

Fortsättningskurs Sporren klassisk stil

Februari (Datum?) 60 - 90 min lektionstid.

2 - 5 träffar

Träff 1 - Uppstartsträff med fokus på diagonal

- Genomgång diagonal; Kroppsposition, balans, viktiga fokuspunkter.
- Balans och koordinationsövningar för att finna rätt position för glid resp. fäste.
- Utvecklingsrunda.

Träff 2 - Stakning

- Repetition stans och balans
- Genomgång stakning; Kroppsposition, stavisättning, viktiga fokuspunkter.
- Övning i flack, resp. Kuperad terräng, skillnader?

Träff 3 - Stakning m frånskjut & utförsåkning

- Repetition diagonal samt stakning
- Genomgång stakning m frånskjut; Kroppsposition, timing, viktiga fokuspunkter.
- Genomgång utförsåkning; kroppsposition, kurvtagning, inbromsning.
- Utvecklingsbanor, spårbyte, osv.

Träff 4 - Intro intervallträning

- Genomgång intervallträning; utgångsfart, vad händer med tekniken vid högre hastighet?
- Snabb och lugnare grupp. Avslutning med impulser och enklare stafetter som utmanar adepterna att hålla tekniken.

Träff 5 - Repetition (Adepternas val)

- Repetition diagonal, stakning, stakning m frånskjut. Lektionen anpassas utifrån vad adepterna vill vidare utveckla, och specifika fokusområden. Filmning av teknik.
- Utvecklingsrunda(del 2)

Om mig

Har jobbat ett antal år nu som längdinstruktör och innehar både svensk och kanadensisk skidskolecertifiering. Strävar efter att lära ut längdskidåkning på ett enkelt och pedagogiskt sätt som gör det lätt för alla att åka skidor, oavsett tidigare erfarenhet.

Numera hemflyttad till Umeå igen, och återfinns som längdansvarig på Team Sportia