

Langrennskurs 2010

Teknikk, trening og smøring

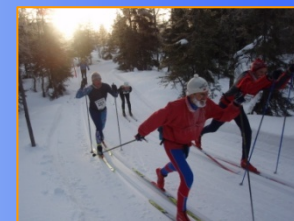


begeistringens øyeblikk...

Kursinnhold



Hvorfor	God teknikk er en viktig ingrediens for å ha det gøy på langrennski. Vi brenner for at flest mulig skal få ta del i begeistringfulle opplevelser i skog og mark på vinterstid.
Hvem kan delta	Langrennskurset er for alle over 16 år som ønsker å lære effektiv og god skiteknikk. Vi går dessuten gjennom knepene som skal til for å knipe "viktige" minutter i Birken eller andre turrenn.
Målsetting med kurset	Ha det gøy – regn med mange "begeistringens øyeblikk" og bratt læringskurve!
Deltakerne får	<ul style="list-style-type: none">✓Teknikkforbedring – garantert!✓Mini smørekurs✓Kort innføring i treningsplanlegging og treningsprinsipper✓Tips til forberedelser og gjennomføring av turrenn
Kurslederne	Ola Bustad leder kursene. Han har vunnet klassen i birken, og er som regel med på å bestemme merketiden i birken enten det er snakk om rennet, rittet eller løpet. De andre instruktørene er også født med ski på beina. Kursledernes brennende engasjement for langrenn og lysten til å spre det glade budskap er likevel hovedgrunnen til at vi kommer til å få det gøy i tre kvelder til ende!



Kursopplegg



Dag 1

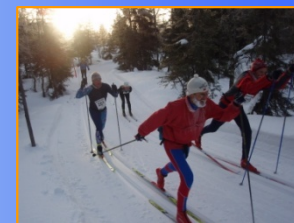
Teknisk gjennomgang	Kort om treningsplanlegging og prinsipper for langrennstrening Mini smørekurs
Intro på ski	Grunnteknikk
På dag en skal vi sikre at deltakeren får innsikt i det viktigste for å ha maksimal glede av langrenn. Vi kommer til å bruke ca. en time på å dele av erfaringer med tanke på trening, gjennomføring og andre tips. Siste del av økta skjer med ski på beina og fokuset vil være teknikk	

Dag 2

Teknikk	Diagonal og staking - grundig gjennomgang og terping
Ulike øvelser	Litt lek og balanseøvelser
Fokuset er terping og grundig gjennomgang av teknikk	

Dag 3

Teknikk	Ulike teknikk-løsninger i forskjellig terreng, dobbeltak med fraspark
Spørsmål	Den som spør får svar – gjelder alle kursdager!
Teknikk = terping – det blir endel terping og læringskurven vil kanskje flate litt ut mot slutten av kurset. Ingen spørsmål er for dumme – og alle vil bli besvart. Det er jo slik man lærer!	

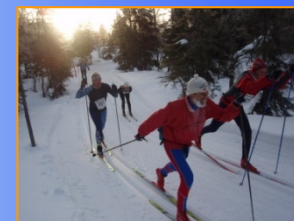


Kursplan



Dato	Kurs 1: 02.12, 09.12, 16.12 - kl. 18:00 (snøforbehold) Kurs 2: 11.01, 18.01, 25.01 - kl. 17:00 Kurs 3: 11.01, 18.01, 25.01 - kl. 19:00
Oppmøtested	Sørkedalen IFs lysløype
Pris	Kr. 1.390,-
Instruktører	Ola Bustad leder kursene. Han har med seg flere instruktører som er født med ski på beina, og brenner for å spre det glade budskap!

Større gruppe eller bedrift?	Vi skreddersyr langrennskurs for din bedrifter eller større grupper (minimum 10 pers). Ta kontakt med Ola Bustad på ola@x-event.no hvis det er interessant.
-------------------------------------	--



Påmelding



Påmelding på www.langrennskurs.no

Kontakt:

Ola Bustad

e-post: ola@x-event.no

Mob: 950 57 800.

Vi gleder oss til å se deg!

