

INBJUDAN TILL STEG 2 BARMARK

som kvällskurs under hösten 2007

Karlslunds IF och SISU idrottsutbildarna Örebro
inbjuder till Svenska Skidförbundets Steg 2-utbildning: Barmark

Tid: Kursstart onsdag 3 oktober kl.18:30. Upplägget blir fyra vardagkvällar i oktober samt praktikpass i samband med Örebro läns skidförbunds träningshelg i Örebro 13-14 oktober.

Plats: Karlslund

Kursledare: Johan Ericsson m fl

Datum: Teoretiska pass **3/10, 8/10, 15/10** och **22/10**. Varje tillfälle är kl. 18:30- ca 21:00.

Praktiska pass **13-14/10**.

Kan du inte vara med vid alla tillfällen ordnar vi kompletterande uppgift för att tillägna sig motsvarande kunskap.

Innehåll:

- Rolig och utvecklande träning och tävling
- Grundläggande anatomi och fysiologi
- Att vara ledare
- Kost och näringslära
- Teknikträning
- Praktiskt arbete som ledare

Praktik varvas med teori. Stort utrymme för diskussioner, erfarenhetsutbyte och egna funderingar.

Kostnad: 1200 kr. Faktureras i efterhand. Kurslitteratur och material ingår i priset. Lunch under praktikdagen 13 oktober ingår.

Kursmaterial: Boken "Längdskidåkning för ungdom"
Skidförbundets häften
Kompendium
(Allt material får ni av kursledare)

Förkunskaper: Steg 1 eller motsvarande

Anmälan till: Karlslunds IF skidor senast 27 september via www.karlslundsif.org,
skidor@karlslundsif.org eller telefon till Johan Ericsson 0709-92 74 41

VÄLKOMNA!