

## Grupper och nivåer

- Ljusgröna grupper - nybörjare
- Mörkgröna grupper - nybörjare fortsättning. Har åkt en säsong med Friluftsförbundet eller en vecka i fjällen. Kan åka knappliften.
- Ljusblå grupper - fortsättning 1. Kan åka i gröna och blå backar och kan åka ankarlift.
- Mörkblå grupper - fortsättning 2. Kan åka i alla backar med parallella skidor och kan åka ankarliften.
- Röd grupp - avancerad. Kan åka parallella skidor i alla backar och i ankarliften.

## Dessa grupper kommer att finnas för snowboard:

- Grön grupp - nybörjare 7 år - uppåt. Inga förkunskaper krävs. Vi lär oss åka lift och att ta oss ner på ett säkert sätt genom att svänga med tydligt kantbyte mellan tå- och hälkant.
- Ljusblå grupp - fortsättning, 7 år - uppåt. Förkunskap: kan åka en blå nedfart.  
Vi över på ökat stabilitet och fart med rena svänger
- Mörkblå grupp - avancerad, 7 år - uppåt. Förkunskap: kan åka kontrollerad med tydliga kantbyten från tå- till hälkant och tillbaka. Vi finslipar åkningen med fokus på stabilitet och balans vid olika typer av svänger. Vi testar enkla parkövningar och hopp.
- Vuxen grupp - nybörjare 21 år - uppåt. Förkunskaper: från inga till 'har testat någon gång'.  
Är du nyfiken på vad barnen tycker är så kul med snowboard? Vi lär oss åka lift och åka snowboard på ett säkert sätt. Vi lägger lite extra fokus på tekniken bakom snowboardåkningen med teoretiska och praktiska övningar.