



# Skidkurser Vintern 2019

## Klassisk teknik



Vreta Skid & Motionsklubb bjuder in till skidkurs.



Vid fem tillfällen på snö samt ett teoripass får du tillsammans med likasinnade träna längdskidåkning under ledning av Per T och Per H som båda har tävlat på skidor under många år men som nu är klubbens juniorledare. Kursen vänder sig från nybörjare till dig som redan åker men vill ha en bättre teknik.

Vid skidkurstillfällena kommer det finnas två tider.

Med start klockan 18:00-19:15, med grupp för rena nybörjare och för ovana skidåkare.

Med start klockan 19:30-20:45, för vana åkare och Vasaloppsåkare. Här blandas teknik och träningsövningar i ett högre tempo.

Kostnad: Medlem i Vreta SoMK 1100:-, icke medlem 1400:- Spårkort, dag- eller säsongkort, tillkommer.

Anmälan: Är öppen och sker till [vreta.skidkurs@gmail.com](mailto:vreta.skidkurs@gmail.com)

Ange namn & mailadress till samtliga i anmälan och medlem eller icke medlem.

För er i tidiga gruppen, ange om ni är ren nybörjare eller ovan åkare.

För er som vill delta i sena gruppen, ange tävlingsvana, Vasaloppstid eller skidvana

Betalning: Avvakta svarsmail för bekräftelse för plats och betalningsinformation.

Platser: 25 platser till vardera tillfället.

Reservlista upprättas och plockas ifrån efter turordning vid utebliven betalning eller avhopp.

### Datum & innehåll

<b>Tis 8/1</b>	<b>18:00-20:00</b>	Vallakurs och uppstartsmöte för samtliga
<b>Tis 15/1</b>	<b>18:00-19:15</b>	Fokus diagonal, tyngdpunkt och balans samt saxning
	<b>19:30-20:45</b>	Fokus diagonal, tyngdöverföring och tryck
<b>Tis 22/1</b>	<b>18:00-19:15</b>	Fokus Stakning med frånskjut, tyngdpunkt och balans
	<b>19:30-20:45</b>	Fokus stakning stavisättning och armvinkel
<b>Tis 29/1</b>	<b>18:00-19:15</b>	Fokus Stakning med frånskjut, tyngdpunkt och balans
	<b>19:30-20:45</b>	Fokus stakning stavisättning och armvinkel
<b>Ons 6/2</b>	<b>18:00-19:15</b>	Fokus spårbyte och utförsträning
	<b>19:30-20:45</b>	Fokus stakning, tyngdpunkt och arbete med bål
<b>Tors 12/2</b>	<b>18:00-19:15</b>	Väva ihop de olika teknikerna
	<b>19:30-19:45</b>	Fokus stakning i uppförbacke och bålträning