



## Röda tråden

Röda tråden är det program som träningsverksamheten bedrivs efter färdighet.

### Gröngrupp

**Förkunskaper:** Själv kunna åka knapplift och "flacka" backar

**Målsättning:** Att tävla i Lilla Dalacupen. Träna under vintern.

**Röda tråden:** I denna grupp varvas skidvaneövningar, hopp, skicross, och storslalom.

Målsättningen är att på ett lekfullt sätt hitta en bra balans på skidorna för att vilja åka fortare.

GS: Vi lär oss grunderna för att kunna göra en skärande sväng.

**Utrustning:** Skidor, hjälm, ryggskydd

### Blågrupp

**Förkunskaper:** Kunna åka lift själv och åka obehindrat från toppen i Norrbacken.

**Målsättning:** Att tävla i Lilla Dalacupen.

**Röda tråden:**

I denna grupp varvas skidvaneövningar, hopp, skicross, fart, storslalom och slalom.

Betoningen ligger på storslalom men målsättningen är att bli en "bred" skidåkare med förkunskaper i samtliga discipliner.

GS: Vi lär oss grunderna för att kunna göra en skärande sväng.

SL: Vi lär oss åka en slalombana och provar på att åka "över" kappen.

Fart: Vi lär oss grundposition och fartställning på ett säkert sätt.

**Utrustning:** Begagnade skidor som är anpassade för banåkning tex, slalom carvingskida, hjälm, stavar, ryggskydd

### Rödgrupp

**Förkunskaper:** Kunna åka lift själv och åka obehindrat från toppen.

I denna grupp ingår barn som vill åka så fort som möjligt på tävling. Vi lär oss mer ingående teknik för att behärska samtliga discipliner så att vi känner trygghet.

**Målsättning:** Regelbunden skidträning, köra Lvc tävlingar. Vi lär oss enklare regler.

**Röda tråden:**

GS/SL: Skall vara informerade om grundläggande regler. Kunna åka en bana med rätt linje och rätt position med skärande sväng. I slalom har vi kunskapen att åka "över" källan. Fart: Skall vara informerade om grundläggande regler för att kunna bedriva en säker träning/tävling. Kunna åka en högfartssväng och lättare flyg med rätt position. Ha en bra fartställning och kunna glida bra.

**Utrustning:** Begagnade skidor för slalom och storslalom, hjälm, stavar, benskydd, stavskydd, ryggskydd.

### **Svartgrupp**

**Förkunskaper:** Kunna åka lift själv och åka obehindrat från toppen

I denna grupp ingår barn som vill åka så fort som möjligt på tävling. Vi finjusterar tekniken för att kunna åka fortare i alla discipliner.

**Målsättning:** Att kvalificera oss till olika finaler. Vi börjar kunna vara våra egna tränare. Vi ska kunna regler även åka kombinationer i slalom obehindrat

### **Röda tråden:**

GS/SL: Skall kunna grundläggande regler. Kunna åka en bana med rätt linje, rätt position, skärande sväng och uppleva att vi behärskar det. I slalom behärskar vi att åka "över" källan.

Fart: Skall veta grundläggande regler för att kunna bedriva en säker träning/tävling. Kunna åka en högfartssväng och lättare flyg med rätt position. Kunna besiktiga och ta ut linje. Ha en bra fartställning och kunna glida bra.

**Utrustning:** Sg,Gs, Sl skidor, hjälm, stavar, benskydd, stavskydd, ryggskydd