Sandbech, Zeb Powell och Hailey Langland.

Oavsett hur man ser på utvecklingen så är den här för att stanna. Snowboard är en industri som omsätter mångmiljardbelopp och tävlingar eller olika typer av event är ett exempel på utmärkta tillfällen för företag att visa upp sig och köpa annonsrättigheter. Tusentals personer vallfärdas

dessutom för att kunna få vara med och uppleva dessa ögonblick. Det som dock är det fina är att om man inte vill vara del av det så måste man inte. Visst, man behöver en snowboard men just nu är det många som till och med tar avstånd från skidorter och bara åker friåkning på ställen dit man kan ta sig till fots. Splitboards, snowboards som går att tura med som skidor, blir mer och mer populära och folk söker efter det genuina, naturupplevelsen, känslan som fick dem att börja åka snowboard. Folk börjar också bli mer och mer medvetna om de klimatförändringar som vi utsätts för och tar därför beslut efter detta. Därför satsas det också stort på hållbarhetsarbeten på snöresort och hos snowboardmärken runt om vi världen och det är något som vi kommer att se mer av i framtiden.

Vi har kommit till det stadiet att vi fortsatt får se utveckling av nya tricks och åkning, det vackra med denna sport är dock att den inte är dömande och många olika stilar av åkning uppskattas och vi kan nu se hur både ”nya” och ”gamla” trender inom sporten åtnjuts. Vi ser folk som kör carving, slopestyle, flatjib, boardercross, snurf o.s.v. Eller så kör man en mix av allt! Är det inte fantastiskt att det finns en sport som har alla dessa delar? Att vi kan få glädjas av allt ifrån filmproduktioner till semesteråkning. Från OS i Japan till friåkning på en kulle i dalarnas skogar. Allt är snowboardåkning, allt är nu, och trotts att det är en sport med stora skillnader i utövande, har allt en gemensam historia. Det är framtiden som kan utvisa hur den fortsätter.