Status Teknikk Petter Reistad

Skøyting

November:

*Blikket i skiretningen. Tenk at du tar stavtaket i skiretningen. Opp på tå, og “fall” sammen. Vær konstant på tå, frempå. Aggresiv stil.* ***Status: Svært godt utgangspunkt. Jobb med padling. Enkeldans ikke sjekket.***

Dobbeldans: Veldig bra. Godt fornøyd med dobbeldansen. Får til å stå godt på hver ski og tar stavtaket i skyvretningen.

Enkeldans: Litt pinglete enda. Må komme enda mer over og ha større og kraftigere bevegelser. Var bra på RS, men må bli bedre på ski.

Padling: Kommer seg. Jobber med å aktivere friarmen mer, og “sette” seg litt ned (Svartdal). Glir bra på skiene og ok skyv.

Teknikk-taktikk: Ok.

Januar

*Blikk i skiretning. Avslappet armpendel i enkeldans. Opp på tå i dobbeldans. Veldig viktig å droppe dobbeltskyv i padling. (Økt med Svartdal 24. jan)*

Dobbeldans: Bra. Kan ha en tendens til å ikke stå frempå og gå opp på tå. Jobbe med.

Enkeldans: Bra, men må jobbe med blikket i skiretning og mest av alt avslappet armpendel. Veldig viktig.

Padling: Dobbeltskyv, ikke bra! Må jobbe bedre med å ikke dobbelskyve, det kan sies ved å ha skyv på skien hele tiden. Glid fra nedsetting.

Juni:

Padling: Helt klart enormt mye å jobbe med. Kvaale ligger mye lengre fremme enn meg. Han flyter opp bakkene med en rytme som er helt fantastisk. Blir mer stabbende.

Enkeldans: Bra, her sliter Kvaale mer med å ta meg igjen. For stiv i overkroppen kanskje? Tøye armer.

Dobbeldans: Bedre, men litt i ubalanse. Tenke skyv på denne tiden av året.

Juni:

Padling: Innarbeidet en måte og gå på hvor hoften er ganske langt fremme og jeg ikke går så bredbent. Dropper det etter korreksjon fra Knut. Pass på å ikke ta en snurr med foten før skyv og blikket i skiretningen hele tiden! Hoften må med, men det må jobbes med på lengre sikt. Frempå, fortsette med tåballen.

Juli:

Padling: Begynner å gjøre det litt bedre tror jeg. I Ramsau gikk jeg litt bredere med bena og følte det var bra. Tror jeg har gått så smalt etter å ha gått mye uten staver. Er ikke overbevist om at det virkelig er så lurt, hvertfall betinget.

Dobbeldans: Føler at den virker bra.

Enkeldans: Må tøye armene mer, for stutt i overkroppen, så får ikke dratt ut godt bak. Men krise er det ikke.

Teknikk-taktisk: Må dra ut MER på flater, spes etter bakker. Jobbe på flater og nedover!

Juni, 2013 (etter Svartdal-økt):

Tre steg for jobbing med skøyteteknikk:
1. Armer veivende i riktig retning.
2. Hoftefeste.
3. Armer som i teknikk.

Enkeldans: Start med jobbing i enkeldans før dobbeldans. Husk «fallet» i kroppen! Kom også ut på frisiden. Løs i overkroppen, god armpendel.

Dobbeldans: Samme «fall» er viktig her. Teknikk i enkeldans og dobbeldans følger samme mønster. Ikke krumt skulderpart, være rett i overkropp. Stå igjen i mage.

Padling: Må jobbe litt her. VIKTIG: Få god sideveis forflytning uten at jeg går opp underveis. Samme plan hele veien. I tillegg ha godt og jevnt trykk. Beina skal drive bevegelsen. Strekke bena godt ut. Next step: Ikke stille bena for bredt.

Klassisk

November:

*Hoften frempå. Bøy i ankelleddet. Spenn av i buk.* ***Status: Altfor anspent i skulderparti i diagonalgang. “Sitter” litt mye i staking.***

Staking: Fikk høre på Beitostølen at jeg “satt litt mye. Jobbet med dette på Geilo (5.12), og virker å være bedre nå. Tror jeg bør tenke på å ikke ha vekt på hælen, men på tåballen, føler det fungerer bedre da.

Diagonal: Bra fremføring og pendel. Kan være at jeg vipper noe. Var anspent i skuldrene på Beitostølen, men prøver å slappe av og tror det er på et ok nivå etter hvert. Noe å ta tak i.

Dobbelttak m/fraspark: Ok, ikke sjekket nøye.

Teknikk-taktikk: Greit. Får til å jobbe bra nedover og rundt svinger og er relativt god på dragsug og å se linjene for høyest mulig fart nedover.

Januar:

Diagonal: Må ikke vippe så mye med overkroppen. Spenne av med buk og hofte!

Juni:

Diagonal: Sognefjellet. Teknikken sitter godt. Fikk før NM inn en teknikk hvor jeg går mer oppreist, litt Teichmann/Tønseth. Mage/buk spenner av, overkropp hviler og all kraft går rett ned, gjennom ryggen og ned i skiene. Armene pendler uanstrengt. Frasparket skal smelle litt når benet løftes rett før fraspark for å få mest mulig kraft rett ned i bakken. Aha-opplevelse?

Staking: Ok, virker bra. Hvor mye skal man sitte, stå oppreist, spenne av, se frem? Bruk tyngdekraft!

Juli:

Diagonal: Filmet mye i Ramsau på breen. Føler diagonalen sitter veldig bra, men må strekke frem armen mer og kanskje overkroppen? Bra film på det, føler jeg har noe på gang nå. Tror jeg kan strekke ut bakbenet mer, noe å jobbe med? Trenger jeg å gjøre dette?

Staking: Ok

Dobbeltak: Gått lite, viktig?

Juni, 2013 (etter Svartdal-økt):

Staking: Husk å slappe av i øvre del av ryggen, skulderparti. Bruk tyngdekraft. Samme «løftet» som man bruker i dobbeldans og enkeldans må brukes her. Finn posisjon på stabilt underlag, med ski/rs. Kjenn at det drar til i magen. Lange tak!

Dobbelttak m/fraspark: To ting:
1. All vekt på EN ski.
2. Kraft rett ned.
Går ok, men har jobbet veldig lite med dette.

Diagonal: Går ganske bra, utgangsposisjon viktig. Gå uten staver.