



Skikurs 2023



Skøyteskiteknikk (nybyrjarar)

Kven høver kurset for?

Er du helt nybegynnar, eller har gått 1-10 gongar på ski før, høver dette kurset for deg.

Kva skal du ha med?

Eige skiutstyr, smurning, varme kle og termos med drikke.

Tema

Dagens smurning. Fokus på innlæring av teknikkane enkeldans, dobbeldans, padling og staketeknikk. Korleis disponera kreftene best mogleg.

Skøyteskiteknikk (meir erfarne)

Kven høver kurset for?

Du har gått ein del på ski, men skulle ynskja du gjekk lettare og med betre teknikk. Då passar dette kurset for deg.

Kva skal du ha med?

Eige skiutstyr, smurning, varme kle og termos med drikke.

Tema

Dagens smurning. Fokus på betring av teknikkane enkeldans, dobbeldans, padling og staketeknikk. Korleis disponera kreftene best mogleg. Knepa ved å bruka terrenget til å auka farten, samt verta tryggare i utforkøyningane.

Skikurs 2023

Skøyteskiteknikk (nybyrjarar)

tysdag 17.januar, 24.januar og 31.januar

kl.19.00 – 20.30

Skøyteskiteknikk (meir erfarne)

tysdag 7.februar, 14.februar og 21.februar

kl. 19.00 – 20.30

Maks. 15 og min. 6 deltakarar pr. kurs.

Oppmøte: Skihytta på Sjusete Skisenter

Pris: kr. 1500,- (medlem kr.750,-)

Betaling til Kvam LSK Vippsnr.: 502950

Vel kategorien skikurs medlem/ikkje medlem.

Instruktør: Tom Erling Halvorsen

Påmelding/spørsmål til e-post:

tonje.helgheim@gmail.com

Våre samarbeidspartnarar er: