



SKIDSKOLANS 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 tränar på att åka lift, kontrollera farten, ploga, svänga och stanna. Bäst lär du dig om du övar med skidläraren under lektionen och tillsammans med dina föräldrar resten av dagen. Vi börjar äventyret i Flingas barnområde.

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 provat att åka skidor förut. Du kan stanna själv och svänga åt båda hållen. Vi fortsätter att träna på att bromsa och svänga, testar andra liftar 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 skidläraren under lektionen och tillsammans med dina föräldrar resten av dagen. Vi börjar äventyret i Flingas barnområde 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. Du har provat att åka knapplift. Vi fortsätter att träna på att bromsa och svänga, prova alla liftar, 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 skidskola för dig som åker i alla backar och som vill börja utforska vilken typ av skidåkning som lockar dig mest. Vi provar att åka i skogen, parken och fler typer av backar, 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 och förbättra din allsidighet på skidor.

● MOSSA 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 Flingas barnområde 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. Du kan åka knapplift. Vi fortsätter att träna på att bromsa och svänga, provar alla liftar 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 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 att åka i skogen, parken och fler typer av backar, 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 och förbättra din allsidighet på skidor.

VÅRA OLIKA GRUPPER

ÅLDER	NIVÅ 1	NIVÅ 2	NIVÅ 3
FLINGA 3-4 ÅR	●	●	
MYRIA 5-6 ÅR	●	●	●
MOSSA 7-9 ÅR	●	●	●
GÄNGET 10-15 ÅR	●	●	●

● 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 Flingas barnområde för att senare flytta oss vidare i systemets lättare backar när vi känner oss lite säkrare.

Mål: Kunna stanna i en plog och 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. Du kan åka knapplift. Vi fortsätter att träna på att bromsa och svänga, provar alla liftar 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 att åka i skogen, parken och fler typer av backar, allt för att ge dina färdigheter lite fler utmaningar.

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

PRIVATLEKTION ALPINT

Maxa din skidåkning med en privatlektion i alpint! Med individuell coaching får du hjälp att förbättra teknik, kontroll och självförtroende - oavsett om du är nybörjare eller van åkare. Vi anpassar lektionen helt efter dina behov för att ge dig snabb utveckling och mer njutning i varje sväng. **Priset är per lektion, ni kan vara upp till 4 personer på en lektion.**

PRIVATLEKTION SNOWBOARD

Ta din åkning till nya höjder med en privatlektion i snowboard! Oavsett om du är nybörjare eller vill vässa tekniken inför vinterns lopp får du fullt fokus från en utbildad instruktör. Vi anpassar lektionen efter din nivå och dina mål - så att du utvecklas snabbt, säkert och med maximal glädje. **Priset är per lektion, ni kan vara upp till 4 personer på en lektion.**

PRIVATLEKTION LÄNGDSKIDOR

Upplev kraften i personlig coaching med en privatlektion i längdskidor! Oavsett om du är nybörjare eller vill vässa tekniken inför vinterns lopp får du skräddarsydd hjälp av en utbildad instruktör. Vi fokuserar på din teknik, balans och effektivitet - så att du får ut mer av varje stavtag. **Priset är per lektion, ni kan vara upp till 4 personer på en lektion.**

