



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

Vesentlige bidragsytere har vært:

Steinar Bråten, Olympiatoppen

Gertjan Ettema, Idrettsvitenskap NTNU

Ludvik Zajc, NSF

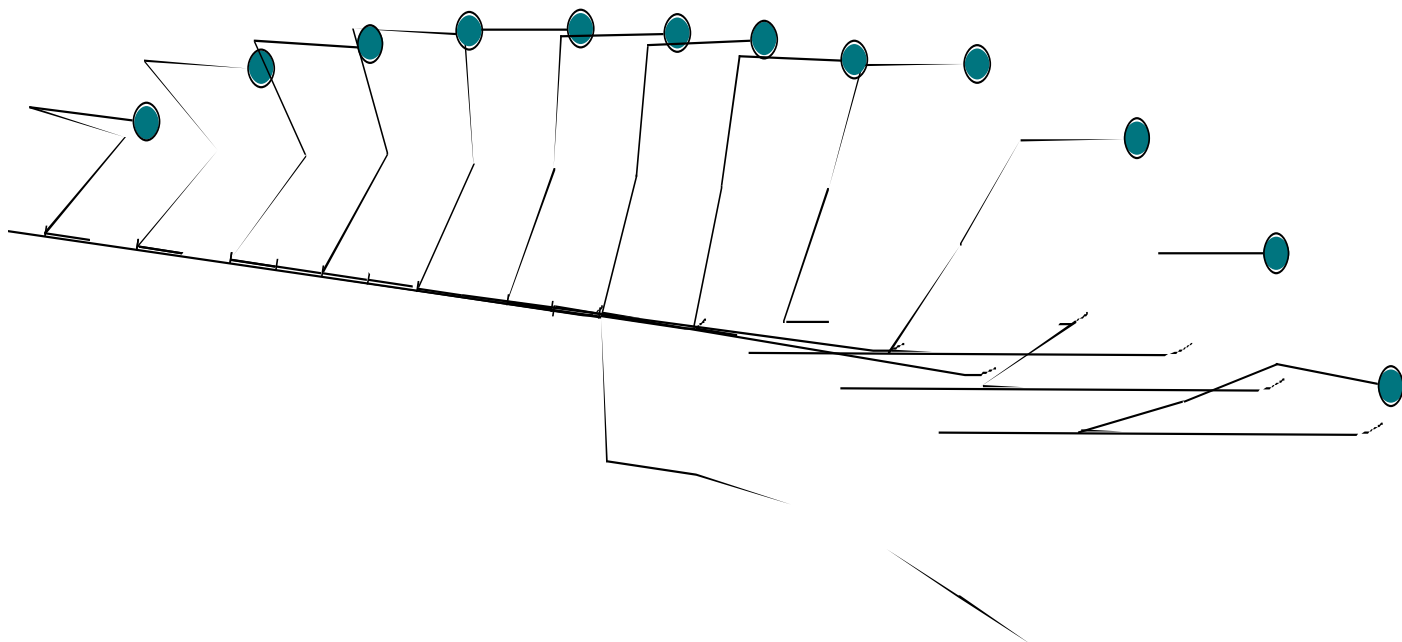
Jan Hoff, Idrettsvitenskap NTNU

Geir Ole Berdahl, Trønderhopp

- dreining fra sittestilling til svevstilling

Endring av posisjon fra hoppkanten til svevstilling krever en dreining av kroppen framover, samt en tilting av skia oppover.

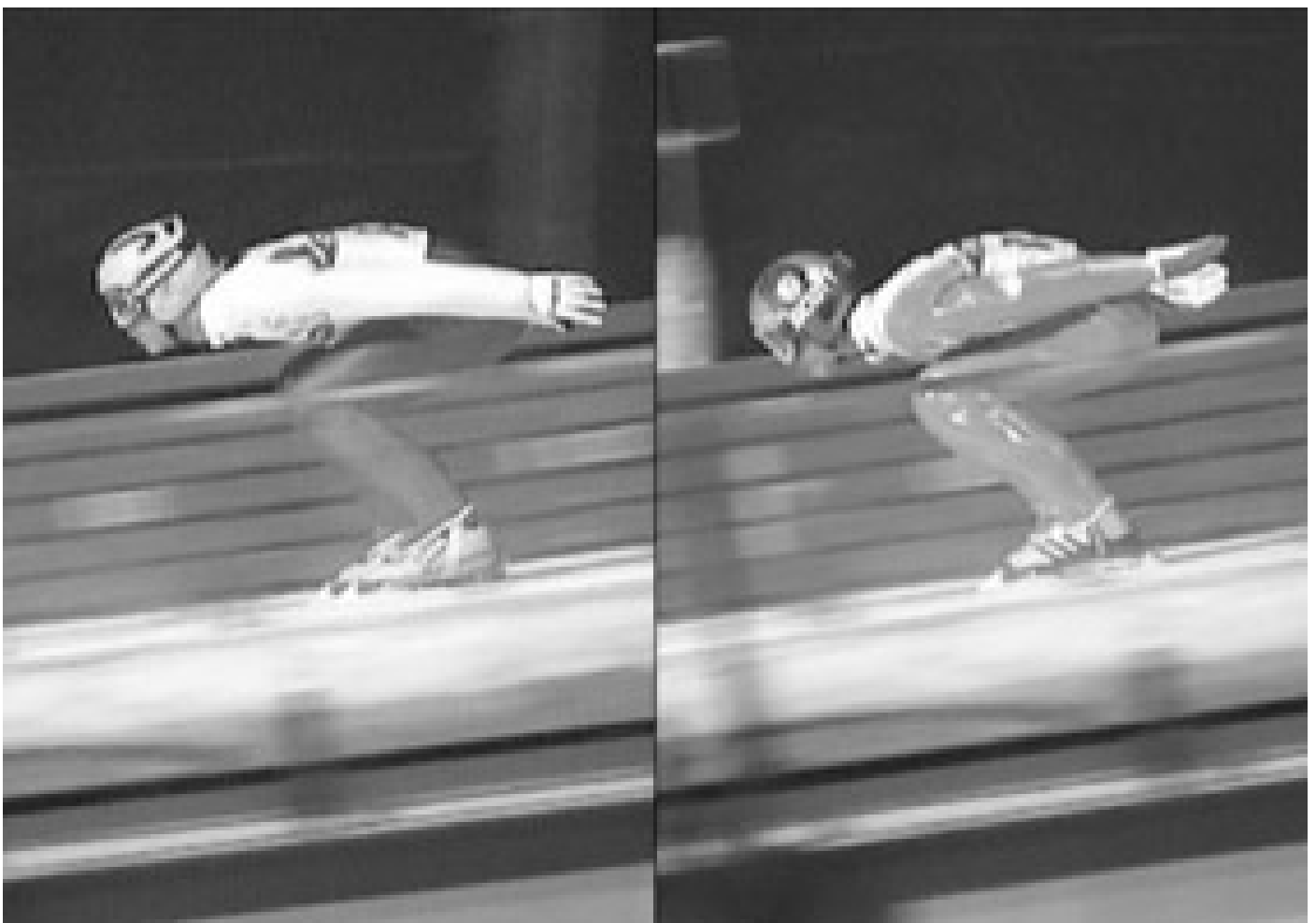
Kroppen må fremover fra ca. 60° på horisontalen til 10° på horisontalen.



- moment-arm:

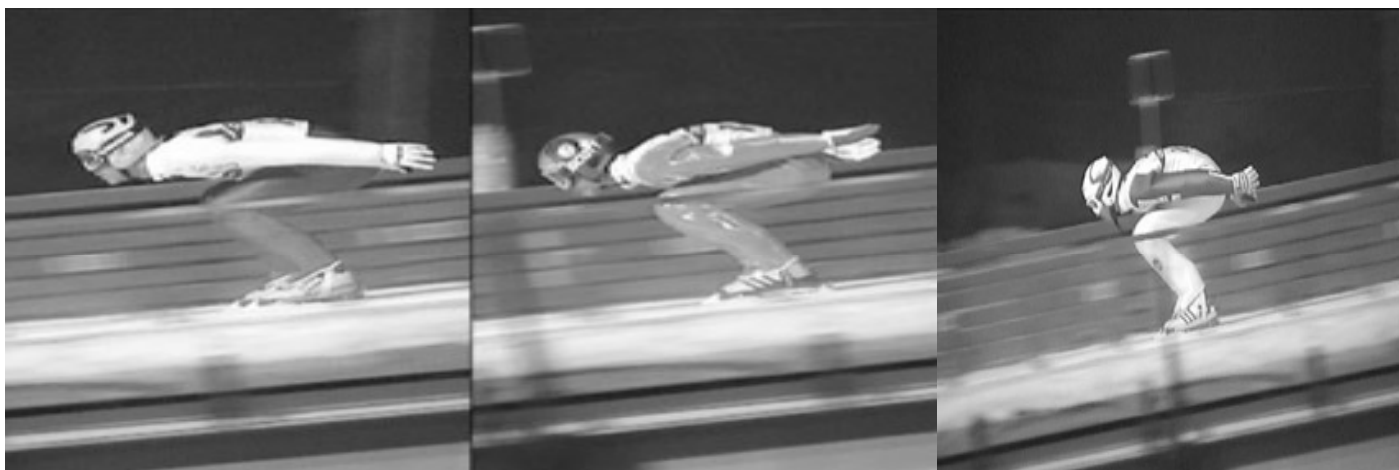
Moment-armen som trengs for å skape dreininga på kroppen, kan være i sitte-stillingen. Ved å sitte med balansen framme på foten, for så å trykke bakfra på foten.

Eller skapes i satsen. Ved å initiere en forflytning av tyngdepunktet, akkurat som når du fra stående starter å gå.



- moment-arm:

Å sitte med trykket mot ytterpunkt på foten kan fortere føre til ubalanse enn å sitte med trykket over hele foten(midt på).



- moment-kraft:

Trykkes hofta fremover i stede for oppover blir satsimpulsen mindre.

Mindre satsimpuls gir mindre moment-kraft, og en trenger større moment-arm.



- moment-kraft:

Større satsimpuls og mindre moment-arm kan gi større balansefrihet !!!





spørsmål stilles til:
steinar.braten@olympiatoppen.no

laget av PowerMac G3