



**Utarbeidet av Steinar Bråten  
i samarbeid med Gertjan Ettema**

**Vesentlige bidragsytere har vært:**

**Steinar Bråten, Olympiatoppen**

**Gertjan Ettema, Idrettsvitenskap NTNU**

**Ludvik Zajc, NSF**

**Jan Hoff, Idrettsvitenskap NTNU**

**Geir Ole Berdahl, Trønderhopp**

# Skihopp - generell fakta informasjon

## Innhold:

Tilløp .....	s. 3
Radius .....	s. 4
Sats .....	s. 5
Lukning .....	s. 6
Svev .....	s. 7
Nedslag .....	s. 8



Tilløpet: - ca. 100m langt

Varierer fra de bratteste som har en helling på ca. 40°, og har en kjørelengde på ca. 80m (Willingen -00).

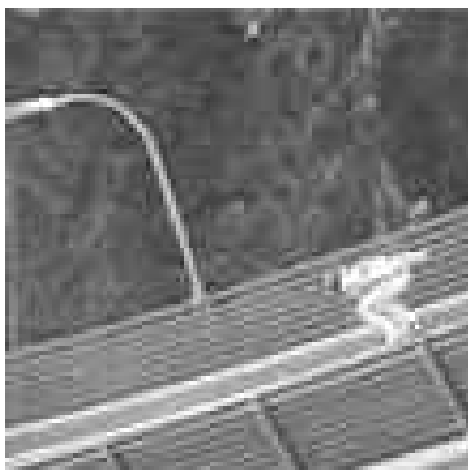
Til de slakeste med en helling på ca. 30°, og en kjørelengde på ca. 120m (Bischofshofen -00).



Radius: - ca. 40m lang.

Varierer fra en sirkel-radius på 110m, med en kjørelengde på ca. 50m (Granåsen K-120).

Til en sirkel-radius på 80m, med en kjørelengde på ca. 35m (Oberstdorf K-115).



Satsen: - tar ca. 0,3sek.

Rettstykket på hoppet er mellom 6 og 7m. Det har en helling på 10-11,5°.

Satsen tar fra 0,23 - 0,31 sek. Avhengig av vilken fart det er, og om utøver bruker hele rettstykket eller ikke.



Lukning: - ski skal ut i V-stil.

En rytmisk bevegelse med hastighet omtrent som et svømmetak har vist seg å være en god mal.

Skia skal ut til en ski er på hver side av kroppen, og danner en vinkel på ca.  $30^\circ$  mellom hverandre. Da er det er ca. 10cm mellom bakendene på skia, eller litt over en halv meter mellom føttene.



Svevet: - tar ca. 5 - 8 sek.

Tiden det tar å sveve ned er avhengig av hvor langt det hoppes og 'hvem' som hopper. 219,5 av Tommy tok nesten ett sekund lengre tid enn 214 av Martin S. i Planica -99. 'Tigerspranget' hadde samme hastighet på hoppet og i nedslaget(100km/t).

Svevet er en flyveferd balanserende på luft. Helt fra lukning er ferdig til nedslaget begynner, er en posisjon  $2^\circ$  over horisontalen, med en svak krum som en flyvinge i kroppen mest gunstig.



Nedslaget: - kroppen strekkes, med hodet oppover.

Å strekke kroppen ut med hode oppover gir mulighet til å presse ut de siste meterne. Samtidig som det ser rytmisk og elegant ut. Beina splittes med bakre kne ved fremre fot, og kroppen rett opp over beina. To skibredder mellom føttene(skia), og armene rett ut til hver side.







spørsmål stilles til:  
**steinar.braten@olympiatoppen.no**

laget av PowerMac G3