



ANMÄLAN TILL SKIDSKOLA

Fyll i nedanstående uppgifter och skicka formuläret till skidskola@idrehimmelfjall.se.

Anmälan görs för att optimera din skidskoleupplevelse.

KONTAKTPERSON: _____

TELEFON: _____

SKIDELEV 1:

DATUM FÖR FÖRSTA SKIDDAG: _____

ANTAL DAGAR: _____

NAMN: _____

ÅLDER: _____

PRIVATLEKTION: JA NEJ

Har aldrig åkt skidor. Kan bromsa i lätt backe. Kan åka i medelsvår backe. Åker alla backar, men vill bli bättre.

SKIDELEV 2:

DATUM FÖR FÖRSTA SKIDDAG: _____

ANTAL DAGAR: _____

NAMN: _____

ÅLDER: _____

PRIVATLEKTION: JA NEJ

Har aldrig åkt skidor. Kan bromsa i lätt backe. Kan åka i medelsvår backe. Åker alla backar, men vill bli bättre.

SKIDELEV 3:

DATUM FÖR FÖRSTA SKIDDAG: _____

ANTAL DAGAR: _____

NAMN: _____

ÅLDER: _____

PRIVATLEKTION: JA NEJ

Har aldrig åkt skidor. Kan bromsa i lätt backe. Kan åka i medelsvår backe. Åker alla backar, men vill bli bättre.

SKIDELEV 4:

DATUM FÖR FÖRSTA SKIDDAG: _____

ANTAL DAGAR: _____

NAMN: _____

ÅLDER: _____

PRIVATLEKTION: JA NEJ

Har aldrig åkt skidor. Kan bromsa i lätt backe. Kan åka i medelsvår backe. Åker alla backar, men vill bli bättre.

FÖR MER INFORMATION

Kontakta oss på telefon 0253-30 13 97 eller e-post skidskola@idrehimmelfjall.se.





SKIDSKOLANS OLIKA GRUPPER OCH NIVÅER

FLINGA 3-4 ÅR

Inga förkunskaper krävs, men du måste kunna vara utan mamma och pappa under hela lektionstiden. Genom lek och skoj på skidor blir du trygg och lär dig åka lift, kontrollera farten, ploga, svänga och stanna. Vi startar gruppen tillsammans och baserat på åk färdigheter kan gruppen delas ytterligare. Bäst lär du dig om du övar med skidläraren under lektionen och tillsammans med dina föräldrar resten av dagen. Vi håller till i skidskoleområdet vid Skidboden.

Mål: Kunna stanna i en plog, kunna svänga åt båda hållen och följa efter min skidlärare i gröna backar!

FLINGA 3-4 ÅR

En grupp för dig som åkt skidor förut. Du kan stanna själv och svänga åt båda hållen i en plog. Du kan åka knapplift själv. Vi fortsätter att träna på att bromsa och svänga, och genom lek och bus övar vi på fartkontrollen så vi kan åka ut i våra andra backar i systemet!

Mål: Kunna åka med parallella skidor i gröna backar och kunna styra mina skidor till ett stopp!

MYRIA 5-6 ÅR

Inga förkunskaper krävs. Tillsammans har vi skoj när vi på ett säkert sätt lär oss att åka skidor. Bäst lär du dig om du övar med skidläraren under lektionen och tillsammans med dina föräldrar resten av dagen. Vi börjar äventyret i skidskoleområdet för att förflytta oss vidare i systemets lättare backar när vi känner oss lite säkrare.

Mål: Kunna stanna i en plog, kunna svänga åt båda hållen och följa efter min skidlärare i gröna backar.

MYRIA 5-6 ÅR

En grupp för dig som har åkt skidor förut. Du kan stanna själv och svänga åt båda hållen i en plog. Du kan åka knapplift och stollift. Vi fortsätter att träna på att bromsa och svänga, och genom lek och bus övar vi på fartkontrollen så vi kan åka ut i våra andra backar i systemet!

Mål: Kunna åka med parallella skidor i gröna backar och kunna styra mina skidor till ett stopp!

MYRIA 5-6 ÅR

En kurs för dig som åker i alla backar och som vill börja utforska vilken typ av skidåkning som lockar dig mest. Vi provar portar, offpist och park, allt för att ge dina färdigheter lite fler utmaningar.

Mål: Söka nya utmaningar på ett säkert sätt och förbättra kontrollen.

MOSSA GRÖN 7-9 ÅR

En grupp för dig som är ny på skidor. Tillsammans har vi kul när vi på ett säkert sätt lär oss att åka skidor. Bäst lär du dig om du övar med skidläraren under lektionen och tillsammans med dina föräldrar resten av dagen. Vi börjar äventyret i skidskoleområdet för att sedan, när vi känner oss lite säkrare, flytta oss vidare i systemets lättare backar.

Mål: Kunna stanna i en plog, kunna svänga åt båda hållen och följa efter min skidlärare i gröna backar.

MOSSA 7-9 ÅR

En grupp för dig som har åkt skidor förut. Du kan stanna själv och svänga åt båda håll i en plog. Du kan åka knapplift och stollift. Vi fortsätter att träna på att bromsa och svänga, och genom lek och bus övar vi på fartkontrollen så vi kan åka ut i våra andra backar i systemet!

Mål: Kunna åka med parallella skidor i gröna backar och kunna styra mina skidor till ett stopp!

MOSSA 7-9 ÅR

En grupp för dig som åker i alla backar och som vill börja utforska vilken typ av skidåkning som lockar dig mest. Vi provar portar, offpist och park allt för att ge dina färdigheter lite mer utmaningar.

Mål: Söka nya utmaningar på ett säkert sätt och förbättra din skidkontroll.

VÅRA OLIKA SKIDSKOLEGRUPPER

	NIVÅ 1	NIVÅ 2	NIVÅ 3
FLINGA 3-4 ÅR	●	●	
MYRIA 5-6 ÅR	●	●	●
MOSSA 7-9 ÅR	●	●	●
GÄNGET 10-15 ÅR	●	●	●
PRIVAT 3-12 ÅR	Lekfullt och lättsamt anpassad skidlektion.		
PRIVAT VUXEN	Personligt anpassad skidlektion efter önskemål.		
SMÅFLINGORNA	Tips för att familjen ska kunna åka tillsammans.		

GÄNGET 10-15 ÅR

En grupp för dig som är ny på skidor. Tillsammans har vi kul när vi på ett säkert sätt lär oss att åka skidor. Bäst lär du dig om du övar med skidläraren under lektionen och tillsammans med dina föräldrar resten av dagen. Vi börjar äventyret i skidskoleområdet för att senare flytta oss vidare i systemets lättare backar när vi känner oss lite säkrare.

Mål: Kunna stanna i en plog, kunna svänga åt båda hållen i gröna backar.

GÄNGET 10-15 ÅR

En grupp för dig som har åkt skidor förut. Du kan stanna själv och svänga åt båda hållen i en plog. Du kan åka knapplift och stollift. Vi fortsätter att träna på att bromsa och svänga, och övar på fartkontrollen så att vi kan åka ut i våra andra backar i systemet!

Mål: Kunna åka med parallella skidor i gröna backar.

GÄNGET 10-15 ÅR

En grupp för dig som åker i alla backar och som vill börja utforska vilken typ av skidåkning som lockar dig mest. Vi provar portar, offpist och park allt för att öka dina färdigheter med lite fler utmaningar.

Mål: Söka nya utmaningar på ett säkert sätt och förbättra din skidkontroll.

PRIVAT 3-12 ÅR

60 eller 90 minuter. Är det namnet antyder, en lektion bara för dig/er! Vi lägger upp lektionen efter dina/era önskemål. Lekfullt och lättsamt utvecklar vi din skidåkning.

Mål: Höja din åkgädje och förbättra din känsla utifrån dina förutsättningar.

PRIVAT VUXEN FRÅN 13 ÅR

60 eller 90 minuter. Är vad namnet antyder, en lektion bara för dig/er. Vi lägger upp lektionen efter dina/era önskemål. Utförsåkning är en sport utan personliga rekord eller handikapp-system som man kan jämföra med. Vi är helt enkelt utlämnade till känslan, din känsla. Om du vill utmana dig själv och ta din skidåkning till nästa nivå eller att det helt enkelt inte känns bra så föreslår vi en privatlektion.

Mål: Höja din/era åkgädje och förbättra känslan utifrån dina förutsättningar.

SMÅFLINGORNA 1,5 – 4 ÅR + VUXEN

Många känner till babysim, här har vi överfört det till fruset vatten. Grupplektion. Utförsåkning kan man börja med väldigt tidigt, faktiskt kan man ha stor glädje redan från ett och ett halvt års ålder. Viktigt är förstås att någon, helst båda föräldrarna är med. Vi hjälper er med tips och råd för att hela familjen ska kunna åka tillsammans. Vid så här unga år måste man ta det mycket varsamt och förstå att rasten och leken är precis lika viktig. Det är många riktigt framstående skidåkare som kan vittna om att fikapausen med chokladbollen var minst lika viktigt inslag i utvecklingen till fulljädrad skidåkare som något annat.

Mål: Att under lekfulla former med barnens vilja i centrum skapa skidglädje som räcker livet ut

