

Lär Dig Skejta

- introduktionskurs i skejtteknik

Nu kör vi vinterns sista teknikkurs innan sommaren kommer!

Oavsett vilken du nivå du är på kommer denna introduktionskurs passa dig utmärkt. Har du aldrig åkt skejt lär vi dig grunderna och behöver du finslipa på tekniken så hjälper vi dig också! Möjlighet finns att låna skejtskidor (dock begränsat antal).

Var: Sundsvall, Södra Bergets friluftsanläggning.

När: Söndagen den 18 mars 2012

Tid: ca 09:00 – 11:00

Kostnad*: 300 sek/person

Anmälan*: senast sön 11 mars 2012 till info@testochtraningskliniken.se OBS. Begränsat antal platser!



Kursen behandlar skejtens vanligaste växlar. Fokus lägger vi på växel 2 (den man använder mycket uppförs), växel 3 (den så kallade "raketen") och växel 4 (den snabbare växeln på platten). Vi kommer även att köra övningar med och utan stavar. För dig som vill avslutar vi kursen med fartinslag där du får öva på din teknik i högre hastigheter och kunna lära dig att smidigt byta mellan de olika växlar i skate.

INSTRUKTÖRER

Andreas Svanebo – "Sundsvalls konditionsfenomen?" Elitsatsande inom multisport, längdskidåkning och vintertriathlon, men även oerhört duktig cyklist, och löpare. Förekommer titt som tätt i tidningar och övrig media i och med sina prestationer inom idrotten. Bland annat bronstagare på SM 5- milen i skate samt utsedd till årets triathlet av Svenska Triathlonförbundet i och med fina prestationer i vintertriathlon. Universitetskurser inom bl.a. idrottscoaching.

Caroline Jakobsson – Tidigare elitsatsande inom multisport med meriter som vinst i totala Sverige Cupen 2005, fina meriter på olika bergsmaratonlopp etc. Flertalet vinster på olika hemmatävlingar i distriktet i längd (Södra Berget Runt, Njurunda Runt, Våffelrännnet, Fiskarrennet). Åkt Skatevasan 30 km på dryga 90 min. Universitetsexamen i biologi med inriktning fysiologi samt vidareutbildning inom bl.a. idrottscoaching.

Therese Sahlin – Meriter inom skidorientering såsom flera USM, JSM och SM guld. Även fina prestationer i UEM och JVM i Finland, Schweiz, Österrike och Bulgarien. 1:a plats på O-Ringen 2011 - Challenge Damer 10 km "gamla vasaloppsklassen". Flera segrar och fina prestationer inom motionslopp i löpning, fjällmaraton och långlopp i längdskidor. Leg. Sjuksköterska till sommaren 2012.

VÄLKOMNA ATT BOKA!



* Eventuell spårgift tillkommer. Kan inställas vid få kursdeltagare eller temperatur över -20 gr C. Vi reserverar oss för eventuella ändringar.