



Tunafors Längdskidklubb

GRUNDKURS 2024/2025 – KLASSISK STIL

INBJUDAN

Grundkurs/nybörjarkurs med Tunafors Längdskidklubb i klassisk stil inleds tors 9 jan kl 19:15 med Prova På tillfälle där vi samlas ombytta med utrustning och delar info om kursen samt stämmer av gruppens skidvana och utgångsläge. Kursen startar sedan from 16 jan och 8 torsdagar framöver där vi stegvis lägger en god grund för att träna skidåkning och delta framöver i klubbens träningar.

ANMÄLAN, KURSAVGIFT, MEDLEMSKAP OCH SPÅRKORT

Anmälan senast söndag 12 jan via info@tunaforsskidor.se ange namn och skidvana. Först till kvarn, vi erbjuder upp till 30 platser. Anmäl gärna via vårt Facebook event också.

För att ta del av Tunafors SKs event och nyttja spåret behövs ett medlemskap och spårkort. Som medlem i Tunafors får du köpa spårkortet till ett rabatterat pris 400 kr. I medlemsavgiften ingår en viktig försäkring för dig som aktiv när du åker i spåret, på träningar men även på tävlingar. Tunaforsmedlemmar har också rabatter med samarbetspartners såsom Team Sportia i Tuna park, Umara, Coxa m.fl. För Nybörjarserien som är en strukturerad kurs med ett anpassat upplägg och tar vi ut en kursavgift på 500:- för de åtta tillfällena.

BETALNING I SAMBAND MED ANMÄLAN

Medlemsavgift: (ange namn och personnummer) 300 kr vuxen alternativt 450 kr för familj	BG 5390-4207
Spårkort (ange namn)	Swish: 1234671418
Grundkurs/Nybörjarkurs 500 kr (Ange namn och personnummer)	BG 5390-4207

Mer info om medlemsskap och spårkort på www.tunaforsskidor.se

MÅLSÄTTNING OCH UPPLÄGG

Målsättning med Grundkurs 2024/2025

- ✘ Erbjuder utbildning för vuxna motionärer och nybörjare med fokus på grunderna i klassisk skidåkning där deltagarna efter grundkursen är bekanta med grundläggande teknikbegrepp och bekväma att bedriva egen skidträning samt delta i klubbens löpande träningsverksamhet

Upplägg

- ✘ Vi inleder med ett Prova På tillfälle där vi fokuserar mycket på grundläggande utrustning och kursens upplägg. Därefter genomför vi 8 stycken utbildningspass där vi successivt går igenom grundbegrepp och olika teknikövningar.

LEDARE

Joakim Holmgren

- ✘ Ledare
- ✘ Certfierad skidcoach SSF



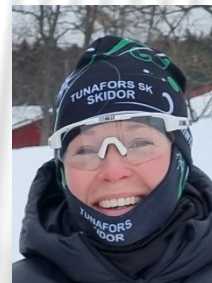
Per Åkerlund

- ✘ Ordförande
- ✘ Certfierad skidcoach SSF



Sara Thyselius

- ✘ Ledare vuxna motion/nybörjare



- ✘ Ytterligare ledare vid behov

GRUNKURS INNEHÅLL

✖ Prova PÅ tillfälle

8 Kurstillfällen:

1. Intro Grundläggande begrepp för Klassisk stil.
2. Grundbegrepp klassisk åkning: Diagonal
3. Grundbegrepp klassisk åkning: Stakning med frånskjut
4. Grundbegrepp klassisk åkning: Stakning
5. Grundbegrepp klassisk åkning: Saxning, spårbyten, mm
6. Kombinera och applicera Klassisk åkning
7. Kombinera och applicera Klassisk åkning
8. Kursavslutning!

UPLÄGG PER KURSTILLFÄLLE

C:a 60 min

- ✘ Samling from 19:15
- ✘ Inledning av ledare och uppvärmning 10-15 min
- ✘ Teknikgenomgång 5-10 min
- ✘ Teknikövningar 20-30 min
- ✘ Avslutning tom 20:15 5-10 min

**VÄLKOMNA TILL VILSTA SKIDSTADION
OCH
TUNAFORS SKIDOR!**