



Alpin Skidskola Friluftsförbundet Falun 2017.

5 – 6 år

Grön Nybörjare

Här tränar vi på hantera utrustningen, svänga, bromsa och pröva på liften allt på ett lekfullt sätt. Du behöver inga förkunskaper bortsett från att du klarar dig utan mamma och pappa under hela lektionstiden.

Blå Fortsättning

Här åker vi skidor på ett lekfullt sätt och vi tränar på att klara hela backen med full kontroll. Förkunskaper: Du skall kunna bromsa och svänga och du kan åka knappliften själv.

Röd Avancerad

Nu börjar du få lite fart under skidorna och vi kommer pröva på det mesta man kan göra i en skidbacke. Förkunskap: Du kan svänga och bromsa i alla backar. Du klarar av knappliften utan problem och kanske tom prövat på att åka ankarlift själv.

7 – 9 år

Grön Nybörjare

Här tränar vi på hantera utrustningen, svänga, bromsa och åka lift allt på ett lekfullt sätt. Du behöver inga förkunskaper.

Blå Fortsättning

Här åker vi skidor på ett lekfullt sätt och vi tränar på att bli säkrare och modigare. Förkunskaper: Du skall kunna bromsa och svänga och du kan åka knappliften själv.

Röd Avancerad

Nu börjar du få lite fart under skidorna och vi kommer pröva på det mesta man kan göra i en skidbacke. Vi tränar på fart, rytm och har kul tillsammans. Förkunskap: Du kan svänga och bromsa i alla backar. Du klarar av knappliften utan problem och kanske tom prövat på att åka ankarlift själv.

Snowboard

Grön Nybörjare

Vi bekantar oss med utrustningen, lär oss bromsa, svänga och åka lift. Du behöver ingen förkunskap.

Blå Fortsättning

Här utvecklar vi snowboardåkningen i både teknik och säkerhet. Vi strävar mot skärande sväng och full kontroll. Förkunskap: Du kan svänga, bromsa och åka knapplift själv.