



## 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 skidlärares 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, testar andra lifftar, och genom lek och bus övar vi på fartkontrollen så vi kan åka ut i våra andra backar i systemet!

**Mål: Kunna åka i gröna/blå backar med fartkontroll, svänga 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 skidlärares 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, prova alla lifftar, och genom lek och bus övar vi på fartkontrollen så vi kan åka ut i våra andra backar i systemet!

**Mål: Kunna åka i gröna/blå backar med fartkontroll, svänga 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 offpist, carving och park, allt för att ge dina färdigheter lite fler utmaningar.

**Mål: Söka nya utmaningar på ett säkert sätt, sträva efter att åka med parallella skidor i alla backar med fartkontroll, testat alla lifftar och förbättra din allsidighet på skidor.**

### 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 skidlärares 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, prova alla lifftar och genom lek och bus övar vi på fartkontrollen så vi kan åka ut i våra andra backar i systemet!

**Mål: Sträva efter att åka med parallella skidor i gröna/blå backar med fartkontroll. Kunna svänga, åka ankarlift själv 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 offpist, carving och park allt för att ge dina färdigheter lite mer utmaningar.

**Mål: Söka nya utmaningar på ett säkert sätt, sträva efter att åka med parallella skidor i alla backar med fartkontroll, åka ankarlift själv och förbättra din allsidighet på skidor.**

## VÅRA OLIKA GRUPPER

|                 | 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. |        |        |
| LÄNGDSKIDOR     | Personligt anpassad skidlektion efter önskemål. |        |        |
| SNOWBOARD       | Personligt anpassad skidlektion efter önskemål. |        |        |

### 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 skidlärares 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 carving, 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 eller er! Vi lägger upp lektionen efter dina/era önskemål. Lekfullt och lättsamt utvecklar vi din skidåkning.

**Mål: Höja din ånglädje 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 eller er! Vi lägger upp lektionen efter dina/era önskemål. Utförsåkning är en sport utan personliga rekord eller handikappsystem som man kan jämföra med. Vi är helt enkelt utlämnade till känslan, din känsla. Om du vill utmana dig själv, slipa på din carving och ta din skidåkning till nästa nivå eller att det helt enkelt inte känns bra så föreslår vi en privatlektion.

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

### LÄNGDSKIDOR 60 ELLER 90 MINUTER

Är vad namnet antyder, en lektion bara för dig eller er! Vi lägger upp lektionen efter dina/era önskemål. På lektionen går vi igenom olika växlar med tillhörande övningar och tips på saker som ni kan tänka på. Alla sorters åkare kan utvecklas, från nybörjaren till den lite mer avancerade vasalopps veteranen.

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

### SNOWBOARD 60 ELLER 90 MINUTER

Är vad namnet antyder, en lektion bara för dig eller er! Vi lägger upp lektionen efter dina/era önskemål. Du kanske vill utmana dig själv, testa carving eller tycker det är svårt att svänga i svårare backar. Ta din snowboard åkning till nästa nivå! Det kanske är första gången du provar? Oavsett är det då utmärkt att ta hjälp av oss. Lära sig svänga och åka lift kan vara svårt till en början. Men med lite hjälp, kan du snart ta dig fram

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

