# Inspirationskväll Skidteknik

## **Måndag 14 december kl. 18:00 , Skyttis cafeteria Örnsköldsvik**

Välkomna till en grundläggande genomgång av skidteknik med både teori och praktik. Kursen vänder sig i första hand till barn- och ungdomsledare inom Örnsköldsviks skidföreningar men skidföräldrar är också välkomna.

Vi kommer att starta med teori i cafeterian för att därefter öva praktiskt klassisk teknik, räkna med en totaltid på ca 2,5 timme. Se till att ha skidorna vallade och klara innan teoripasset!

Om vi inte har tillgång till snö så tar vi med skidgångstavar!

## **Kostnad**

Kvällen är kostnadsfri men tänk på att lösa spåravgift på Skyttis konstsnöanläggning, se länk:

<http://www7.idrottonline.se/HagglundsSkiTeamSK-Skidor/SparkortSkyttisomradet/>

**Anmälan**

Anmälan görs till undertecknad, tillika kursledare, senast 11 december.

Anna.norman@skidor.com

070- 339 26 08

Tveka inte att höra av er vid frågor och funderingar!

**Väl mött till en trevlig skidkväll!**

Hälsningar

Anna Norman

Längdkonsulent Svenska Skidförbundet