

**Fysisk aktivitet og funksjonshemning**

# Alpint for alle



Utgitt av:

Beitostølen Helseportsenter  
Læringscenteret  
2001

Forfattere:  
Harald Guldahl  
Reidar G. Hagen  
Ole Morten Svenkerud  
Martin Sæbu

Illustrasjoner:  
Tone Lill Hilmen

Utgiver:  
 **Læringscenteret**

**ISBN: 82-486-0907-3**

© Læringscenteret 2001

## Forord

Dette heftet er ett av flere som går inn i en serie som har fått navnet FYSISK AKTIVITET OG FUNKSJONSHEMNING. Denne serien har som mål å beskrive ulike fysiske aktiviteters muligheter for alle, med spesiell vekt på tilpasninger til personer som har en form for funksjonshemning.

Alle har et forhold til fysisk aktivitet og et behov for å bruke og mestre sin kropp. Det er ønskelig at alle skal kunne lære, praktisere og ha glede av fysisk aktivitet gjennom hele livet. En funksjonshemning kan bety at det blir vanskeligere å være fysisk aktiv. Vårt utgangspunkt er at individet i en aktivitetssituasjon er som det er, og det kan ofte være lite vi umiddelbart kan gjøre med det. Det finnes imidlertid alltid mange forskjellige måter å tilpasse en aktivitet på. Fokus i disse aktivitetsheftene er derfor på aktivitetens muligheter, dens utforming i forhold til gitte forutsetninger.

Aktivitetens grunnleggende ide og særpreg kan beholdes selv om skrevne og uskrevne regler, utstyr, organisering, instruksjonsmåter m.v. endres/tilpasses. Det sies ofte at med pågangsmot og kreativitet kan det meste løses. Dette er for enkelt. Det er et viktig arbeid å samle de erfaringer og den kunnskap som brukere selv og andre, ofte møysommelig, har kommet frem til gjennom praksis med aktivitet. Disse heftene tar derfor sikte på å beskrive aktivitetsmuligheter og erfaringer med tilpasninger til ulike forutsetninger. Det er umulig å dekke alle variasjoner med forutsetninger. Men vi tror selve tilnæringsmåten med først og fremst å analysere og beskrive de mangfoldige muligheter som ligger i selve aktiviteten, sammen med konkrete eksempler ut fra erfaringer med aktiviteten, vil gi et godt grunnlag for å prøve, velge aktivitetsform og komme i gang.

Heftene er laget som en innføring for alle som ønsker å komme i gang med den aktuelle aktivitet, enten det er potensielle utøvere, trenere, instruktører, lærere eller andre. Vi har forsøkt å rekruttere de miljøer og personer som har mest erfaring med tilpasning av den aktiviteten som det enkelte hefte handler om til å skrive om det. Beitostølen Helse- og idrettscenter har f.eks. gjennom mange år samlet mye erfaring med en rekke aktiviteter for mange personer med en stor variasjon av forutsetninger. Disse erfaringene vil mange av heftene bygge på, ved siden av erfaringer som enkeltbrukere, organisasjoner, instruktører og andre har samlet gjennom sin virksomhet.

Det er vårt håp at disse heftene skal inspirere brukere til å komme i gang med aktivitet i sitt eget lokalmiljø og at lærere, instruktører, pårørende og andre kan få inspirasjon til å bistå i den grad det er nødvendig. Det vil slik bli samlet stadig nye erfaringer, og det er vårt håp at disse kan komme til nytte i en senere revidering av disse heftene. Vi er derfor svært interessert i å få reaksjoner, forslag, tips til disse heftene slik at de kan utvikles til å bli et stadig nyttigere produkt for dem det angår.

Lykke til, og velkommen til samarbeid.



Beitostølen Helse- og idrettscenter  
Oktober 2001

# Innholdsfortegnelse

<b>Alpint for funksjonshemmede</b>	<b>5</b>
<hr/>	
Historikk	5
Hva slag kunnskap trenger du som instruktør/lærer?	5
<b>Stående utøvere</b>	<b>6</b>
<hr/>	
Skiutstyr	6
Hjelpemidler	6
Forslag til progresjon	7
Heiskjøring	11
Alpint for mennesker med liten bevegelseserfaring	11
Alpint for mennesker med utviklingshemning	12
Alpint for mennesker med synshemning	12
Alpint for mennesker med hørselshemning	14
Alpint for mennesker med amputasjoner	14
Andre funksjonshemninger?	16
<b>Sittende utøvere</b>	<b>16</b>
<hr/>	
Sit-ski (Mono-ski)	17
Bi-ski	17
Ski-cart	18
Litteratur	19
Adresser	19

## Alpint for funksjonshemmede

Mange funksjonshemmede erfarer at de på grunn av sin funksjonshemning sjelden blir inkludert når man snakker om aktiviteter med fart og spenning. Gjennom ulike aktiviteter i alpinbakken har det imidlertid åpnet seg mange muligheter for ulike grupper av mennesker som ønsker å oppleve skiglede og mestring, sammen med venner.

Med utgangspunkt i dette har vi valgt å utforme dette heftet som en enkel innføring i hvordan man kan tilrettelegge aktivitet i alpinbakken for mennesker med en funksjonshemning. Heftet er delt inn i stående og sittende utøvere. For de [stående utøverne](#) har vi valgt først å beskrive en vanlig nybegynnerprogresjon, før vi kommer med en del tips knyttet til ulike grupper av funksjonshemmede.

For de [sittende utøverne](#) har vi beskrevet utstyr, samt knyttet en del generelle kommentarer til aktiviteten. Opplæring i bruk av disse hjelpemidlene ville imidlertid sprengte rammene for dette heftet, og vi har følgelig valgt å henvise til annen litteratur og kursvirksomhet ( [Litteraturliste](#) og [adresser](#) finner dere bakerst i heftet).

I heftet har vi konsekvent benyttet begrep som instruktør og utøver. Man kunne gjerne byttet ut disse med lærer og elev. Vi har imidlertid valgt å benytte de termene som benyttes mest i tilknytning til alpint. Ellers må dere gjerne lese heftet fra perm til perm, men de enkelte delene kan leses uavhengig av hverandre.

## Historikk

Alpint er ingen ny aktivitet for funksjonshemmede. Etter 2. verdenskrig var det mange skadde med benamputasjoner. Noen av disse prøvde å kjøre alpint med krykkeski, og aktiviteten fikk etter hvert en viss utbredelse i deler av Mellom-Europa. VM ble for første gang avviklet i Frankrike i 1972. Under Ridderrennet på 70-tallet startet man utfor med pulk for utøvere som ikke kunne kjøre på ski stående. Etter hvert var det også en mennesker med synshemning som gjorde seg erfaringer med alpinaktiviteten, og de senere åra er utforpulken byttet ut med sit-ski, bi-ski og ski-cart. I norsk sammenheng har de utviklingshemmede sitt største arrangement gjennom Trym-Alpin, som er et breddeidrettsarrangement for utviklingshemmede, første gang arrangert i 1988.



I dag er alpint en av de mer vanlige utendørsaktiviteter for mennesker med funksjonshemning. Det har vært stor utvikling i aktivitetene mht. til utstyr og ferdighetsnivå, og alpint er i dag også av den grunn tilgjengelig for langt flere mennesker med en funksjonshemning enn for 10 år siden

## Hva slag kunnskap trenger du som instruktør/lærer?

- I prinsippet er det ingen eller liten forskjell på å lære funksjonsfriske og funksjonshemmede å stå på ski. Derfor er det viktig med bred kunnskap om nybegynneropplæring på ski
- Noen ganger trenger en litt kunnskap om funksjonshemningen, sett i relasjon til aktiviteten
- Spør utøveren! Gjennom nær kontakt med utøveren kan du som instruktør få svar på mange av de spørsmål du måtte ha om hvordan en skal forholde seg til den funksjonshemningen utøveren måtte ha, hvilke tilpasninger som er nødvendig osv. Nå er det selvsagt noen som ikke kan svare så godt for seg, og da er kanskje kontakt med foreldre eller andre nærpersioner nødvendig
- Når vi tenker tilpasning av en aktivitet, så er det viktig å vurdere tilpasninger som ligger så nær opptil den ordinære aktiviteten som mulig. Selvsagt må dette skje i nær dialog med utøveren.
- Det er viktig å merke seg at utviklingen av ferdigheter for enkelte vil ta lengre tid enn for funksjonsfriske. Dette skyldes liten bevegelseserfaring generelt og skierfaring spesielt. Noen vil kanskje aldri nå lengre enn til de grunnleggende ferdigheter, men kan likevel ha det moro på ski
- Det er ofte viktigere for en instruktør å være et godt øvingsbilde enn å snakke mye

## Stående utøvere

### Skiutstyr

Tradisjonelt alpinutstyr gir i utgangspunktet betydelig stabilitet, og er utgangspunktet for de fleste. Vi tar her med noen stikkord for tilpasning av alpinutstyr.

#### Ski

Carving-ski (dvs. ski med ekstrem innsving) er rådende på markedet. De er lettsvingte og vanligvis godt egnet for nybegynnere. Vi anbefaler korte ski til nybegynnere.

#### Støvler

Nybegynnere bør ha støvler uten for mye vinkling fremover i ankelledd. Videre bør en også vurdere hvor enkle de er å ta på og av. Komfort-støvlene har en spenne, og er enkle å ta på og av. De fleste av dem gir også tilstrekkelig stabilitet.

#### Bindinger

De fleste bindinger på markedet er tilfredsstillende hva angår sikkerhet. Vurder funksjonalitet. Husk at det skal være enkelt for utøveren å ta på og av skiene selv. Bindingene tilpasses vekt, høyde og ferdighet hos utøveren. Sportsbutikker og personalet ved skiheiser og skiskoler vil vanligvis kunne være behjelpelige med å justere bindingene til riktig nivå.

#### Staver

Av mindre betydning for nybegynnere. Riktig stavlengde er 90° i albueledd med staven i hånda i stående posisjon på skia.



### Hjelpemidler



#### Skibøyle

Oftentimes it is a problem for some skiers to control the skis in a parallel position. In some cases it may be purposeful to connect the skis together with a binding. This helps those who have difficulty controlling the skis, but it also creates a habit. Therefore, they should only use them for short periods. The binding is otherwise well-known in some ski schools.

#### Sele/strikk for fartskontroll

For skiers who have difficulty controlling speed, a guide/instructor can drive back and brake with ropes/straps specially made for the purpose, or simply use a thick rope that is 3 - 4 meters long and is fastened securely around the middle of the skier. This method works best for braking speed, and sets certain requirements for skier competence for the instructor.



#### Krykkeski

Krykkeski is a device for skiers who need more stability than what ski poles can provide. This device is used in the first row of skiers, such as those with a single limb amputation. Krykkeski is an activity aid, and is covered by the insurance for skiers under 18 years. We refer to [Activity aids for functional impairment. Ski and winter activities.](#) (Norges Skiforbund/Beitostølen Helse- og idrettsenter 2000).

Lengden på krykkeskiene kan justeres. Passende lengde finner en ved å stå oppreist på skia og la krykkeskiene pendle parallelt med kroppen. Med avslappet skulderparti skal krykkeskiene så vidt berøre bakken.

## Forslag til progresjon

### Progresjon for hvem?

Vi har laget et forslag til en progresjon for en utøver fra helt elementære ferdigheter til utvikling av parallellsving. Denne progresjonen er hypotetisk, siden mennesker har ulike behov og ferdigheter som gjør sitt til at vi må tilpasse progresjonene til utøveren.

Denne progresjonen må ikke sees på som en mal som du slavisk skal følge, men som et forslag til øvelser og aktiviteter som du som instruktør må vurdere i forhold til utøverens ferdighetsnivå.

Vi har tatt utgangspunkt i alle aktuelle stående utøvere, med ulike typer funksjonshemninger. En stor gruppe blant de stående utøverne er de utviklingshemmede. Med bakgrunn i dette starter vi med progresjonen på et helt grunnleggende nivå. Det betyr at enkelte av trinnene i denne progresjonen vil være uaktuelle for mange utøvere.

Her må en vurdere de psykiske og psykiske forutsetningene til de aktuelle utøverne og starte på det nivå i progresjonen som passer den enkelte utøver.

### Snøleik

For enkelte funksjonshemmede barn og unge er snøen et ukjent element. For mange kan det derfor være nødvendig med litt "snøtilvenning". Det vil si leiker og aktiviteter i snø, gjerne uten ski i starten, for så å prøve med ski senere. De fleste kjente leiker som "hauk og due", "rødt lys", "haien kommer" osv. kan også lekes i snøen, med og uten ski. Mange av disse lekene er beskrevet i boka ["Skileik"](#).

Leik i snø er viktig med tanke på å venne seg til snø som element, men også for å lære å bevege seg i snø, falle i snøen, komme seg opp igjen i stående posisjon osv.. Vi understreker spesielt dette med fall. Mange er så redd for å falle at alle nye bevegelsesutfordringer preges av dette. Da blir utøveren redd, og det er vanskelig å komme videre i progresjonen. Derfor kan trening på å falle med og uten ski være nyttig.

### På med utstyret

En bør bruke en del tid på å lære utøvere å ta på seg utstyret selv, dvs. spenne skoene, sette bena i bindingene, hvordan løsne bindingene, ta på stavene på riktig måte osv. Selv om slikt for enkelte tar en del tid, er det viktig å være så selvhjulpne som mulig. Da blir ofte også terskelen for å være aktiv litt lavere.

### Bruk av staver eller ikke

De fleste av oss vil starte opplæring uten staver. Vi ser ikke noen rasjonelle grunner til å benytte staver i nybegynneropplæring, men ser at for enkelte utøvere gir stavene trygghet. Da bør en vise fleksibilitet og la dem benytte stavene.

### Å forflytte seg på flat mark

Utøvere som er helt uvant med utforkjøring, bør arbeide med innledende, grunnleggende ferdigheter på flat mark. Øvelsene her skal først og fremst venne utøverne til det nye og uvante utstyret, trene balanse og å la dem oppleve situasjonen med at skiene glir.

### Forslag til øvelser:

- Løft på ene skien, veksle ski. Løft og vri.
- Gå på ski, både med og uten staver
- Bøye seg fremover og bakover
- Stake seg framover ved hjelp av stavene
- Hoppe på skiene



- Gli på skiene, stå på stedet og la skiene vekselvis gli frem og tilbake
- Vende, lage en snøstjerne, lage andre mønstre
- Gå på en ski, "ski spark", veksle fot
- Skøyte (her kan man se hvilken koordinasjon skiløperen har)
- Enklere stafetter



### Å reise seg etter fall

For mange kan et fall i nybegynnerfasen være en måte å bremse på. Derfor er det mye lettere for både deg som instruktør og utøveren hvis du viser hvordan man gjør det når man reiser seg. Vis hvordan man skal rette ut skiene etter et fall og at man ikke kan reise seg når skiene peker nedover.

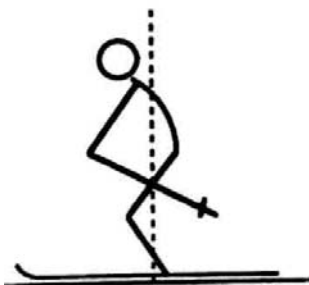
### Eksempel på øvinger /leiker (for barn):

- "Troll og stein/Stiv Heks". Her kan man f.eks. leke i par slik at de kan hjelpe hverandre når de skal reise seg
- "Hermegåsa", der man går og ramler nå og da
- Fantasilek der man er ute i jungelen og må gjemme seg for en løve gjennom å sette seg ned
- For voksne greier det seg kanskje med at du forklarer og viser hvordan man reiser seg på letteste måte

### Å forflytte seg oppover

Etter innledende øvelser på flat mark er det på tide å forflytte seg opp en liten bakke. Nå blir terrengvalget viktig for å skape trygghet hos utøveren, slik at han tør å prøve. Her vil vi ha en kort, slak bakke med en avslutning som flater ut eller gjerne går litt oppover.

Utøveren kan tråkke opp med siden mot bakken. Det er viktig at man holder skiene vinkelrett mot fall-linjen slik at man ikke begynner å gli. En annen måte er å gå fiskeben oppover bakken. Det stiller imidlertid større krav til koordinasjonen fordi man er avhengig av stavstøtte.



### Grunnposisjon

Når vi skal lære utøveren å finne posisjonen på skiene, snakker vi om å gå ut fra grunnposisjon. Posisjonen skal være naturlig og utøveren skal føle seg bevegelsesklar. Den er en forutsetning for god balanse og er viktig for så vel nybegynneren som den avanserte skiløperen.

Vi kan beskrive posisjonen som en helhet/metafor der vi er ute etter balanse, bevegelighet og styrke.

- Kan du stå som en fotballkeeper som skal redde en straffe?
- Kan du stå som en utforkjører?

### Første gliforsøket

Når utøveren kjenner seg moden for den første lille bakken, er det hensiktsmessig å starte med å gå opp bakken. Dersom det er mulig, velg en bakke som er flat på toppen og i bunnen. Utøveren kan tråkke sidelengs eller gå fiskeben oppover.

Under første gliforsøk kommer utøveren til å oppleve hvordan tyngdekraften får en til å gli utfor bakken. Dette stiller spesielle krav til balansen og kjennes uvant i begynnelsen. Det er positivt hvis utøveren selv kan finne sin grunnposisjon. Bruk gjerne metaforene ovenfor. Et bra tips er å la utøveren bruke stavene til å støtte seg på, når de skal vende skiene ned mot fallinjen.

### Kjøre skrått utfor

Ved å renne skrått utfor i riktig grunnposisjon, kantes skiene naturlig av bakkens helning. Den nederste skien får et større trykk, samtidig som det øvre benet blir bøyd for å kompensere bakkens helning.

### Plogstilling, bremse og svinge

Når utøverne med god balanse klarer å kjøre rett/skrått utfor, er de klar for neste oppgave, nemlig å lære seg å bremse og stoppe. Fra grunnposisjonen med jamnstilte, parallelle ski viser du hvordan man presser bakskiene utover. Utøveren kan gjerne bevisstgjøres plogstilling ved å hoppe eller gå ut riktig stilling på flat mark. Deretter lar vi utøveren prøve å få plogen til å fungere nedover bakken. I plogstillingen havner skiene spontant på innerkant. Pass på at ikke utøveren presser knærne sammen, det hemmer plogstillingen mye.



Instruktør kan hjelpe til i glidende plog ved å kjøre baklengs og holde skituppene til utøveren sammen. Hvis utøveren ikke klarer å presse ut bakskiene, kan evt. en person til kjøre bak utøveren og presse bakskiene ut ved hjelp av sine egne ski. Viser her til ledsagerteknikker beskrevet i heftet "Skileik for alle".

### Forslag til øvelser:

- *Glidende plog:* Kjøre inne i en korridor av kjepler som er akkurat så bred at utøveren kan komme borti dem med bakskia dersom han/hun står i en bred plog. Da er det motiverende å ploge så bredt at en rekker ut til kjeplene
- *Glidende plog:* La utøveren kjøre inne i en rockering. Du holder ringen vannrett, og har passende fart. Utøveren skal ploge akkurat så mye at han ikke kommer borti ytterkantene av ringen
- *Plogtog:* Plogtog er en variant, men da bør det være minst tre utøvere



Andre aktuelle øvelser er beskrevet i boka "[Skileik](#)".



### Stopp med plog

For å skape ytterligere sikkerhet bør du trene på å kunne stoppe i plog på en forutbestemt plass. Stopp-plassen kan for eksempel markeres med et par staver eller slalomstaur.

### Eksempel:

Lag en korridor av kjepler som er lukket i nedre del. Utøveren kjører inne i korridoren og ploger, og skal ploge slik at han stopper før en kommer til enden - "Kjøre inn i garasjen og stoppe før vegg".

### Metodikk, plogsvinger

Når utøveren kjenner at han kan kontrollere farten og stoppe, er det på tide å lære seg å svinge. Det er lett å kontrollere fart og sving i plog.

Stå i plog og gli fremover. Vri ut den ene hælen. Hva skjer?



I plogsving begynner utøveren tidlig å merke at den ytre skien fører og styrer svingen. Hjelp gjerne utøveren gjennom å bevisstgjøre følelsen i bena og i fotsålene.

Utøveren er ofte redd bratt terreng. Vær derfor bevisst ved valg av terreng, slik at det passer utøveren. Skap trygghet med terrengvalg, det er bedre med for lett enn for vanskelig terreng. Utøveren bør lykkes.

Mange utøvere vil ha behov for å kjøre sammen med en (eller kanskje to) instruktører. Se ulike teknikker beskrevet i heftet "Skileik for alle". Velg den teknikken som gir passende utfordringer for den enkelte utøver.

Arbeid i slakt terreng til utøveren opplever balanse og rytme. Øk deretter helningen på bakken.

#### **Forslag til øvelser for innlæring og variasjon:**

- Sving rundt ulike hjelpemidler (staver, slalomstaur, kjepler)
- "Hermegåsa" (følg lederen)
- Styr utøveren nedenfra med kommando. Vis med staven hvilken retning utøveren skal svinge til (dirigentslalom)
- Variere mellom store og små svinger

#### **Fra plogkjøring til parallell skiføring**

Ved kjøring i lengre og brattere bakker, blir plog en meget slitsom stilling. Neste steg i utviklingen blir nå å minske plogen mellom svingene/retningsforandringene, slik at skiene går parallelt. Etter hvert som utøverne utvikler sin skiteknikk og venner seg til lengre og brattere bakker, vil selvtiliten gradvis øke.

Utøveren kommer til å bruke plogsving så lenge han kjenner at han har bruk for den. I vanskeligere eller brattere terreng, kommer han til å bruke plogen som hjelp til å svinge. Dette er ikke feil.

Utøveren kan ledes til å kjøre med parallelle ski på mange ulike vis. Utøverne lærer og oppfatter ting ulikt, hvilket gjør at man bør være observant og fleksibel i sine metodiske tanker. Prøv ulike måter, skap variasjon og gjør undervisningen morsom.

Den mest vanlige fremgangsmåten er når utøveren benytter seg av både plogsving og parallelle ski. Det er for mange en teknikk som fører til kjøring med parallelle ski.

1. Svingen startes med en plogsving. Under gjennomføring av svingen føres den indre skia ubelastet inntil den ytre til de er parallelle
2. Hvor utøveren velger å føre skiene sammen avhenger av situasjon og skiferdighet.

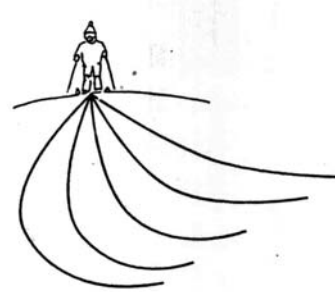


### **Forslag til øvelser:**

- Plogsvinger med lang skråkjøring der en fører skiene sammen til de er parallelle
- Forsøke å føre skiene sammen tidligere og tidligere i svingen
- Regulere farten gjennom å svinge mer opp i bakken, i stedet for å bremse ved hjelp av plogkjøring

### **Sving opp i bakken**

Start med å kjøre på skrå utfor og prøv å svinge med parallelle ski opp mot bakken til det stopper. Ved neste forsøk kjører utøveren litt nærmere fallinjen før man igjen svinger oppover i bakken, og enda nærmere fallinjen i neste forsøk. På denne måten nærmer man seg fallinjen, inntil man følger fallinjen nedover for så å svinge oppover i bakken. Etter hvert som man mestrer dette settes svingene sammen.



### **Veien videre....**

Etter hvert som trykgheten hos utøveren øker i slakt terreng, vil han/hun søke mot nye utfordringer i brattere bakker. Her er det viktig at instruktøren skynder seg langsomt og holder igjen, slik at utøveren finner utfordringer som er i samsvar med det skitekniske utviklingsnivå vedkommende har.

Man har nå kommet opp til et nybegynnernivå der man teknisk sett er selvhjulpen i de enklere partiene i bakken.

## **Heiskjøring**

Noen enkle retningslinjer

1. Ta det rolig, alle ramler av skitrekket en gang i blant
2. Velg dager og steder med lite folk i bakken, da blir det mindre stress
3. Ved skitrekk: Hvis dere får tak i en utrangert T-krok eller tallerken, kan dere benytte denne til å trene med. Man kan også benytte en skistav
4. Ved stolheis: Be heisfører sette ned farten ved på- og avstigning dersom dette er nødvendig
5. Sett personer ved nødstopp i topp og bunn av bakken i en innlæringsfase
6. Kjør to og to sammen dersom utøveren er usikker. Instruktør tar tallerken mellom benene på vanlig måte, utøver står foran instruktør og kjører på hofta/låret til instruktør

Denne parkjøringen er svært trygg, og fungerer spesielt godt med barn og andre personer med lav kroppsvekt. Tyngre utøvere setter store krav til skiferdighet hos instruktør.



Det er viktig å forberede utøveren godt, gjennom å fortelle hva som skjer ved påstigning, underveis og ved avstigning.

## **Alpint for mennesker med liten bevegelseserfaring**

Den store gruppen av funksjonshemmede som vi møter i alpinbakken er ofte utøvere uten de mer synlige funksjonshemningene. Det vil si at de er stående og har vanlig skiutstyr. Deres problem er imidlertid at de som oftest av en eller annen årsak har mindre bevegelseserfaring enn jevnaldrende, og derfor også mer utrygge i forhold til aktivitet generelt. Kanskje også utrygge i forhold til å prøve noe nytt. Aktivitet på ski er en betydelig motorisk utfordring, som setter store krav til blant annet balansen.

For å øke sjansene for at en utøver skal lykkes på ski, er det derfor viktig å være oppmerksom på noen enkle elementer.

### **Valg av terreng**

Slakt hellende terreng og god plass til å stoppe på er viktig for å øke tryggheten hos nybegynnere. En bør velge områder der det er god plass, og ikke for tett befolket med andre skiløpere. Mange er redde for å kolliderer med andre utøvere. Enkelte vil nok også forsøke å unngå for mange tilskuere i en nybegynnerfase.

### **Behov for støtte**

Dette er utøvere som ofte vil bruke lengre tid enn de fleste andre til å tilegne seg ferdigheter, og også her er det viktig å ta seg god tid, og gi utøveren passende utfordringer i henhold til sitt ferdighetsnivå/utviklingsnivå.

Vurder derfor bruk av teknikker for å gi utøveren tilstrekkelig støtte i nybegynnerfasen. Da vil ledsagerteknikkene beskrevet i heftet "Skileik for alle" være grunnleggende for det videre arbeid. For noen vil det være nødvendig å kjøre med slalåmstaur mellom to instruktører, mens andre kan klare seg med mindre støtte, eksempelvis ved å kjøre bak instruktøren og holde han/henne på hofta.

### **Sittende eller stående?**

For enkelte utøvere med liten bevegelseserfaring/balanseproblemer, kan det være aktuelt å prøve å kjøre sittende. Sit-ski, bi-ski eller ski-cart kan være gode alternativer for utøvere som sliter med å oppnå fremgang i stående posisjon.

## **Alpint for mennesker med utviklingshemning**

Har du kunnskap om nybegynneropplæring i alpint, kan du også arbeide med skiopplæring for utviklingshemmede. Det er i prinsippet ingen forskjell i å lære utviklingshemmede og såkalte funksjonsfriske å stå på ski. Det krever imidlertid at vi som instruktører har bred basiskunnskap om nybegynneropplæring. Det betyr at svært mye av det som er skrevet i kapitlene "[Forslag til progresjon](#)" og "[Alpint for mennesker med liten bevegelseserfaring](#)", også bør være anvendelig for arbeid med grunnleggende ski-opplæring for denne gruppen mennesker.

I vårt land er det en utbredt oppfatning at man skal beherske langrennski før man prøver alpinski. Vi ser ikke dette som spesielt avgjørende for denne gruppa. Det viktigste er at en har en aktivitet som en trives med, og som utøveren er motivert for. Mange av disse utøverne har svake motoriske ferdigheter, og sliter ofte med å kontrollere vanlige løypeski. Moderne alpinutstyr gir imidlertid betydelig støtte og trygghet, og mange viser overraskende gode ferdigheter på alpinski, selv om de ikke behersker langrennski.

Vi nevner dette fordi vi tror det er viktig å gå rett på selve aktiviteten, og ikke bruke for mye tid på en tilnærming som utøveren ikke forstår. Er vedkommende motivert for å prøve alpint er det like greit å gå rett på sak.

For de som ønsker praktiske tips om arbeid med utviklingshemmede, viser vi til kapitlet om "Utviklingshemmede" i heftet "Skileik for alle".

Dere kan også kontakte [Norsk Forbund for Utviklingshemmede](#) (NFU), (se [Adresser](#)).

## **Alpint for mennesker med synshemning**

Gruppen av synshemmede kan ha svært ulikt funksjonsnivå. Dette har sammenheng med grad av synshemning, bevegelseserfaring, skierfaring, osv . Det vil for eksempel være stor forskjell på å undervise en svaksynt utøver som kan skimte instruktøren, sammenliknet med en blind utøver. I denne introduksjonen vil vi forholde oss til blinde utøvere, med noen tips om svaksynte utøvere innimellom.

Å kjøre alpint som synshemmet krever god skiferdighet og trygghet. Følelsen av å bevege seg i et brattheng uten synet som referanse mens du hører lyden av stålkanter til andre alpinister i bakken, uten å vite å de kjører mot deg eller fra deg, er skremmende nok. I så måte stiller også denne aktiviteten store krav til ledsageren med hensyn til å gi riktig informasjon til rett tid.

### Undervisningsmetode

Undervisningsmetode vil i det vesentlige måtte basere seg på følgende prinsipper:

- Forklaringsmetoden
- Vise/føle-metoden
- Baning av bevegelser

Ofta må imidlertid instruktøren kombinere to eller flere av disse metodene for å få utøveren til å oppfatte hensikten med øvelsen. Generelt må en være innstilt på å benytte noe lengre tid på innøving av de ulike teknikkene enn hva som er vanlig i instruksjon av seende alpinister.

### Generell progresjon for nybegynneropplæring av synshemmede alpinister

Progresjon for synshemmede alpinister tar utgangspunkt i tradisjonell skiopplæring. For nybegynnere er det i startfasen viktig med kontakt mellom utøver og instruktør. I denne sammenheng kan en benytte seg av de teknikkene som er nevnt under kapitlet om "[Forslag til progresjon](#)" og "Ledsagerteknikker" i heftet "Skileik for alle".

Neste fase er når utøveren skal kjøre uten direkte kontakt med ledsager, men kun ved hjelp av lyd eller kommandoer/anvisninger.

### Instruktørens posisjon i forhold til utøver

Erfaringer viser at instruktøren kan kjøre både foran og bak utøver. Dette er ofte individuelle valg, som utøveren selv må ta ansvar for. Ofta er det hensiktsmessig for instruktøren å kjøre bak utøver når vedkommende er nybegynner. Det gir god kontroll, og det er lett å gi tilbakemelding på utøverens teknikk. Noen synshemmede opplever det imidlertid som noe utrygt å kjøre foran instruktør og bli en slags "støtfanger".

For enkelte svaksynte utøvere er det tilstrekkelig å ha en ledsager som kjører foran, gjerne med godt synlige, fargerike klær.



I forhold til nybegynnere kan instruktøren også kjøre baklengs foran utøveren. Det gir god kontroll og det er lett å høre instruktøren som da har ansiktet vendt mot utøveren.

## Ordregiving

Ordregiving er ofte individuelt, og erfarne utøvere utvikler ofte egne systemer. Til nybegynnere kan en evt. benytte følgende:

Retning	Kommando	Kommentar
Venstre sving	venstre-----sving	"venstre" forteller utøveren om retning, "sving" er signalet om at svingen starter.
Høyre sving	høyre-----sving	"høyre" forteller utøveren om retning, "sving" er signalet om at svingen starter.
	mer-mer-mer	krappere sving
Rett frem	frem.....	utøveren skal fortsette rett frem
Stopp	Stopp eller STOPP	utøveren skal stoppe umiddelbart
	venstresving og stopp	stopp etter avsluttet sving

## Generelt omkring heiskjøring

Generelt er stolheis og T-krok trekk å anbefale. Skal en kjøre tallerkentrekk med synshemmede nybegynnere bør man kjøre to på samme tallerken de første turene, se "[Heiskjøring](#)". I alle typer heiser er det viktig at instruktøren forklarer hvordan heisen fungerer. Spesielt er det viktig å være oppmerksom på igangsetting.

Eksempel: "Stolen er her - nå!"

"Nå" kommer samtidig med at stolen berører utøveren. Det samme ved avstigning. Eks: "Vi går av – Nå"



## Alpint for mennesker med hørselshemming

Døve og tunghørte betrakter ikke seg selv som funksjonshemmede i forholdet til idrett. Det kreves ingen spesielle tilretteleggelse i selve alpinaktiviteten, men det kreves tilpasninger med hensyn til kommunikasjon i samhandling med andre mennesker. Døve og tunghørte har også forskjellige behov når det gjelder tilretteleggelse for kommunikasjon.

For de som ønsker praktiske tips mht. kommunikasjon, viser vi til kapitlet om "Hørselshemmede" i heftet "Skileik for alle", eller ta kontakt med [Norges Døveforbund](#) (se [Adresser](#) bak i heftet).

For øvrig er det ingen forskjell i tilnærming til aktiviteten for hørselshemmede og andre deltakere.

## Alpint for mennesker med amputasjoner

### Benamputerte

Personer med ulike typer amputasjoner er en gruppe mennesker med ulikt funksjonsnivå, også i forhold til alpint. Type amputasjon indikerer ofte grad av tilpasning.

### Enkelamputasjon under kneet

De med en lav leggamputasjon kan som regel benytte ordinært skiutstyr (to ski). Protesen bør ha en vinkel i ankelleddet som stemmer overens med støvelen

### Enkelamputasjon over kneet (låramputasjon)

De fleste med denne type amputasjon vil kunne kjøre på en ski kombinert med krykkeski. I det senere har vi imidlertid registrert en trend i retning av at flere låramputerte velger å kjøre sit-ski fremfor å kjøre stående. Her fokuserer vi på kjøring med krykkeski for denne gruppen. Dersom du er interessert i nærmere informasjon om litteratur og kursvirksomhet for sit-ski (mono-ski), kontakt [Norges Skiforbund](#) (se [Adresser](#)), eller se kapitlet om [sit-ski](#) i dette heftet.

### Utstyr

Se beskrivelse av krykkeski under "[Hjelpemidler](#)". For øvrig benyttes ordinært utstyr mht. støvler og ski.

### **Avlastning/Hvile**

Belastningen ved å stå i skitrekket med kroppstygden primært på ett bein, fører ofte til at nybegynnere har behov for avlastning etter heiskjøringen. Det bør derfor, avhengig av bakkens lengde, være avlastningsmuligheter på veien ned. Det er også å anbefale at alpinisten får anledning til å hvile standbeinet før ny heiskjøring tar til.

### **Grunnleggende teknikk**

Forflytning på flate



...i motbakke



Reise seg etter fall



### **Rett utfor**

Se bilde. Hensikten er å oppøve kontroll av balansen under fart, kroppstygden på hovedskia. Krykkeskiene stabiliserer.

### **Svingteknikk**

Start med skråkjøring der både hovedskia og begge krykkeskiene er kantet. Press helen utover, styr med krykkeskiene, og fortsett til full stopp.

Tren først svinger til den siden som fører amputasjonsstumpen inn mot bakken. Etter hvert som svinger til begge sider beherskes enkeltvis kan en prøve å binde sammen flere og flere svinger med gradvis kortere skråkjøringsfase mellom hver sving.



### **Heiskjøring**

Stolheis er å foretrekke, da denne heistypen gir nødvendig avlastning på beina/beinet. En unngår også mange av de nybegynnervanskene en har i T-krok og tallerkentrekk, og får alpinisten raskere opp til toppen. Det er viktig at det personell som betjener heis-anlegget orienteres om at det kan være behov for redusert fart under på/avstigning. Se bilde av teknikk for heis-kjøring med T-krok eller tallerken-trekk.



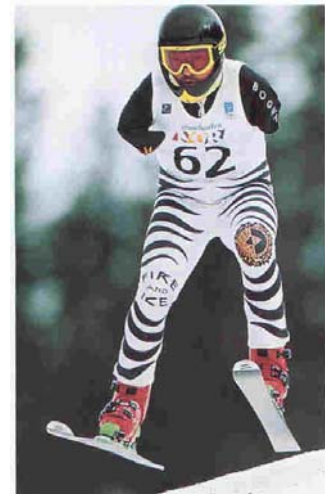
### **Dobbelamputasjon av ben**

De fleste i denne gruppa vil prioritere å bruke sit-ski. Dette på grunn av balanseproblemene som oppstår med to proteser. Selvsagt er det også her

store variasjoner, bl.a. når vi her snakker om personer med legg eller låramputasjoner. For noen med dobbel leggamputasjon kan det kanskje være aktuelt å kjøre stående på to ski med støtte fra krykkeski, men dette vil være individuelle vurderinger.

### Armamputerte

Det går som regel greit å kjøre på ski med en amputert arm, men det er kanskje vanskeligere enn en umiddelbart skulle tenke seg. En høy armamputasjon vil ha stor påvirkning på både balanse og rotasjon. Det krever imidlertid ikke så mye annet enn erfaring for å aktivt motvirke rotasjonen. Her er dalvendt overkropp et viktig prinsipp.



### Andre funksjonshemninger?

Det kan være likhetstrekk mellom den funksjonshemming din utøver har, og noen av de hovedgruppene som er nevnt her. Det kan da være tips å hente, selv om akkurat den funksjonshemmingen du har med å gjøre ikke er nevnt her.

Hvis det er slik at den aktuelle funksjonshemmingen ikke er nevnt her, så betyr ikke det at utøveren ikke kan prøve seg på ski. Er det vanskelig for dere å prøve alene, eller at dere ikke har noen som kan gi dere gode råd, så ta kontakt med noen med erfaring (se "[Adresser](#)").

### Sittende utøvere

Sit-ski, bi-ski og ski-cart er aktivitetshjelpemidler til bruk i alpinbakken. De har forskjellige bruksområder, og setter ulike krav til funksjonsnivå hos utøveren. Dette er utstyr som krever opplæring med instruktører som har kunnskap om denne type hjelpemidler. Vi går derfor ikke inn på de tekniske sidene ved opplæring.



For de som ønsker å lære mer om bruk av disse hjelpemidlene henviser vi derfor til kurs i regi av [Norges Skiforbund](#).

Først litt fellesinformasjon som gjelder alle disse aktivitetshjelpemidlene.

### Hjelpemidler og stønad

Sit-ski, bi-ski og ski-cart er hjelpemidler som de fleste under 18 år vil få dekket over trygden. Personer over 18 år må belage seg på å dekke disse kostnadene selv. For mer informasjon om leverandører osv. viser vi til [Aktivitetshjelpemidler for funksjonshemmede. Ski og vinteraktivitet](#) (Norges Skiforbund/Beitostølen Helsesportsenter 2000).

## Bekledning

Det er et problem for en del sittende utøvere å holde varmen vinterstid. På grunn av nedsatt temperaturregulering og følsomhet i huden, vil ikke alle legge merke til om de er nedkjølt. God bekledning nedentil er derfor en forutsetning for sit-ski, bi-ski og ski-cart utøvere. Dersom en har nedsatt temperaturfølsomhet, bør en få en annen person til å sjekke temperaturen i bena, evt. benytte en temperaturføler som kan avleses utenpå bekledning. Vær oppmerksom på at stramme stropper kan føre til nedsatt sirkulasjon, og dermed økt fare for nedkjøling. Hodet er utsatt for skader – hjelm er obligatorisk!

## Anlegg/Tilgjengelighet

Ta kontakt med det aktuelle anlegg for å skaffe informasjon om de har erfaring med sit-ski, bi-ski eller ski-cart i anleggene. Noen anlegg har enkelte av disse hjelpemidlene til utlån, og evt. ski-instruktører som behersker opplæring.

## Sikkerhet

De omtalte hjelpemidlene stiller store krav til utøver og ledsager (instruktør). I en nybegynnersituasjon vil instruktøren være ansvarlig for sikkerheten til både utøver og andre personer i anlegget, og det betinger derfor både kunnskap om skivettregler og gode skiferdigheter hos instruktøren.

## Sit-ski (Mono-ski)

Sit-ski er et aktivitetshjelpemiddel som gjør det mulig for sittende utøvere å kjøre på ski. Utstyret består av et sitteskall som ved hjelp av et avfjæret understell er montert på en alpinski. Utøveren bruker korte krykkeski for å delvis å holde balansen og delvis for å styre.

### Hvem kan kjøre sit-ski?

Sit-ski er primært for utøvere som av en eller annen årsak ikke kan kjøre stående på ski. Aktiviteten setter visse krav til sittebalanse og styrke i overkroppen. De fleste selvstendige sit-ski kjørere har for øvrig skadenivå under thorakalhvirl nr. 5 (brystnivå), men noen med høyere skader mestrer også sit-skia. Er skadenivået høyere enn dette, er det sannsynlig at styrke- og balanseproblemet blir for stort. Her skal man imidlertid ikke være for kategorisk. Det finnes alltid unntak som bekrefter regelen.



Variasjon i psyke, innstilling og selvstendighet spiller like stor rolle som fysiske forutsetninger for å mestre denne aktiviteten.

Aktivitet på sit-ski har hatt en voldsom utvikling, og har blitt en populær aktivitet for mange utøvere. Aktiviteten gir gode muligheter for å oppleve skiglede og fart, noe som tydeligvis tiltrekker mange brukere. Det finnes i dag flere alpinmiljø rundt omkring i landet med muligheter for utprøving og opplæring på denne type hjelpemiddel.

For mer informasjon om aktivitet med sit-ski, kontakt [Norges Skiforbund](#).

## Bi-ski

Bi-ski er et hjelpemiddel for sittende utøvere som trenger større stabilitet enn det en sit-ski gir. Benevnelsen bi-ski henspiller på at det her er to ski montert på et understell som sikrer at begge skiene kanter når en legger seg over til siden.



## Bruksområde og funksjon

Bi-skia har et lavere tyngdepunkt, bredere støtteflate, og er lettere å balansere enn sit-skia. Det er lettere å utløse svingen på grunn av den store innsvingen på skiene, og fordi de to skiene kan bevege seg i forhold til hverandre. I likhet med sit-ski benytter en korte krykkeski for støtte og styring.

I slakt hellende terreng er bi-skia stødig, og den svinger ved relativt liten påvirkning. Slik kan utøveren raskt bli selvstendig og få mestringsopplevelser. I brattere terreng og stor fart har bi-skia noen begrensninger. Det kan være lett å få overrotasjon. Det trengs trening for å "time" svingovergangene, og kantgrepet er ikke så godt som med en sit-ski. I stor fart kan den virke ustabil.



Bi-skia gir fin skifølelse, og er et godt alternativ for dem som ikke har forutsetninger for å kjøre sit-ski. De har større muligheter til å bli selvstendige, og det er lett å ledsage manuelt eller ved hjelp av stropper. Bi-ski kan være et fint hjelpemiddel for å tilegne seg grunnleggende teknikk som kan forenkle innlæring av sit-ski, som bør være et mål med tanke på utviklingspotensiale og frihetsfølelse.

## Ski-cart

Ski-cart er det mest stabile hjelpemiddel i alpinbakken, og dermed også det hjelpemiddel som kan benyttes av utøvere med lavere fysisk funksjonsnivå. Skicarten styres ved hjelp av spaker og/eller pedaler, men den kan også styres ved hjelp av stag som kontrolleres av en instruktør som kjører bak.

Ski-cart består av et go-cart liknende understell som har påmontert fire små ski. Den har meget lavt tyngdepunkt og er svært stabil. Den er lett manøvrerbar gjennom styring på begge frontski (og evt. bakski)

Dette gjør den godt egnet for mennesker med

- betydelig redusert sittebalanse
- høy ryggmargskade
- svak armstrekkerfunksjon



## Lisens

Bruk av ski-cart krever erfaring og kunnskap om hvordan dette hjelpemiddelet fungerer. Dette med tanke på trygghet for utøveren selv, men også andre personer i bakken. Derfor er det innført en lisensordning som sikrer at alle brukere som er i bakken har et minimum av de nødvendige ferdighetene. Det finnes flere instruktører landet over som er godkjent for å utstede disse lisensene. Det betyr at hvilken som helst person ikke kan ta med seg en ski-cart i bakken for å prøve dette.

De som ønsker å prøve ut/lære seg å kjøre ski-cart, må gjøre dette gjennom godkjente instruktører. Dersom dere kjenner personer som ønsker å lære mer om ski-cart, ta kontakt med [Norges Skiforbund](#) (v/integreringskonsulenten) for informasjon om kurs, både for utøvere og potensielle instruktører. Her vil en også kunne skaffe seg mer informasjon om opplæring i bruk av ski-cart.

## Litteratur

### Flemmen, A:

"Skileik", Universitetsforlaget, Oslo 1987

### Hagen, R.G. m.fl:

"Tilpasset fysisk aktivitet" Alpint. Beitostølen 1985

### O'Leary, H. "

*Bold tracks – skiing for the disabled*". Winter Park, 1987

### Schrupp, W. (ed.) m.fl.

"Adaptive manual", Professional Ski Instructors of America, 1997. ISBN 1-882409-16-7

### "Svensk utförsåkning – teknik og metodik"

Friluftsfremjandet, Svenska Skidförbundet, Sveriges professionella skidskolor

### "Svensk utförsåkning – barn & ungdom"

Friluftsfremjandet, Svenska Skidförbundet, Sveriges professionella skidskolor

### Sæbu, M. m.fl.

"Skileik for alle", Beitostølen/Læringsssenteret 2001

### "Vinteraktiviteter for funksjonshemmede"

Kulturdepartementet, Idrettsavdelingen, 1994

### [Aktivitetshjelpemidler for funksjonshemmede. Ski og vinteraktivitet.](#)

Norges Skiforbund/Beitostølen Helseportsenter, 2000

(kun som Internett-versjon <http://www.skiforbundet.no/integrering/hjelpemidler.htm>)

## Adresser

### Norges Skiforbund

Serviceboks 1, Ullevål stadion

0840 OSLO

Tlf 21 02 90 00

<http://www.skiforbundet.no/>

### Beitostølen Helseportsenter

2953 BEITOSTØLEN

Tlf 61 34 08 00

<http://www.beitostolenhelsesport.no>

### Valnesfjord Helseportsenter

Østerkløft Øvre

8215 VALNESFJORD

Tlf 75 60 21 00

<http://www.vhss.no>

### Norges Funksjonshemmedes Idrettsforbund

Serviceboks 1, Ullevål stadion

0840 OSLO

Tlf 21 02 90 00

<http://www.nfif.no>

**Norges Døveforbund**

Gamle Borgen vei 5

1385 Asker

Tlf 66 90 70 70, tekst-telefon 66 90 70 50, faks 66 90 70 66

[www.norges-doveforbund.no/](http://www.norges-doveforbund.no/)

**Norsk Forbund for Utviklingshemmede**

Rosenkrantzgt. 16

0160 OSLO

Tlf 22 39 60 50, faks 22 39 60 60

<http://www.nfunorge.org>