

# **SWE SPORTS**

SKATING | SLIDING | ROLLING

## **UTVECKLINGSMODELL** **SWESLIDING**



## Innehållsförteckning

Inledning och bakgrund.....	4
Steg 1 – Aktiv Start .....	5
Mål.....	5
Genomförande .....	5
Ledarskap .....	5
Steg 2 – Allmänna och specifika grundfärdigheter .....	6
Mål.....	6
Genomförande .....	6
Ledarskap .....	6
Fokusområden.....	6
Fysiska färdigheter .....	6
Tekniska färdigheter.....	6
Rörelseförståelse.....	6
Sociala färdigheter.....	7
Psykiska färdigheter .....	7
Psykomotorisk utveckling.....	7
Miljö och förutsättningar .....	7
Utrustning och material .....	7
Säkerhet.....	7
Tävling – format och omfattning.....	8
Träning och tävling .....	8
Steg 3 – Träna för träning.....	9
Mål.....	9
Genomförande .....	9
Ledarskap .....	9
Fokusområden.....	9
Tekniska färdigheter.....	9
Start .....	9
Åkning.....	9
Rörelseförståelse.....	9
Start .....	9
Åkning.....	10
Sociala färdigheter.....	10

Psykiska färdigheter .....	10
Miljö och förutsättningar .....	10
Utrustning och material .....	10
Säkerhet.....	10
Tävling – format och omfattning.....	10
Steg 4 – Träna för tävling.....	11
Mål.....	11
Genomförande .....	11
Ledarskap .....	11
Fokusområden.....	11
Tekniska färdigheter.....	11
Sociala färdigheter.....	12
Psykiska färdigheter .....	12
Miljö och förutsättningar .....	12
Utrustning och material .....	12
Tävling – format och omfattning.....	12
Träning och tävling – Taktiska färdigheter .....	13
Steg 5 – Högpresterande Elitnivå .....	14
Mål.....	14
Ledarskap .....	14
fokusområden .....	14
Tekniska färdigheter.....	14
Rörelseförståelse.....	14
Sociala färdigheter.....	14
Psykiska färdigheter .....	14
Miljö och förutsättningar .....	15
Tävling – format och omfattning.....	15
Steg 6 – Träning och tävling hela livet.....	16
Mål.....	16
Genomförande .....	16
Ledarskap .....	16
Steg 7 – Idrott hela livet .....	17
Mål.....	17
Genomförande .....	17
Ledarskap .....	17
Svenska Skridsko-, Kälk och Rullidrottsförbundet .....	17

## **INLEDNING OCH BAKGRUND**

Utvecklingsmodellen för SweSliding bygger på SweSports grundläggande utvecklingsmodell för träning, tävling och aktivitet inom förbundets idrottsliga verksamhet.

Utvecklingsmodellen för SweSliding är nästa steg för våra idrotter inom idrottsområdet Sliding. Vi utgår från begreppet rörelseförståelse (Physical Literacy) som innehåller olika dimensioner av idrotten. Riksidrottsförbundet pratar om fyra grundläggande dimensioner som hänger nära ihop vilka är de

- fysiska
- psykiska
- sociala
- idrottsliga.

I detta dokument har vi utgått från dessa för att beskriva hur vi arbetar inom SweSliding. Ledarskapets ledord återfinns i dokumentet men finns beskrivet i större omfattning i de olika stegen i SweSports grundläggande utvecklingsmodell.

## STEG 1 – AKTIV START

### MÅL

Det första mötet med en av förbundets idrotter i organiserade former. Du är välkommen till vår verksamhet som präglas av glädje och gemenskap. Rörelseglädje är i fokus genom att ha roligt på is och snö. Fokus ligger på att uppmuntra rörelseglädje genom fysisk aktivitet på kälke och du får en möjlighet att testa på och prova dina färdigheter i förbundets idrotter på ett trevligt, organiserat och glädjefyllt sätt.

### GENOMFÖRANDE

Du kan prova kälkåkning genom en kälklubb. SweSports anordnar den öppna Snowracer cup (sledcross) för barn i alla åldrar och Alpinrodel cup från tonåren och uppåt. Sledcross (rattkälke) för de yngre eller alpinrodel (som man kan börja med i vilken ålder som helst) är lättillgängliga och finns på flera platser i landet. Man får låna utrustning från föreningen eller förbundet som arrangerar aktiviteten. Banrodel, som kräver mycket träning för att bli bra på, börjar man med i barn- eller ungdomsåren.

Du får prova de moment som ingår i kälkåkning:

- Ta fart i starten.
- Styra kälken.
- Bromsa kälken.

Några av de grundläggande färdigheterna du får öva på:

- Balans.
- Koordination.
- Styra med hela kroppen.
- Bli stark.
- Försöka åka så fort som möjligt.
- Ha kul på snö och is!

### LEDARSKAP

Barn är olika och utvecklas i olika takt och därför är det viktigt som ledare att förstå skillnaden mellan biologisk och kronologisk ålder. Planera och genomför träning där så många som möjligt är i rörelse så mycket som möjligt och utmanas utifrån sina förutsättningar. Förhållningssätt och kommunikation är viktigt när du talar med barn. Dela upp instruktioner och utveckla övningar efterhand. Skapa trygghet och tillit i gruppen genom konsekvent och tydlig struktur. Att bygga kamratskap är viktigt precis som att vara en god förebild och visa att alla kan vara med och att olikheter är bra. Uppmärksamma varje individ som unik – det är viktigt att alla blir accepterade och känner att de är en del av gruppen.

## **STEG 2 – ALLMÄNNA OCH SPECIFIKA GRUNDFÄRDIGHETER**

### **MÅL**

Du lär dig träna mer metodiskt med fortsatt betoning på att ha roligt.

### **GENOMFÖRANDE**

Det är bra att få så många tillfällen som möjligt att åka kälke då mängden åk är det som ger färdighet. Ett viktigt moment är starten som man öva året runt på en ramp med en kälke med hjul på. Prova att åka i bana på snö (snowracer eller alpinrodel), naturis (naturrodel) eller konstis (banrodel och skeleton).

### **LEDARSKAP**

Ledarskapet tar utgångspunkt i fokus på rörelseglädje och kamratskap. Ledord i ledarskapet är trygghet, tillit och tillhörighet i gruppen. De aktiva får utmaningar som är anpassade och utmanande, men också stimulerande och motiverande där det är viktigt att se varje individ. Du kan läsa mer om ledarskapet i SweSports grundläggande utvecklingsmodell.

### **FOKUSOMRÅDEN**

#### **FYSISKA FÄRDIGHETER**

Genom att börja öva med en hjulkälke på startramp eller på en asfalterad yta utmanas du i att

- starta - i rodel drar man sig i väg med armarna sittande på kälken och i skeleton springer man i gång och slänger sig på kälken i farten
- ta fart
- styra kälken (rodel)
- lära dig grundläggande styrketräning
- lära dig balansövningar.

#### **TEKNISKA FÄRDIGHETER**

- Jobba med att vara trygg i lägre hastigheter och känna dig säker på hur man manövrerar en kälke.

#### **RÖRELSEFÖRSTÅELSE**

Rörlighet i kombination med styrka och explosivitet är viktigt i startmomentet både för rodel och skeleton. För rodel krävs det koordination för att överföra kraften från händernas kontakt med underlaget via armar, axlar, brösttrygg, bål och rygg ner i benen som har kontakt med kälken. För skeleton krävs det stabilitet och styrka i överkroppen för att springa i framåtböjt läge. Båda idrotterna kräver kroppskontroll för att framföra kälken i bana och man börjar i mindre backar/banor eller på lägre höjder (alternativt långt ner i de stora banorna) och övar där farten inte blir så hög.

## **SOCIALA FÄRDIGHETER**

- Inkludering - alla får vara med. Man tränar tillsammans, tränar på att fungera i grupp och lär sig förståelse för olikheter och allas lika värde.

## **PSYKISKA FÄRDIGHETER**

Det är stimulerande och utmanande att lära sig nya färdigheter. Inom idrotten lär man sig att ta ett steg i taget och inte ge upp. Man får verktyg att klara av nya saker vilket stärker självförtroendet och är något man har nytta av inom många andra områden. Detta gäller all idrott och det är bra att barn provar flera olika idrotter.

## **PSYKOMOTORISK UTVECKLING**

Rörelseförståelse sker i hjärnan. När man är i början av läroprocessen måste man tänka på hur man utför rörelsen men när man väl lärt sig går det per automatik. Då är man redo att anta nya utmaningar.

Fysiologiskt utvecklas hjärnan av träning genom:

- Inbanning i nervsystemet som utvecklar och stärker förbindelser i hjärnan.
- Fysisk aktivitet som ökar blodgenomströmning i hjärnan vilket för med sig näring i form av syre och glukos.
- Ämnen som stimulerar till hjärnans egen uppbyggnad.

Fysisk aktivitet får hjärnan att växa och må bra och ovan nämnda punkter gäller både barn och vuxna. Det här stycket handlar om kälksport men all rörelse genom lek, motion och träning främjar fysisk och psykisk hälsa och stärker både kropp och hjärna. Allsidighet är bra!

## **MILJÖ OCH FÖRUTSÄTTNINGAR**

### **UTRUSTNING OCH MATERIAL**

- Testa olika former av kälkidrott med olika kälkar från snowracer, alpinrodel och naturrodel till banrodel och skeleton.
- Ta hand om enklare vård som att torka av och skydda kälkens stålmedar före och efter användning.

### **SÄKERHET**

- Alltid använda hjälm och ha fångstrem på alpinrodel. I banrodel och skeleton är det höga krav på säkerhet kring banan, till exempel måste man vänta på klartecken från ledare innan man beträder banan eller startar ett åk.
- När man inte använder kälken (till exempel när man väntar på sin tur) måste man ändå ha den under kontroll så att den inte far ut i backen. Man lägger alltid kälken upp och ner för att förhindra att den far i väg och för att skydda medarna.

## **TÄVLING – FORMAT OCH OMFATTNING**

### **TRÄNING OCH TÄVLING**

- Lekfyllda och utmanande övningsmoment. Vid tävling kan det handla om att göra två åk på så lika tid som möjligt.
- Man tävlar eller utmanar sig själv i bästa starttid, både på startramp och i bana.
- Fysträning sker oftast i grupp med lekar och träning som hinderbanor, träning med egen kroppsvikt och kälkslalom.
- Sledcross körs i Sverige i form av Snowracer cup för barn och ungdom. Man tävlar med fyra åkare i varje heat. Tävlingsformen påminner om skicross där man tar sig vidare till kvartfinal, semifinal och final. Flera deltävlingar går under vintern på olika håll i landet.



## STEG 3 – TRÄNA FÖR TRÄNING

### MÅL

Du har kompetens i grundläggande rörelseförståelse och utvecklar nu idrottsspecifika färdigheter. Träningen blir mer repetitiv och ökar volymmässigt.

### GENOMFÖRANDE

Grundläggande teknik i startmoment och åkning uppmuntras fortfarande. Verksamheten är i första hand föreningsbaserad med inriktning mot att utveckla den aktivas teknik. Inom detta steg finns det en tydlig progression och utveckling av specifika färdigheter för teknik, rörelseförståelse, taktik, fysik samt utrustning, material och säkerhet på isen.

### LEDARSKAP

Det är viktigt att ta hänsyn till barn och ungdomars olika utveckling. Fortsatt fokus på utmaningar som möter de olika individerna utifrån deras förutsättningar och att uppmärksamma varje individ. Social tillhörighet är viktig och är därför en central del i ledarskapet. Ledord i ledarskapet är tydlighet, tillit, trygghet och struktur.

### FOKUSOMRÅDEN

#### TEKNISKA FÄRDIGHETER

Detta är en viktig period där man har goda förutsättningar för att skapa en grund för teknisk färdighet. De tekniska färdigheterna kan delas upp i *start* och *åkning* och ser olika ut för rodel och skeleton.

#### Start

I rodel sitter man på kälken i startmomentet och gör ett startryck med händerna från ett par starthandtag. Därefter gör man några "paddelrörelser" med armarna för att få upp farten ännu mer innan man lägger sig ned på rygg med en smidig rörelse och intar åkposition.

I skeleton ligger kälken på isen och åkaren springer i gång den med enkel- eller dubbelhandsfattning. Med ett kraftigt sista frånskjut med benet kastar sig åkaren ned på mage (med huvudet först) och lägger sig till rätta på kälken.

#### Åkning

Man ligger ned i kälkidrotterna för att minska luftmotståndet - så kallad aerodynamisk åkposition.

I rodel styr man kälken genom att justera kroppens tyngdpunkt och stegrar sedan kälken för att bromsa in på stoppsträckan.

I skeleton styrs kälken på liknande sätt men med lite andra muskelgrupper. Tårna kan också vara ett inslag i styrningen. Kälken bromsas med fötterna efter mållinjen.

#### RÖRELSEFÖRSTÅELSE

##### Start

Olika faser i rörelsesekvensen tränas och koordineras. Man behöver träna balans, styrka och stabilitet i skuldror samt core- och höftparti.

Rodel: I startrycket drar man sig i väg med armarnas hjälp. Det innebär att behärska moment som frånskjut (startryck), armpaddlingar och förflyttning från sittande till liggande position.

Skeleton: Löpning med kälke, frånskjut med ben, slänga sig ned på mage och lägga sig i åkposition på kälken.

## Åkning

Under åket krävs

- balans
- koordination
- nackstyrka
- bålstyrka.

Rodel: Under åkning i bana tränar man på att hitta en aerodynamisk åkposition, bygga fart i kurvor och att utnyttja farten genom att styra kälken med kroppens tyngdpunkt i form av subtila rörelser och tryck med axlar och ben. Du behöver förstå begrepp som ingång och utgång i kurvor och val av spår genom banan.

## **SOCIALA FÄRDIGHETER**

- Ha respekt för lagkamrater, medtävlanade, ledare och personal.

## **PSYKISKA FÄRDIGHETER**

- Att hjärnan mår bra och utvecklas av fysisk träning nämndes under steg 2 (allmänna och specifika grundfärdigheter). När man väljer en eller flera idrotter att träna på får man övning i att hantera sig själv. Det gäller inte bara kroppskontroll utan även humör och andra psykiska funktioner som att finna motivation, ta initiativ, utföra, ha uthållighet och att repetera.
- Att kunna ta snabba beslut under åkning.
- Hantera de känslor som med- och motgång väcker.

## **MILJÖ OCH FÖRUTSÄTTNINGAR**

### **UTRUSTNING OCH MATERIAL**

- Materialutbildning: Introduktion till att slipa, putsa och ställa in vinkel på medstålen.
- Ta hand om och kolla sin utrustning innan och efter träning och tävling.
  - Kontrollera att allt sitter fast.
  - Torka av och smörja medstål och använda medskydd
  - Kontrollera att medstålen är optimalt förberedda.

### **SÄKERHET**

- Säkerhet i banan, känna till regler för utövande av idrotten och kring utrustningen.
- Använda rätt säkerhetsutrustning för den valda aktiviteten.

## **TÄVLING – FORMAT OCH OMFATTNING**

- Träna på att tävla mot varandra.
- Formella tävlingar med fokus på att vinna är sekundärt.
- Alpinrodel cup går som tävlingar runt om i landet där man kör med tidtagning mellan portar i en pistad backe som i slalom. I Alpinrodel cup kör man två åk där bästa totala sluttiden vinner. Det finns olika åldersklasser och även vuxna kan börja med denna sport. Det går fort att lära sig (men lång tid att bli riktigt duktig).

Länk till referensvärden för rekrytering skeleton hittar du [här](#).

## STEG 4 – TRÄNA FÖR TÄVLING

### MÅL

De aktiva går in i en än mer strukturerad och organiserad verksamhet där träningen syftar till att tävla såväl nationellt som internationellt.

### GENOMFÖRANDE

Även i det här steget finns det flera nivåer där man kan jobba med en tydlig progression i sin träning och sin utveckling. Formella tävlingar såväl nationellt som internationellt är en viktig ingrediens i utvecklingen. Den aktiva väljer på denna nivå en tydligare inriktning och det blir tydligare för alla vilket som är den aktivas huvudfokus tränings- och tävlingsmässigt.

### LEDARSKAP

Kommunikationen och delaktighet är några nycklar i ledarskapet. Träningen och verksamheten är mer individanpassad. Man kan även på denna nivå arbeta med högre krav på individen som ser detta som en del av utvecklingsprocessen.

### FOKUSOMRÅDEN

På det här steget handlar det om att vidareutveckla den aktivas tekniska färdigheter och anpassa dem till ökad fysisk förmåga. Kunna jobba med kraft och spänningsreglering både i de dynamiska och explosiva startrörelserna och i den mer statiska åkpositionen. Centrala moment i de här faserna följer nedan.

### TEKNISKA FÄRDIGHETER

#### Startmomentet

Öva samspel och timing mellan rörelser, explosivitet och snabbhet. Få ihop de olika delarna till en effektiv kedja av rörelser som tillsammans utgör banrodelstarten.

#### Startmomentet – rodel

Åkaren tar sats med hela kroppen i en framåtlutad startposition. Därefter skjuter åkaren i väg kropp och kälke med armarna, ”rycker” sig från stillastående och ”paddlar” sedan snabbt i sittande position med händerna i isen några meter för att accelerera ytterligare för att sedan snabbt och smidigt förflytta sig till den liggande åkpositionen. Detta kan vi träna året runt i lokala klubbar på startramp.

#### Startmomentet – skeleton

Åkaren springer ca 20 meter i en framåtlutande position. Åkaren får mer kraft och fart i varje fotisättning och vid uppnådd topphastighet görs ett sista frånskjutande fotsteg där åkaren ”dyker” på kälken och lägger sig till rätta. Detta går att utföra på specialbyggda hjulkälar året om.

#### Åkning i bana

- Anpassning av automatiserade rörelser i höga hastigheter och G-krafter.
- Under åket krävs både styrka, stabilitet och följsamhet i åkningen för att styra igenom kurvor och hitta det optimala spåret genom banan.

### RÖRELSEFÖRSTÅELSE

- Förstå och använda begrepp som att bygga fart och anpassa rörelsemönster för att utveckla sina åkfärdigheter.
- Åkning i bana ställer krav på att den aktiva memorerat banans alla delar, kurvornas radie och lutning samt ordning och att anpassa sin åkning samt kroppens anspänning därefter. Åkställningen och kroppens placering i kälken är viktiga för att få så lågt vindmotstånd

som möjligt. Samtidigt bör den aktiva kontrollera kälkens styregenskaper på ett optimalt sätt med minimala men precisa kroppsörelser.

## **SOCIALA FÄRDIGHETER**

Rent spel och gott idrottsmannaskap (sportmanship) som att gratulera segraren även om man förlorat. Inte kritisera domslut.

## **PSYKISKA FÄRDIGHETER**

- Att förstå begrepp som explosivitet kontra avspänning och förstå hur man reglerar dem.
- Hantera anspänning och känslor vid tävlingsmoment.

## **MILJÖ OCH FÖRUTSÄTTNINGAR**

Anläggningsbrist och resurser till material på internationellt konkurrenskraftig nivå saknas inom landet.

## **UTRUSTNING OCH MATERIAL**

- Ta ansvar för eget material.
- Ha kunskap om olika medstål och kälkinställningar.

Ha personlig utrustning som hjälm, fartdräkt och kälke inom säkerhets- och regelkraven.

## **TÄVLING – FORMAT OCH OMFATTNING**

De aktiva har nu gått in i en än mer strukturerad och organiserad verksamhet där träningen syftar till att prestera på nationell och internationella tävlingar. Även på tävlingsnivå kan man jobba med en tydlig progression i sin träning och sin utveckling, från till exempel nationella tävlingar till att bli uttagen i landslag. Den aktiva har valt inriktning och satsar på "sin" idrott.

**Alpinrodel:** I alpinrodel finns än så länge bara nationella tävlingar i form Alpinrodel cup och SM.

**Banrodel:** I banrodel finns tävlingar från juniornivå i form av SM, junior-EM, junior-VM och juniorvärldscupen. Det finns nationella tävlingar med internationellt deltagande som Nordic Cup i Lillehammer, Norge.

På seniornivå finns motsvarande tävlingar i SM, EM, VM och världscup. Det finns herr- och damklass för singelåkare och dubbelekipage samt världscup i sprint. Team Relay är stafett där en herrsingel och en damsingel följs av ett dubbelekipage. Team Relay körs i världscup, VM och på OS.

## **Naturrodel**

Junior:

- FIL Junior World Championships.
- FIL Junior Luge World Cup.

Senior:

- FIL European Championships.
- FIL Luge World Cup.

**TRÄNING OCH TÄVLING – TAKTISKA FÄRDIGHETER**

- Åkaren måste ha en plan för genomförandet av hela åket samt under åket kontinuerligt uppdatera sin planering för att justera för förändrade förutsättningar (till exempel beroende på vind, temperatur och slitage i banan). Åkaren måste se till att komma i så bra position i banan som möjligt både i det aktuella avsnittet såväl som ett par kurvor framåt. Kommer åkaren ur ideallinjen (det optimala spåret) krävs förmåga att korrigera det.
- Deltar i tävlingar baserat på den aktivas ambition och vilja.

## **STEG 5 – HÖGPRESTERANDE ELITNIVÅ**

### **MÅL**

Detta är det högsta steget - elitsatsning på banrodel och en strävan mot excellens. Den högsta nivån i detta steg är deltagande och goda placeringar (siktet inställt på medalj) i världscup, EM, VM och OS.

### **LEDARSKAP**

Den aktiva har ett team runt sig som samarbetar för bästa möjliga prestationsutveckling. Ledarskapet präglas av professionalism, ansvar, omhändertagande och idrottslig kompetens.

### **FOKUSOMRÅDEN**

#### **TEKNISKA FÄRDIGHETER**

Tekniken är automatiserad och väl utvecklad men det finns ständigt ett behov av att jobba med tekniska färdigheter i en allt högre fart, med större g-krafter och med än högre precision.

- Träningen genomförs regelbundet i tävlingsfart och detta kan med fördel tränas både i tränings- och tävlingssituationer.
- Avgörande på denna nivå är att kunna anpassa sin teknik och kälke till olika typer av banor och yttre förhållanden som iskvalitet och temperatur samt nyttja sina fysiska förutsättningar för att uppnå högsta möjliga hastighet.
- Explosivitet i starten. Hos den fullvuxna aktiva kan den rörelse som hjälper åkaren omvandla bakåtsyftande rörelseenergi till full fart framåt maximeras (kompressionsfasen då åkaren skjuter kälken bakåt samtidigt som kroppen viks dubbel framåt och sedan snabbt vänder rörelseenergin i framåtgående riktning igen). Det är en speciell form av spänst som utnyttjas vid banrodelstart, den så kallade Stretch-Shortening Cycle (SSC) - gummisnoddseffekten. Förfina teknik och precision i paddeltagen.
- Kunna finna det optimala spåret genom banan.

#### **RÖRELSEFÖRSTÅELSE**

- Att kunna förstå sina kroppsstyrkor och använda dessa både tekniskt och taktiskt i en tävlingssituation för att uppnå högsta möjliga effekt.

#### **SOCIALA FÄRDIGHETER**

Agera omdömesgillt och tänka på att man förutom sig själv representerar klubb, förbund och nation.

#### **PSYKISKA FÄRDIGHETER**

Våra idrotter kräver förutom fysisk styrka även ett starkt psyke. Därför är det viktigt att arbeta med tekniker som motivation, självförtroende, visualisering och mental fokusering för att prestera som bäst då det gäller.

På elitnivå behöver åkarna hantera:

- Hastigheten. Att inte låta sig påverkas av att åka i farter upp emot 150 km/h. Att i hög hastighet och under starka sidokrafter (upp till 5 g-krafter) fokusera på teknik, linje och position på ett kontrollerat sätt.
- Tävlingsmomentet. Att vara bäst när det gäller.

Egenskaper att uppmuntra och träna på är:

- Hög motivationsnivå och engagemang.
- Målinriktad strävan efter excellens.
- God träningsbarhet.
- Inlärningsförmåga.
- Adaptiv perfektionism.
- Koncentrationsförmåga.
- Självförtroende.
- Förmåga att hantera anspänning.
- Tydlig målbild och förmåga att följa sin målsättning (disciplin).

## **MILJÖ OCH FÖRUTSÄTTNINGAR**

- Använda material som är ledande på marknaden och som är väl konkurrensdugligt med konkurrenterna skulle vara önskvärt. Det kräver ekonomiska förutsättningar.
- Ha tillgång till anläggningar, faciliteter och förutsättningar som motsvarar det världseliten har vilket vi ännu inte har i Sverige. Träna i olika banor utomlands behöver inte vara en nackdel men för mängdträning skulle en nationell konstfrusen bana behövas.
- Befinna sig i en utvecklingsmiljö som präglas av hållbarhet och nyfikenhet. Det är även viktigt att det finns en utvecklingskultur och framåtanda i teamet kring de aktiva.

## **TÄVLING – FORMAT OCH OMFATTNING**

Tävlar nationellt och internationellt. Man tävlar regelbundet med målsättningen att uppnå åktider specificerade i kravanalysen för sin idrott och att kvala in till världscupens deltävlingar. Länk till kravanalysen för skeleton hittar du [här](#).

### **Tävlingar - rodel**

- Nationella tävlingar och SM.
- Internationella mästerskap (världscup, EM, VM och OS) arrangerade av Internationella banrodelförbundet (FIL).
- Seniorvärldscuptävlingar.

### **Tävlingar - skeleton**

- I skeleton finns tävlingar från ungdomsnivå upp till 19 år. Därefter följer juniortävlingar (till 23år) och seniortävlingar.
- Det finns nationella och internationella tävlingar både för dam och herr men även i mix.

## **STEG 6 – TRÄNING OCH TÄVLING HELA LIVET**

### **MÅL**

Att kunna vara aktiv i sin idrott hela livet.

Steg 6 ger möjlighet att vara aktiv inom sin idrott utifrån individuella förutsättningar och ambitionsnivå hela livet. Steg 6 löper parallellt med steg 2-4 och utgör alltså ett alternativ till att träna allt från grundfärdigheter till att träna källspecifikt för tävling. Man kan röra sig mellan de olika stegen och vara med och träna även om man inte vill tävla eller satsa på elitnivå. Man kan också vara en del av mer omfattande tränings- och tävlingsverksamhet som bygger på den individuella ambitionen, viljan och inriktningen.

### **GENOMFÖRANDE**

- I detta steg kan man välja att fokusera på sin träning och utveckling utan att vara delaktig i tävlingsverksamhet. Träningen kan ske fritt utifrån individuella önskemål eller vara en del av organiserad träning på klubbnivå.
- Man kan välja att delta i lokala eller nationella och internationella tävlingar där man representerar förening, förbund eller nation.

### **LEDARSKAP**

- Hjälpa den aktiva att hitta sin nivå och lägga upp en stimulerande träning utifrån det.



## **STEG 7 – IDROTT HELA LIVET**

### **MÅL**

Detta steg är för den som vill vara kvar och delaktig i en föreningsverksamhet hela livet. Att välkomnas in i eller stanna kvar inom kälkidrottsfamiljen och engagera sig utifrån intresse och möjlighet. Vi uppmuntrar deltagande i idrott i alla åldrar och funktioner - Så många som möjligt, så länge som möjligt. Att vara med som ledare eller funktionär är ett sätt att delta även i de mer avancerade kälkidrotterna. Det är roligt, lärorikt och alltid givande, efterfrågat och uppskattat.

### **GENOMFÖRANDE**

Här är några exempel på vad man kan göra:

- Motion och rekreation utan krav – man träna fys- eller kälkåkning på egen hand eller delta i organiserad form. Aktiv hela livet - alpinrodel är en lättillgänglig instegs- och rekreationsidrott man kan börja med i vilken ålder som helst. Alpinrodel går att åka i vanliga kälkbackar men blir mer och mer vanligt även i alpina anläggningar.
- Även de snabbare kälkidrotterna banrodel, bob och skeleton kan anpassas för veteranklass med anpassad kälke för något lägre fart och med mera skydd på kroppen.
- Kälkaktiviteter – man är en del av gemenskapen och engagerar sig inom kälkidrott även om man inte åker kälke.

För att steg 1-6 ska fungera krävs det många olika roller:

- Funktionär – starter, domare, tidtagare, protokollförare, speaker, tävlingsledare.
- Engagemang i demokrati och föreningsliv – till exempel styrelsearbete.
- Utbildningsansvarig, tränare, lagledare.
- Skötsel av material, utrustning och anläggningar.

### **LEDARSKAP**

Som förening är det viktigt att erbjuda möjlighet för deltagande i olika former. En öppen och inkluderande verksamhet lockar till ett livslångt engagemang inom idrottsrörelsen.

Alla är välkomna som aktiva eller ledare inom kälkidrott!