

Skikurs i vinter!



Skikurs 2020

Skøyting nybyrjarar - kveldskurs
21. jan, 28. jan og 4. feb

Klassisk litt øvet - helgekurs
24. jan, 25. jan og 26. jan

Skøyting litt øvet - helgekurs
31. jan, 1. og 2. feb

Maks 15 og min. 6 deltakarar per kurs

Pris: kr. 1200,- (medlem kr.650,-)

Instruktør: Tom Erling Halvorsen

Påmelding/spørsmål: sms til 977 77 987

Skøyting nybyrjarar

Kven høver kurset for?

Har du ikkje prøvd å skøyte før, eller har du berre gått nokre få gonger og synast at beina berre stokkar seg. Då passar du til nybyrjarkurset.

Kva skal du ha med?

Godt med tøy. Ta med skøyteutstyr om du har. Viss ikkje brukar du klassiske ski. Fjern all smørjing under skiene og smør skia med glider.

Tema

Introduksjon, balanse, utvikling av balanse, teknikk flatt terreng og slakt utfor. Padleteknikk. Enkel- og dobbeldans.

Skøyting litt øvet

Kven høver kurset for?

Du har skøyta nokre gongar før og du kan gli på skiene, men har mykje å gå på reint teknisk? Då passar dette kurset for deg.

Kva skal du ha med?

Sjå skøytekurs for nybegynnarar! Alle får individuell oppfølging, i tillegg til felles gjennomgang i gruppa.

Tema

Kva i teknikken er viktig i skøyting? Enkel- dobbeldans og padleteknikk. Staking og pigging. Utforkjøring. Større fart ved bruk av terrenget.

Klassisk litt øvet

Kven høver kurset for?

Kurset for skimosjonisten. Du er vant med å gå på ski, og har lyst til å gå meir rasjonelt og lære moderne langrennsteknikk.

Kva skal du ha med?

Godt med tøy. Klassisk ski utstyr og smurning.

Tema

Dagens smurning. Fokus på betring av staketeknikk og diagonalgang. Timing og frekvens, og disponering av krefter. Dobbelttak med fråspark. Knepa ved å bruke terrenget til å auke farta.

Tidspunkt:

Kveldskurs tysdager kl. 19:00 - 20:30

Helgekurs fredag kl. 19:00-20:30, laurdag kl. 10:30-12:00 og søndag kl. 10:30-12:00

