



# SLIP SKIGLÆDEN LØS

## – OG FÅ STYR PÅ TEKNIKKEN

SKIINSTRUKTØR **HENRIK THORSEN** MENER, AT DER GENERELT ER ALT FOR MEGET FOKUS PÅ PETITESSER OG FEJLRETNING, NÅR MAN VIL FORBEDRE SIT SKILØB. HAN ER I STEDET TILHÆNGER AF EN MERE LEGENDE TILGANG TIL SKILØB. HAN HAR SKREVET TO BØGER, DER SKAL HJÆLPE MED AT GØRE OS BEDRE PÅ SKI. LÆS MED OG FIND UD AF, HVORDAN ET KENDSKAB TIL TEKNIK KAN GØRE DIG TIL EN BEDRE SKILØBER.

**TEKST** Mathias Elberg Palludan

**D**anskerne har ofte den selvforståelse, at vi er nogle middelmådige skiløbere. Henrik Thorsen synes dog, at vi danskerne tværtimod er rigtig gode på ski. Han har en idé om, at tankegangen om, at danskerne er dårlige på ski, er en myte, der opstod, da vi begyndte at tage til Norge. "Nordmændene kunne stå og se på de håbløse danskere, der lavede danskerbrems, og generelt er det jo ingen hemmelighed, at Danmark på grund af dets geografiske beliggenhed ikke er en udpræget skination". Men vi er dog stadig godt med, mener han, og det er hans oplevelse, at danskerne generelt får positiv feedback i udlandet. Faktisk står over 10 procent af danskerne på ski hvert år, hvilket globalt set er en ret høj procentdel.

### Funktionalitet frem for alt

"Jeg synes generelt, at danske skiskoler har en meget fri tilgang til skiteknik. Man kigger mere på individet, hvilket i virkeligheden nok er en meget dansk ting, der står i kontrast til skoleuniformer for eksempel. Fejlfindingsfilosofien, som eksisterer nogle steder, den skal vi væk fra". Thorsen vil langt hellere lægge vægt på det funktionelle skiløb. I stedet for at køre på en piste og diskutere, hvorvidt folks skiløb ser rigtigt eller forkert ud, så er det essentielt for ham, at man forholder sig til, hvilket niveau man befinder sig på og bygger op derfra. Retning af fejl skal ikke konstant fylde i tankerne. "Man skal langt hellere tænke

på, hvor fedt det er, at man for eksempel er ved at lære at køre på sort pukkelpiste, hvor fokus på nogle overordnede bevægelsesprincipper er relevant. Det er den store forskel i tankegangen". Med sit fokus på simpelheden gør Thorsen altså op med den firkantede og detaljeorienterede forståelse. "Skilærerverdenen kan godt lukke sig om sig selv i diskussionen af, hvem der kører den bedste plov, og så er det altså, at man kan tale om, at detaljeudviklingen begynder at tage overhånd".

### "Jeg tror, at vi er opvokset med skoletankegangen, hvor det hele drejer sig om at se så korrekt og pæn ud."

### Inspiration og videre udvikling

Handler det så mest af alt om, at vi er dårlige til at anerkende vores egne skievner? Til spørgsmålet lyder svaret: "Jeg tror, at vi – også i skyggen af eksemplet med Norge – er opvokset med skoletankegangen, hvor det hele drejer sig om at se så korrekt og pæn ud". Det er en skam, at dette påvirker danskerens selvpfattelse på skiene, mener han. I stedet bør vi fokusere på at have det sjovt med at stå på ski. "Man må gerne være kritisk, hvis man skal lære et svært trick eller en bestemt teknik, men man skal tage udgangspunkt i det

niveau, man nu har, frem for at tænke i fejl og mangler.

At se og lære om skiløb fra hele verden er desuden vigtigt for skiløbets videre udvikling, mener han. "Skiløb er en meget visuel sportsgren. Der er fart på og nogle farlige elementer i. Det med at blive set af andre er en kæmpe del af det. Meget intensivt. Hvert land har haft deres egne traditioner til at overkomme alt dette, og dem hænger de virkelig fast i. Ofte kan det så gå hen og blive for subjektivt eller med andre ord; det bliver en indgroet tradition. "I denne forbindelse spiller det en kæmpe rolle at tage tingene op til debat, da man forhåbentligt kan få løsnet op for nogle af de indgroede traditioner i skiverdenen. Herved kan man i stedet se på nogle principper for forståelse og forsøge at gøre folk til gode og ikke mindst glade skiløbere," pointerer Thorsen.

### Frit skiløb

Thorsen ønsker ikke at beskrive tingene i step 1, 2 og 3, så man efter sidste step eksempelvis kan lave det perfekte korte sving. Han fremhæver derimod, at de generelle sving med sikkerhed bliver bedre, fordi man får en forståelse af, hvordan bevægelserne hænger sammen. "Jeg har set eksempler på instruktører på et højt niveau, der har stået på ski i rigtig mange år, men som dybest set ikke ved, hvordan tingene hænger sammen, fordi de har haft et meget snævert fokus på øvelser. Måske har de endda kørt én øvelse i 20 år, fordi de har fået at vide, at den skulle være god.



FOTO HELENE MØLLER LARSEN



Det vil jeg gerne lave om på, så både instruktører og elever ser denne ekstra dimension i skiløbet”. Thorsen håber, at det frie skiløb kan få en større rolle i skiundervisningen, så det ikke kun ses, når man er ude og løbe selv. “Mit opgør handler om, at der i højere grad skal være et frit skiløb hele tiden”.

### Den perfekte øvelse?

Når man har muligheden for at for at få tips og tricks fra en ekspert, griber man den naturligvis. Det var dog ikke ligetil at få lokket dem ud af Henrik Thorsen, da en af pointerne i hans skifilosofi netop er, at det er meget svært at give den perfekte øvelse. “Nogle mennesker har eksempelvis en meget visuel indlæringsform, mens andre er meget auditive. Den øvelse, der er rigtig for person A, er ikke nødvendigvis rigtig for person B, selvom de måske er på fuldstændigt samme niveau”. Rent faktisk vil Thorsen helst undgå at se på nogle øvelser som værende bedre end andre. “I forhold til min egen undervisning har jeg ændret den meget fra at indebære en masse øvelser samt en tro på, at lige netop disse er de bedste til alle, til nu at have et mere nuanceret billede af, hvordan folk lærer. Øvel-

serne afhænger jo i høj grad af, hvad folk vil lære, hvor de er henne, hvor bevægelsesbegavede de er og så videre”. Han mener i høj grad, at øvelserne er et middel til at forstå de, som han nævner, godt og vel 20 knapper, som man kan skrue på. For eksempel hvor bredt man kan stå, hvor meget man kan læne sig fra side til side eller frem og tilbage.

“Jeg vil gerne have, at vi kører rundt på ski og taler om at træne de her forskellige ting i stedet for at holde fast i, at der for eksempel kun er én øvelse, hvor du lærer at dreje præcis to tredjedele inde i svinget med så og så mange grader kantet. Skiløb handler om at være i bevægelse hele tiden, og der er ikke nogen absolut eller perfekt position”.

## NEJ TIL DEN PERFEKTE ØVELSE

I stedet for at sige, at der er netop den her øvelse til at lære den rigtige svingafslutning, skal man i stedet kigge på individet. Det er nemlig enormt individuelt, hvordan man lærer. Her er nogle råd, man i stedet kan forholde sig til.

1. Brug tid på at forstå grundelementerne bag skiløbet. De fysiske kræfter, der påvirker en, samt de bevægeretninger man har: Op, ned, sideværts, frem og tilbage.
2. Slip seriositeten og husk at lege, for hold op hvor bliver man meget bedre, hvis man tør det.
3. Tænk i værktøjer i stedet for fejl. Man kigger efter, hvad man vil lære. For det kan man både bruge, når man kører sammen med vennerne, og det kan også bruges i skiskolesammenhæng. I stedet for at sige, “jeg er sindssygt dårlig til det her,” skal man vende den om og sige, “jeg vil sindssygt gerne lære det her”.
4. Henvend dig til eksperterne (venner, skiinstruktører m.fl.) når du har brug for input og værktøjer. Også i forhold til sikkerhed på off-piste og i park.
5. Brug terrænet som læremester. Find udfordringerne der.



FOTO HENRIK THORSEN

### ► **Forskellige typer løb**

Når det endelig kommer til øvelser, går han ind for, at man tager udgangspunkt i terrænet. Hvis man kører et sted og ikke vil falde, så er der nogle ting, man skal kunne for at overkomme lige netop denne forhindring. Det er således målet i dette henseende. "Man kan ikke blot tænke, at man skal huske at være orienteret mod dalen, fordi man har fået at vide af skiunderviseren, at det er godt. Øvelserne skal komme et eller andet sted fra". På den måde

### **"Mit opgør handler om, at der i højere grad hele tiden skal være et frit skiløb."**

lægger du vel også ansvaret over på skiløberen, da de skal reflektere over deres eget skiløb? "Altså nogle mennesker er jo enormt dygtige til at undervise sig selv og kopiere andres bevægelser. Nogle andre har brug for at tænke ekstremt meget". Han begynder at fortælle om engang, hvor han underviste to irske mænd. Den ene skulle have meget information om, hvordan han nu skulle stå ned af pisten, og der gik et par forsøg, før bevægelsen var der. Den anden skulle blot se, hvordan Thorsen

gjorde. Han ramte bevægelsen i første huk. "Det er en vigtig pointe i forhold til at tilegne sig viden og erfaring, at alle ikke får præcist det samme ud af den samme undervisning".

### **Inspiration fra toptaljerne**

Henrik mener, at en forståelse for de generelle bevægelsesprincipper og en legende tilgang til ski kan lede til en eminent føling på skiene. Nogle af verdens skiløbere på topniveau har formået netop dette. Man kan tænke, at dette er en smule paradoksalt, for skiløbere på topniveau må da om nogen være meget øvelsesorienterede. Det kan dog omvendt også forholde sig sådan, at løberne på topniveau har nået det niveau de har, fordi de hele vejen har haft glæden ved at stå på ski ved at holde deres træning simpel og legende. Under alle omstændigheder er Thorsen fascineret af, hvordan skiløbere på topniveau uden videre kan skifte disciplin. Ifølge ham er det fordi, at overførselsværdien er så stor i disciplinerne, hvis man vel og mærke har den generelle forståelse. Han er især fascineret af den franske skiløber Candide Thovex, der uden videre har kunnet skifte disciplin og opnå rigtig flotte resultater. Thorsen forklarer, "han startede som 'parkrotte' med baggrund i pukler, hvorefter han for et par år siden valgte at deltage i

Freeride Worldtour. Alle grinte af ham og tænkte, at han nok skulle klare sig, men at han ikke ville have en chance for at komme i nærheden af podiet. Han endte med at vinde suverænt". For Thorsen er Candide Thovex et afsindigt inspirerende eksempel, fordi han går så meget imod strømmen og synes, at det er sjovt. Candide Thovex er i øvrigt manden bag den anbefalelsesværdige video "One of those days", der viser, hvordan leg og skiløb hænger uløseligt sammen.

### **Funktionalitet og leg**

Thorsen pointerer, at vi rent faktisk også har en dansker i samme stil som Candide; nemlig Rasmus 'DJ' Dalbjerg

## **OM HENRIK THORSEN**

Henrik Thorsen er skiinstruktør gennem mange år, samt uddanner af nye danske skiinstruktører ved Den Danske Skiskole. Han har en baggrund som ingeniør, og i sit afsluttende projekt skrev han om skiløb, der er hans helt store passion. Han er ligeledes forfatter til bøgerne "Skimekanik" og "Skiteknik", som beskriver de fysiske baggrunde for skiløb, de helt simple bevægelsesretninger og de kræfter, der påvirker os, når vi står på ski.

Jørgensen. “Han kører overhovedet ikke, hvad vi inden for skilærerverdenen kalder for ‘skolet’, og mange eksperter vil med sikkerhed kunne finde en masse fejl i hans skiløb. Men på samme måde som Candide har han en grundlæggende forståelse, hvilket også giver ham evnen til at skifte disci-

### “Budskabet er, at folk skal tage udgangspunkt i det niveau, som de nu og engang har frem for at de tænker, at de laver fejl og skal i skole.”

plin. Han er en super dygtig freestyler, der klarer sig rigtig godt internationalt. På et tidspunkt begyndte han at køre freeride, hvor han hurtigt kom i top 3 til DM. Til DM i pukkel kom han meget underdanigt over og spurgte, om han måtte køre en tur – det måtte han, og det kunne han i den grad også finde ud af. Han har en god forståelse af den her ‘secret source’. At Rasmus DJ overordnet set har en god balance og forståelse for de basale bevægelsesprincipper er for Henrik det helt essentielle. Hvad enten man lige er begyndt på ski eller har løbet i rigtig mange år, så er hans budskab enkelt. Man skal se det funktionelle og legende skiløb frem for kun at se det ‘korrekte idealbillede’.

#### Skitekniske diskussioner

Henrik Thorsen har flere gange oplevet nogle blodige diskussioner mellem de store skinationer vedrørende skiteknik. Ved disse lejligheder har han ikke kunnet lade være med at tænke, at de jo dybest set slet ikke er så uenige. “Det er jo den samme sne, den samme tyngdekraft og det samme udstyr, vi kører med. Sne og udstyr giver lidt sig selv, men viden, hvad angår de fysiske kræfter omkring skiløb, skal udbredes”. Han kæmper for, at der kan blive formuleret et fælles sprog om nogle generelle bevægelsesprincipper baseret på viden om, hvordan fysikkens kræfter spiller ind, når vi står på ski. Det kunne forklares som en art ‘secret source’, som alle kan være enige om på tværs af niveau og skidisciplin. Om det så gælder at stå på ski gennem porte, på pukler, i pudder og uanset hvilket køn, alder og nationalitet man har, så må det være muligt at formulere et fælles sprog, mener han. I sine bøger

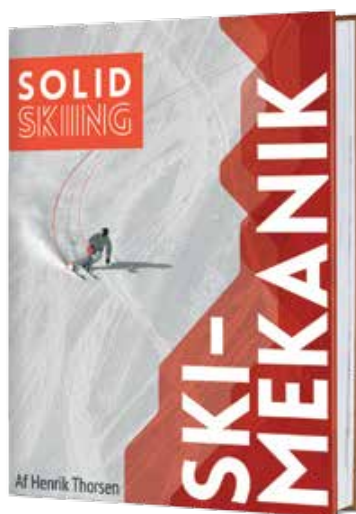
Skimekanik og Skiteknik giver han ved nogle brede penselstrøg et bud på, hvad der er essensen af skiløb. Skisporten er i evig bevægelse og udvikler sig hele tiden rigtig meget, og det gælder ifølge Thorsen ikke om at få skiløbet til at nå et endegyldigt mål eller at finde frem til den stilistisk mest korrekte måde at stå på ski på, men den teoretiske forståelse er vigtig.

#### Et opgør med skoletankegangen

Den traditionsprægede skididaktik er ifølge Thorsen noget, der præger nogle skiskoler rundt omkring i verden. “Læringsmetoden i skiverdenen er præget af en skoletankegang – som jeg også selv har været en stor del af i de 20 år, jeg har undervist”. Man kan jo ikke fuldkommen undgå skolelignende elementer og struktur, når en gruppe mennesker skal lære at stå på ski, men Thorsen arbejder aktivt i retning væk fra skoletankegangen. Det er egentlig

kommet sig af, at hver gang han har stiftet bekendtskab med dygtige skiløbere eller skiløbere, hvor han synes, at de har nogle fede stile og principper, så er det ud fra, at de er gået helt tilbage til filosofien om, at skiløb skal være simpelt, sjovt og for alle. “Nogle skiskoler rundt omkring i verden kan godt miste jordforbindelsen i deres stræben efter missionen om, hvem der kan se bedst ud. De går ofte helt i petitesseafdelingen, hvad detaljer angår – det kunne for eksempel være i forhold til småting, som om håndleddene vender og drejer på den helt rigtige måde. Der bliver gjort meget ud af enkeltfærdigheder. ‘Nu kan du det her sving, så kan du prøve kræfter med det næste. Eller nu kan du bremse sådan her, så kan du gå et niveau videre.’ Det er jeg ikke tilhænger af. Jeg tillader mig at sige, at alle er interesserede i at forstå delelementerne – men det skal ikke gøres til atomfysik”.

## OM BØGERNE SKIMEKANIK OG SKITEKNIK



**Skimekanik** indvier læseren i grundstenen i alle skiløbets discipliner og beskriver de ydre fysiske kræfter i skiløb, samt de udfordringer det skaber for balancen. Bogen beskriver, hvorfor du skal bevæge dig på en bestemt måde på ski.

**Skiteknik**, der er den anden bog i rækken, gennemgår de grundlæggende bevægelser, der er relevante i alle skidiscipliner, uafhængigt af skiløberens niveau. Bogen beskriver de indre kræfter, som skiløberen skal arbejde med for at imødekomme de ydre fysiske kræfter, der påvirker skiløberen. Bogen fokuserer først på, hvordan du skal bevæge dig på ski, derefter hvordan du sætter det sammen i en flydende bevægelse gennem svingets faser.

Bøgerne er tæt forbundne, men de kan læses hver for sig. Tanken er at give skiløberen et indblik i mekanismerne for herefter at kunne anvende dem i praksis og dermed forbedre sine evner på ski.

# FORSTÅ DIT SKILØB

## – HVAD ER EN GOD DREJNING?

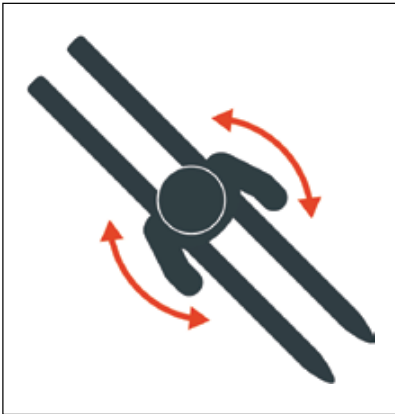
DREJNINGEN ER EN AF SKILØBETS FIRE RETNINGER, MEN HVORDAN SKAL DU EGENTLIG BEVÆGE DIG FOR AT FÅ DEN BEDSTE DREJNING? LÆS MED NÅR VI BRINGER ET UDDRAG AF BOGEN "SKITEKNIK", SOM BESKRIVER BEVÆGELSERNE OG GIVER DIG REDSKABER TIL AT UDFØRE DEM.

TEKST Henrik Thorsen

### 1. HVAD ER DREJNING?

Drejning er rotation af kropsdele ift. hinanden om kroppens længdeakse.

Bevægelserne i de foregående tre retninger er dikteret af mekanikken og terrænet. De tre retninger sørger for at holde balancen og guide tyngdepunktet roligt ned over bakken. Drejning er finjusteringen, der præciserer bevægelserne og tilpasser radius gennem svinget. Det er også drejning, der opbygger spænding og stabilitet i kroppen gennem svinget.



Drejning er rotation af kropsdele ift. hinanden om kroppens længdeakse.

Vi definerer drejning som rotation af kropsdele i forhold til hinanden.

- Drejning er rotation af kropsdele ift. hinanden om kroppens længdeakse.
- Drejning finjusterer bevægelserne i de andre tre retninger, tilpasser radius gennem svinget og opbygger spænding og stabilitet i kroppen.

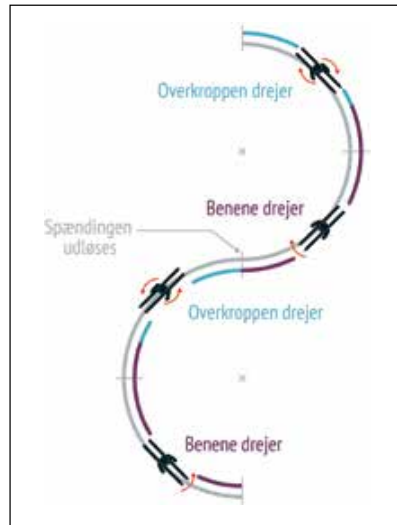
### 2. HVORNÅR SKAL VI DREJE

I første del af svinget drejer vi overkroppen lidt mere end skiene. Drejning af overkroppen skal kun fortsætte til faldlinien, da det ellers vil resultere i rotation af hele kroppen med rutsch og mistet kontrol til følge i slutningen af svinget.

Når vi nærmer os faldlinien, opstår behovet for at styre skiernes retning mere, og benene skal her spændes op. Efter faldlinien skal skiene styres væk fra faldlinien og drejes ind under tyngdepunktet.

Helt mod slutningen af svinget skal overkroppen orienteres og bevæges mod det nye sving, mens skiene drejer svinget færdigt.

- Overkroppen drejes mere end skiene i starten af svinget.
- Fra faldlinien drejes benene, og drejningen øges indtil slutningen af svinget, hvor spændingen i benene slippes.

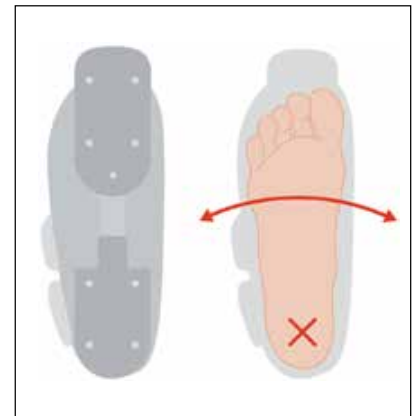


I første del af svinget drejes overkroppen mere end skiene for at muliggøre en stor drejning af benene senere i svinget.

### 3. HVORDAN SKAL VI DREJE?

Ren drejning af ankelledet kan ses, hvis vi står på helt fladt underlag, løfter foden et par centimeter fra underlaget og drejer forfoden sideværts, uden hælen flyttes til siden. Gennem svinget foregår bevægelsen ved, at skien er på kant, og storetåen drejes ind i sneen, hvorved forskien drejes sideværts ind i sneen, uden bagskien roterer ud.

Drejning i ankelledet udføres ved at dreje storetåen ind i sneen uden at bevæge hælen.



Drejning i ankelledet udføres ved at dreje storetåen ind i sneen uden at bevæge hælen.

Det er dog ikke tilstrækkeligt blot at dreje foden - hele benet skal drejes. Når vi drejer benene, må bevægelsen ikke sætte sig i hoften, men skal udføres ved, at lårbenet drejer i hofteskålen.

God drejning af benet kan ses, hvis vi står på helt fladt underlag, løfter foden et par centimeter fra underlaget, og drejer hele benet i hofteskålen uden hoften roterer med. I skiløb mærkes det ved, at lårbenet drejes med gennem svinget, og musklerne i benene spændes, uden hoften roterer ud i svingbuen.



Drejning af hele benet foregår uafhængigt af hoften ved at dreje lårbenet med gennem svinget.

Når vi drejer benene, er det primært yderbenet, der spændes op, og skiene drejer ind under tyngdepunktet, mens inderbenet følger yderbenets bevægelse.

- Vi drejer hele benet ved at dreje lårbenet med gennem svinget uafhængigt af hoften.
- Det er primært yderbenet, der spændes op og drejes gennem svinget, mens inderbenet følger yderbenets bevægelse.

Vi drejer overkroppen ved at spænde i mavemusklene, som når vi laver en skrå mavebøjning.



Overkroppen drejes mere end skiene, og der opbygges spænding i kroppen.

- Overkroppen drejes mere end skiene ved at spænde i mavemusklene, som når vi laver en skrå mavebøjning.

### Drej kroppen som en sej fjeder

Drejning er en spænding i kroppen, som er skabt ved rotation om kroppens længdeakse. Ligesom i retningen bøj-stræk giver det mening at se på kroppen som en sej fjeder. Holder vi om toppen med den ene hånd og drejer bunden med den anden hånd, opstår der spænding i fjederen. Det er denne spænding, vi kan bruge, dels til at skabe et stærkt yderben gennem den sidste del af svinget og dels til at udløse det næste sving.

- Kroppen skal drejes som en sej fjeder, der vrides og opbygger spænding.



Drejning af kroppen kan ses som en sej fjeder, der vrides og opbygger spænding.

## 4. HVORFOR SKAL VI DREJE?

Drejning spiller en vigtig rolle i opbygningen af spændinger i kroppen. Spændingerne er af stor betydning for stabiliteten i benene, skiens greb i sneen og energien til udløsningen af det næste sving.

Drejning er desuden afgørende for finjustering og tilpasning af radius, lænevinklen frem-tilbage og lænevinklen sideværts gennem svinget. Det er drejning, der gør os i stand til at placere fødderne præcis dér, hvor de bedst muligt understøtter tyngdepunktets bevægelse gennem svinget.

Vi drejer overkroppen og hoften lidt mere end skiene i svingindledningen for at opbygge spænding og sikre, at der er mulighed for kraftig drejning af benene senere i svinget.



Drejning giver både gode spændinger i kroppen, øger kantgrebet, påvirker radius, sikrer præcis placering af fødderne og opbygger energi til udløsningen af det næste sving.

- Giver gode spændinger i kroppen.
- Skaber et stærkt yderben, øger kantgreb og påvirker radius.
- Sikrer en præcis placering af fødderne.
- Opbygger energi til udløsning af det næste sving. ■