



Skidkurser Vintern 2019



Vreta Skid och Motionsklubb bjuder in till
skidkurs i den fria tekniken

SKATE



Vid tre tillfällen får du tillsammans med likasinnade en möjlighet att delta i en kurs i den fria skidtekniken (skate) och träna/instrueras i dess olika växlar under ledning av några av Vreta SoMK's ledare.

Kursen vänder sig från nybörjare till dig som redan åker lite skate men vill ha en bättre teknik eller för dig som planerar att åka något av Vasaloppets nattlopp kommande år men känner att skatetekniken är en begränsning. Starttid är 18:00 och vi håller på till 20:00.

En 1a indelning av grupper sker utifrån den förmåga ni meddelar i samband med anmälan.

Grupp för nybörjare/ovana skidåkare i skatetekniken. Vi går igenom och övar de olika växlarna i lugn takt.

Grupp för vana/avancerade åkare i skatetekniken. Här blandas växlarnas teknik/övningar i ett högre tempo.

Kostnad: Medlem i Vreta SoMK 800:-, icke medlem 1000:- Spårkort, dag- eller säsongkort, tillkommer.

Anmälan: Är öppen och sker till vreta.skidkurs@gmail.com

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

Ange om ni är nybörjare/ovan åkare eller van/avancerad.

Betalning: Avvakta svarsmail för bekräftelse för plats och betalningsinformation.

Platser: 15 platser till vardera gruppen.

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

Datum & innehåll

Tis 26/2 18:00-20:00 Fokus på växel 2 och 3, jobbar med tyngdöverföring, kroppsposition, timing och balans i varierande motlut.

Tis 12/3 18:00-20:00 Fokus på växel 4 och 5, jobbar med tyngdöverföring, kroppsposition, timing och balans i lättåktade partier.

Mån 18/3 18:00-20:00 Vi repeterar och gör övningar där de olika växlarna vävs ihop