

Karlslunds IF:s kurser, skidteknik

Lär dig åka skidor på riktigt! Vi har teknikkurser för både nybörjare och dig som redan åkt i flera år.

För tredje året i följd erbjuder vi nu kurser i längdskidteknik. Under de tidigare åren har vi totalt haft nästan 200 kursdeltagare, allt från nybörjare till elitmotionärer, och flera återvändare. Ifjol blev platserna fullbokade väldigt snabbt så nu vill vi ge fler chansen att gå dessa kurser. Varmt välkommen med din anmälan!

För vem?

Kurserna vänder sig till alla som vill få en bättre, stabilare och effektivare skidteknik. Du använder ditt eget material. Vid materialkvällen får du tips och råd om olika typer produkter och om vallning. Kurserna är även för dig som tidigare åkt mycket skidor men som vill ha professionell hjälp att ta nya utvecklingssteg. På praktikpassen delas deltagarna upp i grupper efter förkunskaper; för att delta i nybörjargruppen krävs inga förkunskaper alls.

Upplägg och Schema

Kursen är uppdelad på fyra tillfällen: Ett teoripass om material och vallning, och därefter tre kvällar med praktik och individuell coaching. Praktikpassen är på konstsnöspåret i Ånnaboda.

Kursen ges i tre lika versioner med plats för 24 deltagare per kurs.

Material-/vallaföreläsning (samtliga kurser) hålls kvällstid *torsdagen 20 december* på Örebro universitet. Tid och sal meddelas senare. Därefter gäller följande schema för respektive kurs:

Kurs A (tisdagar): 11 dec, 18 dec, 8 jan

Kurs B (torsdagar): 10 jan, 17 jan, 31 jan

Kurs C (tisdagar): 15 jan, 22 jan, 29 jan

Samtliga lektioner börjar kl. 18.30 och pågår ungefär fram till ca kl. 20.15.

Kursens innehåll

Från grundläggande till avancerad skidteknik, klassisk stil. Du lär dig grunderna, de rätta positionerna och nycklarna i stakning, stakning med frånskjut, diagonal och utförsåkning, samt får värdefulla tips på hur du med förbättrad teknik kan kapa åtskilliga minuter per mil i skidspåret. Vilken skidnivå du än befinner dig på så är kursens mål att utveckla din teknik från dina egna unika förutsättningar så att du ska få ut maximalt av din skidåkning. Genomgångar varvas med individuell uppföljning i mindre grupper. Kurserna arrangeras i samarbete med SISU Idrottsutbildarna.

Anmälan

Via e-post till johan@karlslundsif.org. Skriv i ämnesfältet t.ex. ”Anmälan Skidkurs A” för anmälan till kurs A, eller byt ut mot B för anmälan till kurs B, och C för kurs C.

Vi vill att du i mailet anger NAMN och PERSONNUMMER (viktigt för kurserna stöds av studieförbundet SISU). För att kunna göra gruppindelning är det viktigt att du i anmälan också kort beskriver dina FÖRKUNSKAPER: Skriv t.ex. hur mycket skidor du har åkt (mil el. timmar/år, antal år, el. liknande), allmän träningsbakgrund, uppskattad tid på 10 km skidåkning (eller tävlingsresultat om du åker tävlingar).

Kostnad

950 kr. Spåravgift för konstsnöspåret i Ånnaboda tillkommer.

Anmälan är giltig och bindande då vi har bekräftat anmälan OCH du har betalat 650 kr till plusgiro 32 95 61-5. Resten av kursavgiften betalas vid kursstart. Vi har tyvärr ingen möjlighet att återbetala avgiften vid återbud efter att avgiften har betalats. **OBS! Betala inte in förrän du fått bekräftat per e-post att det finns plats. Bekräftelse kan ta upp till fyra dagar innan du får.**

Hjärtligt välkomna!