

| Nivåindelning Skidor |                        |  |
|----------------------|------------------------|--|
| Ljusgrön             | Nybörjare              | Nybörjarkurs där vi har kul samtidigt som vi tränar på att hantera utrustning, bromsa, stanna och svänga i mycket lätta backar. Kursen anpassas efter elevernas förmåga.<br><b>Förkunskap</b><br>Ingen.  |
| Mörkgrön             | Nybörjare fortsättning | Fortsättningskurs där vi har kul samtidigt som vi fortsätter utveckla plogsvängar och börjar känna lite på parallella svängar. Vi åker i barnbacken(Backe 1) och ev. upp i ankarliften. Kursen anpassas efter elevernas förmåga.<br><b>Förkunskap</b><br>Du kan bromsa och svänga i plog samt åka knapplift i barnbacken (Backe 1) själv.  |
| Ljusblå              | Skidvana               | Fortsättningskurs där vi har kul samtidigt som vi blir säkrare. Lär oss åka med parallella skidor i lättare lutning och provar på andra svängar. Vi provar även på lite brantare backar. Kursen anpassas efter elevernas förmåga.<br><b>Förkunskap</b><br>Du kan bromsa och svänga samt åka knapplift själv i barnbacken (Backe 1). Bra om du även kan åka ankarlift. Du kan åka själv i de flesta backarna i Sunnersta (Uppsala Alpina Center). |
| Mörkblå              | Medelgod Skidvana      | Fortsättningskurs där vi har kul samtidigt som vi blir säkrare och modigare. Vi testar de lite brantare backarna. Provar på mer avancerade svängar. Kursen anpassas efter elevernas förmåga.<br><b>Förkunskap</b><br>Du kan bromsa och svänga nedför de flesta backarna i Sunnersta(Uppsala Alpina Center). Svänga med parallella skidor och bromsa med hockeystopp i Backe 3 (längst till höger). Du kan åka ankarlift själv.                   |
| Röd                  | Stor Skidvana          | Fortsättningskurs för mer avancerad och varierad skidåkning. Vi försöker hitta säkerhet, fart, rytm och har kul tillsammans. Kursen anpassas efter elevernas förmåga.<br><b>Förkunskap</b><br>Du kan på ett kontrollerat sätt ta dig nedför alla backarna i Sunnersta(Uppsala Alpina Center) och åka ankarlift själv. Du kan åka med parallella skidor, bromsa med "hockey-stopp" och stanna även i branta backar utan problem.                  |
| Park                 | Stor Skidvana          | Parkkurs för mer avancerad och varierad skidåkning. Innefattar Hopp, rail och dyl<br><b>Förkunskap</b><br>Du kan på ett kontrollerat sätt ta dig nedför alla backarna i Sunnersta(Uppsala Alpina Center) och åka ankarlift själv. Du kan åka med parallella skidor, bromsa med "hockey-stopp" och stanna även i branta backar utan problem.<br><br>Du måste ha twintip skidor och hjälm samt bör ha ryggskydd.                                   |

## Nivåindelning snowboard

### Nybörjare

Detta är en kurs för dig som kanske aldrig har stått på en snowboard, vill ha kul och samtidigt lära dig grunderna som att svänga och bromsa. Kursen anpassas efter elevernas förmåga.

#### Förkunskap

Ingen.

### Fortsättning

Fortsättningskurs där vi har kul samtidigt som vi vidarutvecklar svängteknik, finputsar detaljer i åkningen och testar att göra nya saker med brädan. Kursen anpassas efter elevernas förmåga.

#### Förkunskap

Du kan bromsa och svänga samt åka knapplift själv i barnbacken (Backe 1).

### Park

Parkkurs för mer avancerad och varierad snowboardåkning. Börja med/vidareutveckla din förmåga på hopp, boxar och ev. rails. Kursen anpassas efter elevernas förmåga.

#### Förkunskap

Du kan svänga åt båda hållen utan problem, ta dig ner för de flesta backarna i Sunnersta (Uppsala Alpina Center) på ett kontrollerat sätt och åka ankarlift.

Förutom hjälm måste du även ha ryggskydd.