



SKIDSKOLA FÖR BARN 2019-2020

Kirkkonummen Hiihtoseura arrangerar en skidskola för barn med start den 21.10.2019 i Veikkola. Alla barn, oberoende av skidnivå, i åldrarna 6-12 år är välkomna med.

Skidskolan är på måndagar klockan 18 vid Veikkola sportplan och träningen räcker ungefär en timme. Skidskolan är gratis för alla 6-12 åriga medlemmar i Kirkkonummen hiihtoseura och man anmäler sig på plats.

Bekanta er med hur man betalar föreningens medlemsavgift på hemsidan. (<https://kirkkonummenhiihtoseura.fi/jaseneksi/>)

I barnens skidskola är lek och rolig samvaro lika viktigt som själva skidningen och träningen.

På hösten gör vi olika banmarksövningar som stödjer själva skidåkningen tills vi kan börja öva i skidspåret (koordinations-, balans-, snabbhets-, hopp-, uthållighets-, och kroppskontrollövningar) och framförallt lekar och spel. Direkt när vi får snö och skidspår börjar vi träna med skidutrustning och koncentrerar oss på grunderna i skidåkning genom lekfulla övningar. Vi tränar bl.a. parstakning, parstakning med spark, fristilsteknik och åkning i upp- och nerförsbacke.

Som utrustning på barmarksträningarna räcker normal utomhusklädsel och en dricksflaska. Ibland tar vi med stavarna i träningen. På vinterns skidträningar är utrustningen utkläder enligt väder (möjligtvis byteskläder), dricksflaska, skidor, stavar och skidpjäxor. Vid kallt före kan det vara bra att ta med varm saft i en termosflaska. Vi rekommenderar att man klär sig i lager då det är lätt att under träningen ta av och sätta på sig kläder enligt behov.

Som skidskolans instruktörer fungerar Henrika Backlund, Jasmina Glad-Schreven och Janne Nohkola.

Mera information om skidskolan och föreningens verksamhet ger hallitus@khsry.fi.

