

GRUPPINDELNINGAR 2009-2010

SKIDLEKIS 3år

Få en första positiv upplevelse på snö! Vi har inte åkt skidor tidigare eller provat lite. Vi tränar på att åka lift och skidor med mycket lek och bus. Kanske hittar vi den första upplevelsen att kunna åka lift och bromsa själv.

KNATTE NYBÖRJARE 4-5 år

Få en första positiv upplevelse på snö! Vi har inte åkt skidor tidigare eller provat lite. Vi tränar på att åka lift och skidor med mycket lek och bus. Kanske hittar vi den första upplevelsen i att hålla balansen, bromsa, åka lift och svänga.

KNATTE FORTSÄTTNING 4-5 år

Vi kan åka knapplift, svänga åt båda håll och stanna själva. Vi tränar mycket balans och att få till bättre svängar och fartkontroll med mycket lek och bus. Vi håller mest till utanför barnområdet.

BARN NYBÖRJARE 6-8 år

Få en första positiv upplevelse på snö! Vi har inte åkt skidor tidigare eller provat lite. Vi busar, har skoj tillsammans och lär oss samtidigt att hålla balansen på skidorna, bromsa, svänga, fartkontroll och klara liften själva.

BARN FORTSÄTTNING 6-8 år

Vi kan åka lift, bromsa och svänga åt båda håll och stanna i gröna och blå backar. Vi tränar balans, fartkontroll för att få till svängar med parallella skidor. Vi åker, leker och busar i varierad terräng och på roliga skogsstigar.

BARN AVANCERAD 6-8 år

Vi är duktiga skidåkare som åker med parallella skidor i röda nedfarter. Vi finslipar teknik och tränar på korta och långa svängar med tempo i de flesta backarna. Vi provar på carving, offpist och hopp mm.

UNGDOM NYBÖRJARE 9-13 år

Vi har inte åkt skidor tidigare eller provat lite. Vi börjar med grunderna för att skapa trygghet och glädje. Vi lär oss hålla balansen på skidorna, stanna, svänga, fartkontroll och klara liften själva.

UNGDOM FORTSÄTTNING 9-13 år

Vi kan åka i gröna och blå backar. Vi kan åka lift, stanna och svänga. Vi tränar mycket balans och teknik för att få till parallella svängar. Vi tränar också flyt och säkerhet i åkningen. Vi åker i varierad terräng och på roliga skogsstigar.

UNGDOM AVANCERAD 9-13 år

Vi kan åka med parallella skidor i röda backar. Vi finslipar tekniken, tränar långa och korta svängar i brantare backar och i varierande terräng. Vi arbetar med fart och kontroll. Vi provar bl.a. på carving, hopp och offpist.

VUXEN NYBÖRJARE 14 år och uppåt

Vi har ingen tidigare erfarenhet av skidåkning men är nyfiken på att få uppleva hur otroligt kul det är att glida på snö under kontrollerade former. Vi börjar med grunderna för att skapa trygghet och glädje. Vi lär oss hålla balansen på skidorna, stanna, svänga, fartkontroll och klara liften själva.

VUXEN FORTSÄTTNING 14 år och uppåt

Vi kan åka i blå backar. Vi tränar flyt och säkerhet i åkningen. Med bättre kontroll får vi en skönare och mer avslappnad åkning. Vi lär oss bl.a. grunderna i carving. Vi individanpassar tekniken efter förutsättningar och mål.

VUXEN AVANCERAD 14 år och uppåt

Vi kan åka obehindrat i röda backar. Vi finslipar tekniken, tränar långa och korta svängar i brantare backar och i varierande terräng. Vi arbetar med dynamik, fart och kontroll. Vi individanpassar efter förutsättningar och mål.

JIBBSKOLA (Hopp & Rail) 9 år-

Vi lär oss hoppa och raila med skidor i vår Dream Park. Både för Vuxna och Ungdomar med hjälm!

SNOWBOARD NYBÖRJARE 8-15 år och 16 år och uppåt

För dig som aldrig provat förut men vill få en ny upplevelse av att glida på snö. Vi tränar på att hitta balansen, svänga, åka lift och få kontroll på brädan.

SNOWBOARD FORTSÄTTNING 8-15 år och 16 år och uppåt

Du kan stanna, åka lift och svänga åt båda hållen i gröna och blåa backar. Med roliga och mer spännande utmaningar vidgas dina kunskaper. Vi tränar på att få mera flyt och kontroll. Vi provar också på lättare hopp. Vi individanpassar efter förutsättningar och mål.

SNOWBOARD AVANCERAD 8-15 år och 16 år och uppåt

Du kan behärska en snowboard i röda backar men vill vidga dina vyer och kunna utnyttja brädan på både möjliga och omöjliga sätt. Vi tränar hopp, rail, offpist och skär. Vi individanpassar efter förutsättningar och mål.

WORKSHOP- För nyfikna vuxna

Workshop är individuell coaching tillsammans med andra. Vi har flera olika spännande och utmanande alternativ beroende på förkunskaper och intressen. Gå en Workshop och få inspiration, motivation och kunskap om något nytt!

1h och 15 min kostar 240 kr!

Vilka av dessa passar dig?

Workshop Safe – Trygg och säker åkning. Tips och trix för att kunna slappna av och njuta av semestern. Ta kontroll över rädslan!

Workshop Telemark – Lär dig den ursprungliga skidtekniken. Fri hæl fri Sjal!

Workshop Carving – Hur ska jag dra nytta av de nya carving skidorna? Hur ”kantar” jag?

Workshop Offpist – Få tips om teknik, taktik och offpistrepor i Lofsdalen.

OBS! Samtliga grupper i skidskolan förutsätter minst 3 deltagare. Vid mindre än 3 deltagare ställs gruppen in. Pengar återbetalas.