



Skatekurs Vintern 2023



Vreta Skid & Motionsklubb bjuder in till skidkurs.



Vid 3 tillfällen på kvällstid får du tillsammans med likasinnade lära dig skatetekniken inom längdskidåkning med ledare som har mångårig erfarenhet av tränings och tävlingsverksamhet på skidor från såväl klubbens verksamhet som andra delar av skid-Sverige. Kursen vänder sig från nybörjare till dig som redan åker men vill förbättra din teknik.

Datum: 26/1, 2/2 och 9/2 med starttid är 18:00 och kurslängd på 90 minuter/gång

Vid skidkurstillfällena kommer det indelas i två grupper.

Grupp 1: Nybörjare och ovana som vill lära sig grunderna i skatetekniken.

Grupp 2: För vana åkare som vill finslipa sin teknik. Här är det lite högre tempo.

Kostnad: Medlem i Vreta SoMK 900:-, icke medlem 1200:- Kostnad för spårkort tillkommer.

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

Ange namn & mailadress till samtliga i anmälan och medlem eller icke medlem.
Ange färdighet/önskemål om grupp.

Betalning: Avvakta svarsmail för bekräftelse av plats och betalningsinformation.

Betalning sker i anslutning till kursstart.

Platser: 20 platser och ca 10 platser/grupp.

Reservlista upprättas och plockas ifrån vid utebliven betalning eller avhopp.

| Datum | Grupp | Aktivitet |
|-------|---------|---|
| 26/1 | Grupp 1 | Fokus på att bli bekväm på skidorna och gå igenom grunderna i växel 2 och 3 |
| 26/1 | Grupp 2 | Fokus på teknikövningar i växel 2 och 3 med mycket positions/tyngdpunktsövningar. |
| 2/2 | Grupp 1 | Repetera växel 2 och 3 med mycket positions/tyngdpunktsövningar. Går igenom/gör övningar i växel 4 och 5. |
| 2/2 | Grupp 2 | Repetera växel 2 och 3 med mycket positions/tyngdpunktsövningar. Går igenom/gör övningar i växel 4 och 5. |
| 9/2 | Grupp 1 | Repeterar växel 2-5 och jobbar med att väva ihop växlarna. |
| 9/2 | Grupp 2 | Repeterar växel 2-5 och jobbar med att väva ihop växlarna. Tränar på att hålla hög fart i alla växlar. |