

Stavene, en hæmsko eller et værktøj?

Mange børn fokuserer meget på deres stave. I deres billede af "skiløberen" er stavene dominerende. Rent visuelt fylder stavene meget, som ketsjeren gør det hos tennis- og badmintonspillere. Stavene er billedet på den fart og aerodynamik, børnene forbinder med skiløbet. Bør børn køre med stave?

Som udgangspunkt: Ja! Hvorfor ikke? De er en del af skiudstyret, har funktion som balance- og rytme-skabende element (når ellers de bruges rigtigt). Problemet er imidlertid, at de for nogle børn (især de yngste) kan virke forstyrrende. Stavene kan helt mod deres formål ødelægge barnets balance, typisk fordi de "giver lyst" til armbevægelser, som igen giver uro i overkroppen. I andre tilfælde vil stavene ligefrem blive brugt som bremse. Stavene stikkes i sneen foran ploven, og der stemmes imod med hænderne. Stavene peger ind imod løberens mave med risiko for "mavepumpere", og er i øvrigt en total forstyrrelse af balancen, hvilket på alle måder er u hensigtsmæssigt.

Eksisterer der et problem med stavene hos et barn, bør vedkommende køre uden i et stykke tid (f.eks. indtil han/hun har lært at bremse på anden måde). Det kan imidlertid være svært at tage stavene fra et barn (da mange som sagt fokuserer meget på dem). Her må man bruge list og talegaver (f.eks. "når man er rigtig god kan man køre uden stave" eller "i dag skal du lære at køre uden hænder" osv.).

Eksisterer der ikke noget problem, skal barnet selvfølgelig køre med sine stave (da de som sagt har vigtige funktioner). Dette gælder også, hvis løberen ikke bruger sine stave aktivt i skiløbet (aktivt stavisæt). Her ville det logiske skridt være at indlære stavisættet. En god øvelse til dette er "papiersamleren!". Dette er dog vigtigt ikke at gøre for tidligt, da det som sagt kan virke modsat intentionen (ubalance). Som hovedregel skal løberen kunne køre et sammenhængende parallelsving uden for meget besvær, inden man indlærer stavisættet.

Slutteligt skal nævnes, at stavenes længde er en vigtig faktor. Stave af forkert længde vil ofte give balanceforstyrrelser (for lange stave resulterer f.eks. ofte i bagvægt). Her er reglen, at bøjningen i albueledet skal være 90 grader, når staven holdes lodret og lige berører sneen på et underlag uden hældning.

Generelle øvelser.

Når man underviser børn er det en god ide at tale i billeder, så bliver de enkelte opgaver meget lettere at forholde sig til for børnene, resultatet bliver - alt andet lige - bedre. Underviseren bør have en skiteknisk rød tråd i sin undervisning, så man ikke blot laver øvelser for øvelsernes egen skyld (mere om dette i "strukturering og organisering"). De følgende sider er en gennemgang af forskellige "billed-øvelser", som er særdeles gode til børnene. Øvelserne har vidt forskellige formål, så de kan ikke nødvendigvis bruges i forlængelse af hinanden. Modsat er de beregnet på at blive trukket ind i undervisningen i overensstemmelse med underviserens planlægning og strategi. Øvelserne skal forstås som ideer, der findes masser af andre gode muligheder end netop disse, igen er det kun fantasien, som sætter grænser.

Navn:	Følg snoren, slalom!
Fokus:	Fastlæggelse af løberens spor ned over bakken.
Terræn:	let hældning
Niveau:	Fra grovkoordinering til automatisering af plovsvinget

Øvelsen:

Den 40 m. lange snor lægges ud med en passende svingradius (i faldlinien med radius alt efter niveau og terræn). Løberen skal nu forsøge at bibeholde snoren mellem benene. Svingradius kan til stadighed ændres som udfordring til løberens rytme.

Opgave 1:

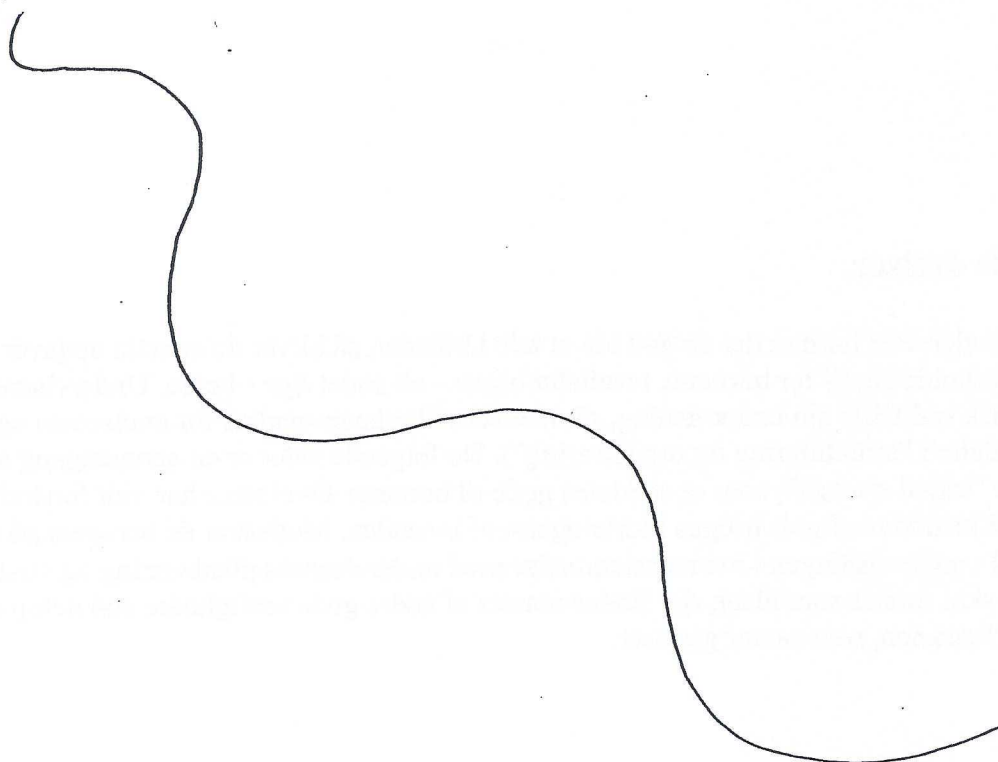
Snoren lægges med mellemstor svingradius fra start til slut (ingen rytmeskift). (Grovkoordinering)

Opgave 2:

Snoren lægges med rytmeskift (forskellig svingradius) i varierende terræn (finkoordinering, automatisering og variering)

Bemærkninger:

- Problematik omkring snorens placering: Det er vigtigt at snoren lægges med passende svingradius samt evt. rytmeskift i forhold til det man vil indlære (se paranteserne efter opgave 1 og 2). En typisk fejl er at lægge snoren så banen bliver for traverserende og derved for langsom. Husk endvidere at lave svingbuerne runde og bløde.



Navn:	Ispinden og isvaflen
Fokus:	Overgangen fra parallelle ski (ligeud kørsel) til plovning (som bremse).
Terræn:	Lettere hældning
Niveau:	Efter tilvænningsfasen, når løberen har vænnet sig til skiene og har gjort de første balance erfaringer, og behersker ligeudkørsel.

Øvelsen:

Ligeudkørsel i faldlinien, parallelle ski gennem pindene og plovning ved flagene. Udføres uden stave

Opgave 1:

Bremseplov: I det løberen passerer gennem flagene skal der så hurtigt som muligt bremses til stilstand. Dette giver oplevelsen af ploven som bremse.

Opgave 2:

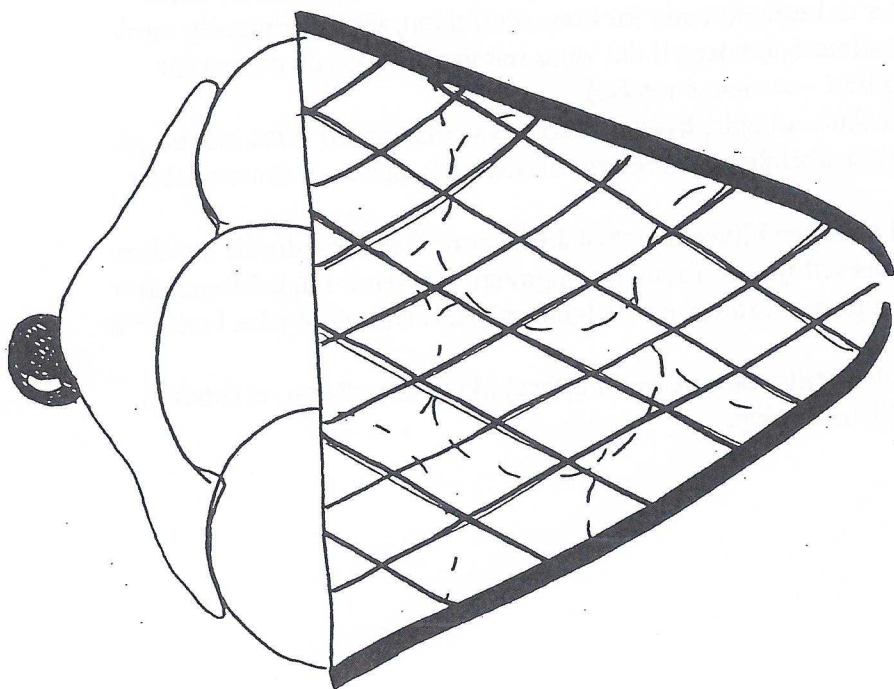
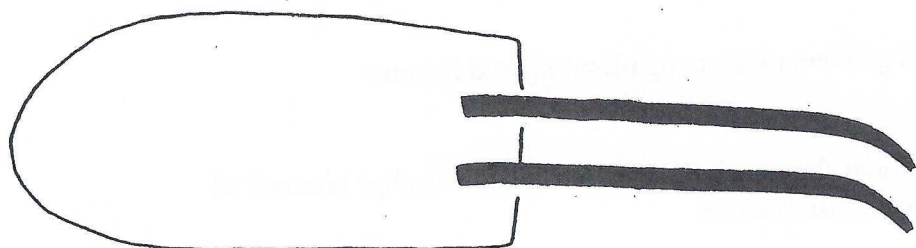
Glidplov: I det løberen passerer gennem flagene skal farten nedsættes betydeligt via plov. Dette giver oplevelsen af ploven som fartregulator.

Opgave 3:

Vertikalt arbejde: Lige før udglidningen til plov udføres en let nedbøjning i benene, som dels letter udglidningen og dels indlærer den vertikale bevægelse som bliver central når plovsvinget skal indlæres. Modsat sker en let udstrækning af benene igennem plovfasen, som vil mobilisere større kræfter og derved gøre det lettere at holde ploven. Det skal tilstræbes at disse bevægelser udføres dynamisk.

Fejl billeder:

- Det sker let at ploven bliver for stor, hvilket giver en fastlåst position. Det centrale er, at det ikke alene er plovens størrelse, der er bestemmende for bremseeffekten, vigtig er nemlig også fodledskantningen. Hvis dette problem optræder vil det være relevant at køre en øvelse for fodledskantning (f.eks. rutsch/skråfart – se denne øvelse)
- En typisk fejl vil vise sig i det vertikale arbejde, hvor op/ned bevægelserne vil blive sat ind på uhensigtsmæssige steder i bevægelsesforløbet. Endvidere vil disse bevægelser i starten oftest blive abrupte.
- Pas på, at bakken ikke er for stejl så farten bliver ukontrolabel, dette vil sandsynligvis medføre bagvægt og gøre løberen bange. Derved fjernes fokus fra opgaven. Omvendt må bakken heller ikke være for flad, en etablering af ploven kræver en vis hældning/fart (for at de ydre kræfter er tilstrækkeligt store).
- Afstanden mellem flagene og pindene (plovfase og parallelfase) skal være så stor, at løberen kan nå at bremse/regulere farten tilstrækkeligt.



Navn: Troldehovedet!

Fokus: Ploven som bremse. Balance.
Social aktivitet med et godt grin.

Terræn: fladt.

Niveau: Tilvænning – fornemmelse for plovstillingen og bremseploven.

Øvelsen:

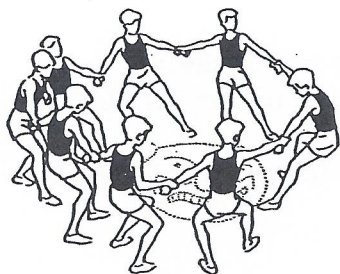
Deltagerne stiller sig i en rundkreds med skispidserne mod centrum. Man tager hinanden i hænderne og gør cirklen så stor som muligt. Underviseren tegner nu et ansigt – troldehovedet i midten af cirklen. Det gælder nu om at trække hinanden ind i cirklen. Man skal holde godt fat i hinandens hænder. Man stemmer imod med ploven. Den der først berører troldehovedet har ”tabt” legen, og man starter forfra.

Husk at fordele børnene, så de står stor, lille, stor, lille osv.

Man kan eventuelt lave konkurrencen børnegruppen mod underviseren

Bemærkninger:

- Hvis cirklen ikke gøres så stor som mulig, vil børnene primært bruge deres arme som træk, hvilket megen uro i overkroppen og armene. Vi tilstræber grundstillingen i øvelsen, men erkender, at det er en meget tillempet øvelse, der nok primært har social værdi, men fornemmelsen for ploven ligger dog i øvelsen.



Navn:	Vippen!
Fokus:	Trykfordeling (oftest bagvægt)
Terræn:	Let hældning.
Niveau:	Relevant for løbere i finkoordineringsfasen af plovsvinget eller parallelsvinget

Øvelsen:

Mellemstore sving med eller uden stave. Skien ses som en vippe, der enten kan være i balance (dynamisk jævnvægt), vippe til den ene side (forvægt) eller vippe til den anden side (bagvægt). Tre ture køres:

1. Fokus på forvægt (vippen skal trykkes ned fremover).
2. Fokus på jævnvægt (vippen skal balancere).
3. Fokus på bagvægt (vippen skal trykkes ned bagover).

Øvelsen er således induktiv, løberne prøver sig frem og gruppen, med underviseren som vejleder, finder frem til den mest effektive bevægelsesløsning (forhåbentlig punkt 2).

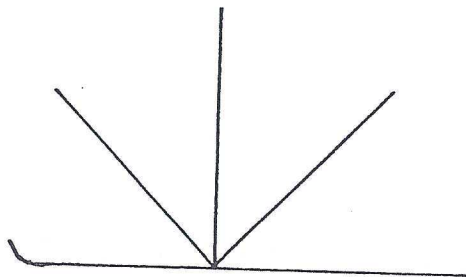
Men! Herefter er det instruktørens opgave at differentiere.

En løber kører måske med stor bagvægt, hans fokus skal fremover være punkt 1: Den store forvægt, dette skulle gerne føre frem til den dynamiske jævnvægt, midt på vippen.

Eksemplet kunne også være det modsatte.

Bemærkninger:

- Løbernes problem vil oftest være bagvægt, statisk forvægt forekommer næsten aldrig.
- Trykfordeling handler om oplevelsen af at føle i foden, så man kan mærke trykket, med hæltryk og tåtryk som de to yderpunkter
- Det er vigtigt at have sikkerheden i baghovedet. I denne øvelse bringes løberne i nogle uvante positioner og kan derved lettere miste kontrollen.



Navn:	Rutsch-Skråfart
Fokus:	Bevidstgørelse om fodleddet som on / off kantningsmetode
Terræn:	let hældning (ikke for flad)
Niveau:	Øvelsen kan med rette gennemføres allerede fra løberen er i grovkoordineringsstadiet med sin glide/bremseplov og frem til løberen er i finkoordineringsfasen med sit parrallelsving. Den er relevant i alle stadier indtil det spændte fodled er automatiseret.

Øvelsen:

Opgave 1:

Løberne som står på række med skispidserne pegende mod underviseren indleder med passende afstand til hinanden et rutsch i faldlinien (med skiene på tværs af faldlinien). Dette rutsch bringes til ophør ved at en etablering af fodleddet.

Opgave 2:

Løberne kører efter hinanden med passende afstand i en skråfart (på tværs af bakken). Fodleddet spændes og løsnes skiftevis (kantgreb og rutsch).

Bemærkninger:

- Det skal gøres opmærksom på at fodledskantningen, er en on / off-kantningsmetode (enten er den etableret eller også er den ikke).
- Det er endvidere vigtigt at løberen holder den akseparallellegrundstilling under udførelse af øvelsen, og f.eks. ikke kører og kikker ned af sig selv.

Navn: Gorillaen!

Fokus: Dynamisk jævnvægt.

Terræn: Let hældning

Niveau: Relevant for løbere på alle niveauer, som kører med statisk bagvægt.

Øvelsen:

Opgaven kan med fordel gribes induktivt an. "Prøv, at ligne en gorilla, når I kører ned mod mig". Der vil sandsynligvis komme vidt forskellige løsninger af opgaven. Disse kan diskuteres og underviseren kan vise sin "gorilla". Målet med at køre som rundryggede gorillaer er at få løberne til at flytte tyngdepunktet frem over skien. Det induktive motiverer løberen, man vil kunne nå gode resultater ved at basere øvelsen på løbernes bevægelsesmæssige oplevelse fremfor på instruktørens idealbillede.

Bemærkninger:

- Det er vigtigt at få de forskellige løsninger af opgaven samlet, så alle efterfølgende kører ud fra samme billede af gorillaen.
- En øvelse som denne vil endvidere ofte medføre, at løberen kører og kikker ned af sig selv, for at se sit eget resultat, hvilket er både uhensigtsmæssigt og uforsvarligt.
- Hos nogle løbere vil øvelsen blive løst med en forkrampet overkrop og "stive" arme, her må gøres opmærksom på, at gorillaen skal slappe af.

Navn: Fjernsynet!

Fokus: Rolig overkrop.

Terræn: Middel hældning.

Niveau: Relevant for løbere, der finformer deres parallelsving.

Øvelsen:

Relativt små parallelsving med stavene holdt omvendt (lodrette med spidserne opad), så de former en billedramme: Et fjernsyn! Det er sjovest, når billedet ikke gynger så meget, at man ikke kan følge med i filmen, derfor skal stavene (og derved overkroppen) holdes så stille som muligt.

Bemærkninger:

- Øvelsen er lettest for løberen, og har den største effekt, hvis den køres i relativt små sving, hvor overkroppen har størst tendens til at være urolig.

Navn: Hoppebolden!

Fokus: Indarbejdelse af en kontinuerlig vertikal bevægelse.

Terræn: Relativ stor hældning.

Niveau: Løbere, som er ved at grovkoordinere deres vertikale arbejde (i sving med relativt lille radius), men i øvrigt har et godt skiteknisk niveau.

Øvelsen:

Løberen skal forestille sig selv som en hoppebold (kan med fordel introduceres induktivt). Mellem svingene (ved svingudløsningen) er bolden oppe i luften og i selve svinget rammer bolden jorden. Hoppebolden hopper kontinuerlig (fast rytme), så energien ikke går tabt.

Bemærkninger:

- Det er essentielt for øvelsen, at de vertikale op-/nedbevægelser ligger på det rigtige tidspunkt i svinget.
- Løberen vil ofte lave meget små vertikale bevægelser, men selv føle dem som store, her må man fokusere på overdrivelse.
- Denne øvelse kræver sving med en relativt lille svingradius. Da den vertikale bevægelse i store sving er mere udstrakt og derved langsommere har hoppeboldsbilledet her ikke den samme relevans. (Se i stedet "Tæl til 3!")
- Resultatet vil for mange løbere blive meget abrupte bevægelser, som forstyrrer balancen (urolig overkrop) og giver et uodynamisk skiløb. I så fald må man fokusere på roligere bevægelser (uden at de bliver mindre).

Navn:

Møllen!

Fokus:

Balance, bevægelsesmæssigt forstadium til uafhængigt benarbejde.
Social aktivitet med et godt grin.

Terræn:

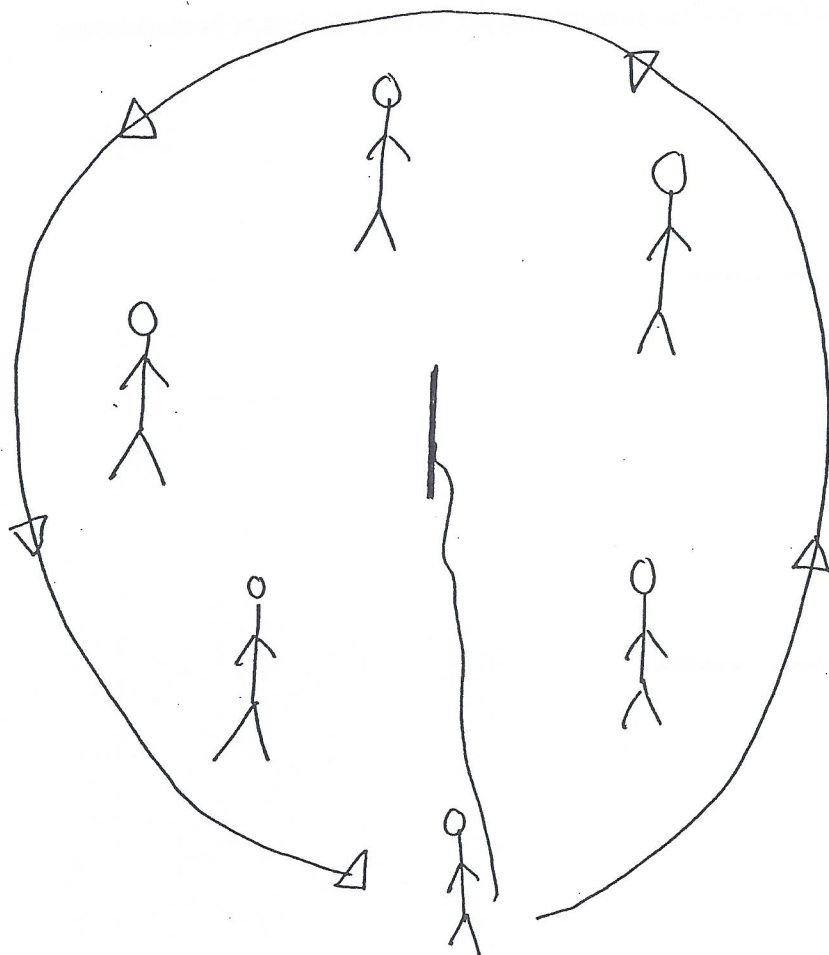
Helt fladt.

Niveau:

Tilvænning, lige inden ligeudkørsel påbegyndes.

Øvelsen:

Løberne står stille i en rundkreds med skispidserne pegende mod centrum. Snoren fixeres i centrum og underviseren trækker snoren til børnecirkelens periferi. Underviseren går i cirkel udenom løberne med snoren, som holdes lavt (10-15 cm. over sneen). Løberne skal nu løfte først det ene og der efter det andet ben henover snoren. Tempo og snorhøjde kan langsomt sættes op.



Navn: Cyklen!

Fokus: Balance, uafhængigt benarbejde, ét skiløb.

Terræn: Let hældning

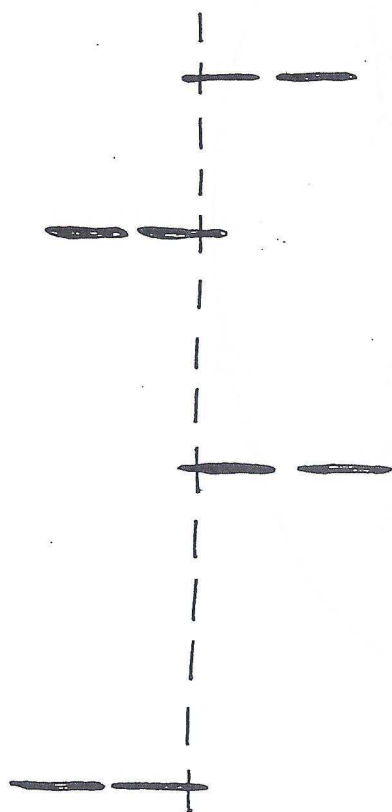
Niveau: Øvelsen vil typisk gennemføres med løbere som er i finkoordineringsfasen af plovsvinget eller parallelsvinget, men som kører med lige belastning på begge ski i svingene.

Øvelsen:

Et antal pinde lægges vinkelret på faldlinien på en sådan måde, at skiene skiftevis skal løftes for at muliggøre passage ved ligeudkørsel. Pindene skal lægges så tæt, at benløftene kommer umiddelbart efter hinanden, bevægelsesmønstret bliver derved dynamisk og rytmisk. Se illustration.

Bemærkninger:

- Bevægelserne skal være rytmisk og dynamisk og ikke abrupt.
- Pas på uro i overkrop og arme (grundstillingsproblem), det skal tilstræbes at bevægelserne foretages i benene alene.



Navn: Klapperploven!

Fokus: Én-ski belastning og/eller førende inderski.

Terræn: Let hældning.

Niveau: Relevant for løbere, som grovkoordinerer plovsvinget (og igen ved grovkoordineringen af parallelsvinget).

Øvelsen:

Mellemstore plovsving, hvor inderskien gentagende gange løftes fra sneen (i en fremadrettet bevægelse) indtil belastningsskiftet foretages, herefter gøres det samme med den nye inderski.

Bemærkninger:

- øvelsen sætter mange løberes grundstilling på prøve i form af balanceproblemer og urolig overkrop. Her er det essentielle, at inderskien er helt ubelastet, så bevægelsen kan foretages uafhængigt.

Navn: Papirsamleren!

Fokus: Rytmisk stavisæt.

Terræn: Middel hældning.

Niveau: Relevant for løbere, som finformer deres parallelsving.

Øvelsen:

Med den arm (stav), som vender ind i svingbuen (danner centrum for denne), samles et stykke papir op. Papirstumpene er blevet spredt med samme afstand imellem sig, det gælder om at ramme hver gang (ensartet rytme).

Bemærkninger:

- Det er essentielt for øvelsen, at stavisættet udføres med den rigtige arm.
- Det er vigtig, at armen ikke glider bagud efter stavisættet, den skal holdes fremme, klar til at samle det næste stykke papir op.
- Hos mange løbere vil stavisættet blive en voldsom bevægelse, som forstyrrer skiløbet, ved at sætte kroppen i ubalance. Her må man fokusere på, at der er tale om en isoleret bevægelse i albue- og håndled.

Navn: Tjeneren!

Fokus: Rolig overkrop.

Terræn: Middel hældning.

Niveau: Under finformningen af parallelsvinget.

Øvelsen:

Mellemstore sving køres med stavene løst liggende på tværs henover håndledene (som holdes som om stavene blev brugt almindeligt). Nu gælder det om ikke at spilde på gulvet! Det er dyre varer!

Bemærkninger:

- Øvelsen kan bruges sammen med "fjernsynet", den egner sig til mellemstore sving, den anden til relativt korte sving.

Navn: Tæl til 3!

Fokus: Kontinuerlige vertikale bevægelser i relativt store sving.

Terræn: Middel hældning.

Niveau: Løbere som er ved at grov- eller finforme deres vertikale arbejde.

Øvelsen:

Mellemstore sving. Løberen tæller langsomt, men højt til 3, dels under nedbevægelsen i den første del af svinget og dels under opbevægelsen i den sidste del af svinget. Bevægelsen (op eller ned) skal strækkes ud over 1-2-3, så løberen ikke på noget tidspunkt er statisk i det vertikale plan. Herved bliver de vertikale bevægelser kontinuerlige og mindre abrupte.

Bemærkninger:

- Det er essentielt for øvelsen, at vertikalbevægelserne foretages på de rigtige tidspunkter i svinget, dette skal være på plads, før man kan udlære bevægelsernes abrupte tendens.
- Løberen vil ofte lave en meget lille vertikal bevægelse, men selv føle den er meget stor, her er det vigtigt at fokusere på overdrivelse.
- Øvelsen kan bruges sammen med "Hoppebolden", denne i relativt store sving, den anden i relativt små.

Navn:	Flagermusen!
Fokus:	Vertikalt arbejde (hofteknæk).
Terræn:	middel hældning
Niveau:	Relevant for løbere i finkoordineringsfasen af plovsvinget (samt parallelsvinget)

Øvelsen:

Mellem store plovsving/speedplov-sving uden stave. Denne øvelser har til formål, at visualisere det for løberen ofte problematiske vertikale arbejde.

Lige efter indføringen af tyngdepunktet mod svingbuens centrum er påbegyndt (etableringen af hofteknækket er påbegyndt) foretages en nedadrettet bevægelse og hænderne lægges på yderbenets knæ. I det denne bevægelse stoppes er skiene belastet og kan modstå de ydre kræfter. Henimod svingbuens afslutning påbegyndes en opadrettet bevægelse som forstærker skienes belastning i takt med, at de ydre kræfter vokser, den opadrettede bevægelse stoppes i det belastningsskiftet foretages (da skiene her er aflastede). I denne øvelser tager løberne hænderne helt op over hovedet i slutningen af den opadrettede bevægelse. Hvorefter processen starter forfra i det næste sving.

Bemærkninger:

- Det sker ofte at løbere vil lægge hænderne på det forkerte knæ. Dette opløser hofteknækket og ødelægger akseparalleliteten .
- Endvidere sker der typisk misforståelser med hensyn til den vertikale bevægelse, bliv derfor ved til den sidder der.
- Det vertikale arbejde bliver ofte abrupt, fremfor dynamisk og rytmisk.

Navn: Følg snoren, ligeudkørsel!

Fokus: Ligeudkørsel i faldlinien.

Terræn: Let hældning.

Niveau: Ligeudkørsel.

Øvelsen:

Under ligeudkørsel kan der med rette lægges en snor i faldlinien, som løberen hele tiden skal forsøge at bibeholde mellem skiene. Herved sikres den lettest mulige løsning af ligeudkørslen, ligeledes giver det oplevelsen af at skiløb foregår i faldlinien.



Navn:	John Wayne!
Fokus:	Hofteknæk, akseparallellitet.
Terræn:	middel hældning
Niveau:	Øvelsen er relevant for løbere der er i finkoordineringsfasen af plovsvinget eller parallelsvinget.

Øvelsen:

Mellemstore sving uden stave. Lige efter indføringen af tyngdepunktet mod svingbuens centrum er påbegyndt (etableringen af hofteknækket er påbegyndt) sættes hånden i siden (den hånd, som vender ud fra centrum) og skubber hoften ind mod svingets centrum til maksimal hofteknæksposition. Den anden hånd (som vender ind mod svingets centrum) peges fremad i blikretningen (akseparallellitet sikres).

Visuelt vil øvelsen tage form af en cowboy der trækker sin seksløber, og sådan skal øvelsen præsenteres over for børn.

Bemærkninger:

- Det ses typisk at løbere vil løse denne opgave modsat i forhold til intentionen. Dette opløser hofteknækket og ødelægger akseparallelliteten.
- Det er vigtigt at bakken ikke er for flad, da etableringen af hofteknækket da vil blive besværet.

Navn: **Tovtrækning**

Fokus: Hofteknæk, En-skibelastning

Terræn: Fladt

Niveau: Løbere, som ikke udfører hofteknækket med tilstrækkelig effektivitet
(såvel løbere i plovsvingfasen som parallelsvingsfasen)

Øvelsen:

To og to sammen side om side med parallelle ski pegende i hver sin retning.

Man tager hinanden i hånden (højre til højre eller venstre til venstre), og siger pænt goddag.

Man holder fast i hånden, mens man hver især læner sig fra hinanden ind i den imaginære svingbue.

Indtag hofteknæksposition, kig fremad og hold belastning på "yderskien".

Opgave 1.

Forsøg som par at holde balancen.

Opgave 2.

Forsøg at trække modparten over mod dig selv.

Fejlbilleder:

- ikke indoverlæning eller knæknæk i stedet for hofteknækket.
- Ikke parallelle akser. Den akseparallelle grundstilling bibeholdes ved at fokusere blikket fremover skiene.

Navn: Træd over snoren!

Fokus: Balance, uafhængigt benarbejde, ét-skiløb.

Terræn: let hældning.

Niveau:

Øvelsen:

Snor trækkes i faldlinien. Løberne kører ligeud langs denne og træder først med det ene ben over snoren og herefter det andet og tilbage igen osv.

Bemærkninger:

- Hvis hældningen er for stor mister løberen kontrollen og bliver bange, herved går fokus fra opgaveløsningen.
- Det skal tilstræbes at benarbejdet henover snoren ikke ødelægger grundstillingen, i form af uro i overkrop og arme m.m.

Hyppige fejl billeder.

Følgende er en oversigt over hyppigt forekommende fejl billeder hos såvel uerfarne som mere erfarne børn. Et fejl billede er en "bevægelses-opgave", som er løst uhensigtsmæssigt med en forstyrrelse af skiløbets dynamik til følge. En bevægelsesmæssig fejl er vanskelig at isolere, forskellige fejl hos en skiløber er forbundet i fejl kæder. Et eksempel på en sådan kunne være: Overkropsrotation $\Rightarrow$ stor aktiv drejning $\Rightarrow$ rutsch $\Rightarrow$ to-ski belastning $\Rightarrow$ mere rutsch $\Rightarrow$ besværet sving-udløsning $\Rightarrow$ overkropsrotation. Her er ringen sluttet!

Efter hvert fejl billede i det følgende er angivet en række øvelser, som knytter sig til den specifikke fejl. Den gode underviser griber hver enkelt løber an, ud fra vedkommendes hovedfejl (den fejl som starter vedkommendes fejl kæde). Det kan være vanskeligt at gennemskue, hvad der præcis er hovedfejlen, her skal der øvelse og erfaring til!

1. Bagvægt:

Løberen kører i en statisk bagvægtsposition, opnår ikke dynamisk jævnvægt på noget tidspunkt gennem svingbuen. De mindste børn kører med stor bagvægt, da de ikke har den fysiske styrke til at bremse skiene på anden måde end ved at "hænge over bagskien". Alligevel bør der fra starten stræbes efter dynamisk jævnvægt.

Øvelser:

- mellemstore sving med armene strakt ud foran kroppen (stavene på tværs af faldlinjen).
- Plovsving med hænderne på knæene.
- Plovsving med stavene liggende på tværs over knæene
- Mellemstore sving som er meget traverserende (bedst i slange eller porte)
- "Vippen!"

Fokus:

- Fremføring af tyngdepunktet i skienes længdeakse.
- Dynamisk jævnvægt.

2. Forvægt:

Løberen kører med statisk forvægt (relativ sjældent hos børn).

Øvelser:

- Mellemstore sving, hvor stavene lægges på tværs henover ryggen og holdes på plads af det bøjede albueled. Dette presser albuerne bagud, og vil derved føre løberens tyngdepunkt bagud.
- Plovsving, hvor stavene lægges på tværs henover bagsiden af lårene og holdes på plads af hænderne, dette vil have samme effekt som øvelsen ovenfor (men blot give et lavere tyngdepunkt).
- Plovsving med stavene holdt på tværs bag nakken.
- Plovsving med mindre skridtstilling (mindre afstand mellem støvlerne i længdeaksen)
- Sving med forbud mod at kikke ned på skiene.
- "Vippen".

Fokus:

- Generel tilbageføring af tyngdepunktet henover skienes længdeakse
- Dynamisk jævnvægt.

3. Manglende vertikale bevægelser:

Løberen har ingen eller små abrupte vertikale bevægelser, hvilket kan gøre det svært at "holde tryk" særligt i den sidste del af svinget, hvor dette er størst.

Øvelser:

- "Flagermusen".
- "Hoppebolden".
- Hoppeøvelse (løberen springer rundt i svinget - kun relevant på relativt højt niveau)
- "Tæl til 3".

Fokus:

- Bevægelserne må ikke blive abrupte (giver dårlig balance og uodynamisk skiløb), op/ned-bevægelserne skal derimod være kontinuerte og veldoserede.

4. To-ski-belastning:

Løbere som kører med ligelig fordelt belastning på begge ski, vil have problemer med at opnå et rent skær i svinget og i stedet opleve rutsch.

Øvelser:

- "Klapperplov".
- Plovsving med inderskien løftet ind, så den står lige over yderskien.
- Mellemstore sving med aktivt løftet inderski i hele svingbuen.

Fokus:

- Belastning af yderskien, aflastning af inderskien.

5. Indoverlæning:

Løberen benytter sig i overdrevet grad af indoverlæning (skråstilling af hele kroppen) som kantningsmetode, hofteknækket er med andre ord ikke stort nok. Indoverlæningen ligger højt i kroppen, og kan derfor give balanceproblemer. Bevægelsen er endvidere stor, hvilket også kan virke forstyrrende. Indoverlæning giver en relativt lille kantningsvinkel i forhold til graden af tyngdepunktets indføring. En sjælden variant er udoverlæning, hvor løberen læner sit tyngdepunkt ind over yderskien (ud af svingbuen) for at lægge tryk på denne og få skiene til at svinge. Ved såvel udoverlæning som indoverlæning, må der arbejdes med øvelser som fokuserer på hofteknækket som kantningsmetode:

Øvelser:

- Plovsvingskørsel generelt (hvor hofteknækket er særligt tydeligt og enkelt at etablere).
- Plovsving med hænderne på yderbenets knæ.
- Plovsving, hvor stavene ligger på tværs lige over knæene, følger benenes bøjestrækebevægelser.
- "John Wayne".
- Plovsving, hvor stavene holdes frem foran kroppen (vandret) pegende nedad mod dalen.
- Plovsving, hvor underviser og løber holder om samme vandrette skistav.

I takt med indlæring af hofteknæk kan man med fordel medtage problematikken omkring fodledskantningen – f.eks. med øvelsen "Rutsch/skråfart".

Fokus:

- Kombination af hofteknæk og spændt fodled frem for indoverlæning som kantningsmetode. Ved høje hastigheder og store svingradiusser bliver indoverlæningen dog nødvendig (i kombination med de før nævnte).

6. Overkropsrotation eller "motorcyklen":

Løberen udløser sit sving ved at rotere overkroppen imod centrum af den næste svingbue, i stedet for at lade svingudløsningen ske som resultat af belastningsskiftet (som udelukkende foregår fra hoften og ned). Skiene tvinges over faldlinien, og tilsvarende fortsætter kroppens rotation "op i bakken", efter skiene har kørt svinget færdigt (heraf "motorcyklen").

Øvelser:

- Mellemstore sammenhængende sving, hvor løberen holder stavene vandret frem for sig, så de under hele svingbuen står vinkelret på faldlinien.
- Plovsing med hænderne på knæene / stavene på knæene.
- "John Wayne".
- "Fjernsynet".
- "Tjeneren".

Fokus:

- Lad skiene køre svinget, mærk at de via kantning og belastning selv kører ud af faldlinien, så overkroppen kan holdes i ro. Kroppen må ikke rotere om sin egen akse (ind mod næste svingbues centrum) i opbevægelsen i svingets slutfase.

7. Urolig overkrop:

Nogle løbere vil have svært ved at lade benene arbejde uafhængigt og have en urolig overkrop, denne ubalance giver et uodynamisk skiløb. (Til tider er det ligefrem overkroppen, som udløser svinget – se punkt 6).

Øvelser:

- "Fjernsynet".
- "Tjeneren".

Fokus:

- Uafhængigt benarbejde, rolig overkrop.

8. For stor plov:

Løbere som kører med for stor plov, gør det ofte som et forsøg på at kontrollere en situation, de finder for udfordrende. Her er alfa omega at føre dem over i lettere terræn, så de kan overskue situationen. Det kan endvidere være en god ide at give dem mere fart i skiene (i let terræn), da de så vil få fornemmelsen af et mere naturligt glid.

Øvelser:

- Alle hofteknæksøvelser kan bruges (se punkt 5), da fart naturligvis bør kontrolleres med den rette kantningsteknik fremfor ved ændringer af plovens størrelse.

Fokus:

- Stadig mindre plov.

9. Stive skiled:

Løberen har en forkrampet grundstilling med armene stift placeret foran sig. Dette skyldes som oftest, at løberen er bange eller i hvert fald uvant med en situation. Vedkommende kunne være ved at gøre sine første skierfaringer, drejer det sig om mere erfarne løbere, kunne det tyde på, at man befinder sig i et terræn, der stiller for store krav, og løberen derfor blokerer psykologisk. Sådanne situationer bør man være meget opmærksom på, når man har med børn at gøre. Nogle børn vil ikke turde sige, hvis de føler sig utrygge, det vil så vise sig på denne uhensigtsmæssige måde.