Skidskola tillfälle 1

* **Presentation av deltagare samt gruppledare**
  + Namn samt om man stått på skidor denna säsongen
* **Genomgång av material**
* Skidor (Är bindningen rätt instäld)
* Hjälm (hakbandet justerat)
* Kläder (snabbcheck att allt sitter som det ska, strumor i pjäxor mm)
* **Allmän info om dagens skidskola**
* Uppvärmninglek
* Gemensam åkning i grupp med fokus på bromskunskap samt uppställning i grupp och vart man placerar sig.
* Åkning i bana med käppar med fokus på plogsväng som övergår i paralellsväng
* Fri åkning
* **Uppvärmningslek** 
  + ”Fånga staven”
* **Åkning i grupp med fokuspunkter (3-4 åk)**
  + Snabb check och genomgång av olika bromstekniker(stäm av kunskap i gruppen)
  + Testa att ta sig upp om man ramlat
  + Hur placerar vi oss när vi stannar i backen?
  + Var placerar vi oss inte i backen, var placerar vi oss inte?
  + Allmänt prat om säkerhet i var man ställer sig
* **Åkning i bana (5-10 åk beroende på tid)**
  + Uppstakad bana som börjar med bredare avstånd för att köra plogsväng som övergår i dubbelkäpp för att få deltagarna att mer gå mot paralella skidor för att på slutet sätta käppar med lite sidledsförändring för att få dom att åka igenom paralellskidor. Se illustration sid. 2 (tänk på avstånd mellan portar, testa gärna innan)
* **Fri åkning i backen(2-3 åk beroende på tid)**
* **Avslutningssamling**
  + Samla gruppen och gå igenom dagen och stäm av vad som varit bra och vad som varit svårt
  + Avluta med ramsa(Tack och adjö, massor av snö)

**Banskiss**

**\***

**\***

**\***

**\***

**\* \***

**\* \***

**\* \***

**\* \***

**\***

**\***

**\***

**\***