

Välkommen till Marconi ishall och den sista minicampen för säsongen.

Vi kommer att träna på vår balans, kroppskontroll med mera för att sedan få in så många moment som möjligt i matchrelaterade rörelser så att spelaren får en större förståelse för vad och varför vi tränar vissa saker.

. Vi försöker hinna med så mycket som möjligt utan att stressa igenom något av momenten. Så ibland kan grupperna komma olika långt.

Många men inte alla övningar relaterar till olika matchsituationer för att skapa en större förståelse och trygghet i vår skridskoåkning och på sätt ha ett moment mindre att tänka på. När vi jobbar balans och kroppskontroll kliver vi utanför komfortzonen och utmanar oss själva i olika övningar för att få förtroende för våra skridskor.

Målsättningen är även att vi ska avsluta med våra populära fallskärmar och bungycords. Detta kommer bli både spännande och nyttigt.

Vi har alltid hjälp av utbildade och kunniga fysledare på våra camper för att ge er så bra förutsättningar som möjligt.

Så kom med slipade skridskor, ett öppet sinne för nya saker och massa härliga frågor!

Varm lunch ingår båda dagarna. (Ta med mellanmål)

Kostnad: 2000:-

Vi kommer att hålla på mellan ca 08:00-16:00.

Exakt schema mailas ut närmare campstart.



BAUER