



Program Längdskidåkningskurs 2020

Datum är ej bestämda till 100%

Det är SÖNDAGAR för åkpassen

Kvällspasset kommer att bli den 9/1-2020(Vallningsteknik)

Det kommer att dra igång efter Julhelgen men helt beroende på snötillgång

Pass 1 9.30

- Våra förväntningar
- GSK spår, hemsida, de fem växlarna i klassisk skidåkning (teori)
- Grunder i diagonalåkning balans och tyngöverflyttning (praktik)
 - Grunder i stakåkning
 - Kaffe i klubbstugan för dom som vill
- Hemläxa; träna diagonalåkning minst en gång i 40 minuter i lugnt tempo

Pass 2 Kvällspass 9/1 2020 19.00

- Besök i vallboden, demonstration av vallning (teori och övning)

Pass 3 9.30

- Repetition av pass I + filmvisning skidteknik (teori)
- Grunder i stakåkning samt träning stakning och diagonal (praktik)
 - Byte av spår, tempoåkning, träna 4 av 5 växlar (praktik)
- Kaffe och video "val av skidutrustning" samt sammanfattning av dagen
- Hemläxa; träna minst en gång i 50 minuter med stakning och diagonal

Pass 4 9.30

- Skidtekniker och vallning repetition samt filmvisning (teori)
- Vi tränar stakning med frånskjut och repeterar teknikerna (praktik)
 - Kaffe och presentation av Godegårds SK för dom som vill och kan
- Hemläxa; träna minst en gång i 50 minuter med stakning, stakning med frånskjut och diagonal

Pass 5 9.30

- Vi skidar ett längre pass och repeterar teknikerna (praktik)
 - Deltagarnas frågor och önskemål (teori)
- Kaffe och sammanfattning av träningsprogrammet

Reservdagar: Anpassas efter kursens gång

Snöbrist: Föreningen kan inte garantera detta evenemangspaket vid brist på snö. Arrangemanget gäller när klubben har minst ett åkbart spår öppet vilket annonseras på hemsidan.

Varmt välkomna Godegårds SK