



STOCKHOLMS SKIDFÖRBUND ALPINT

Hej skidåkare!

Jag har fått förmånen att ta hand om Er under 2 dagar för att träna fartdisciplinerna med fokus på Super-G.

Vi kommer bekanta oss med de längre skidorna dels med en del friåkning och senare i Super-G bana.

Mål och syfte är att alla ska känna sig trygga och finna känslan och viljan att åka fort, det är en av faktorerna jag tycker är viktigt, att vilja åka FORT!

För att komma dit jobbar vi med position, skymda svängar, besiktning, hoppträning, fartställning m.m.

Vi har även lagt in 2 teoripass där vi kommer titta närmare på video och titta på detaljer och diskutera tillsammans hur vi kan åka snabbare!

Välkomna till Björnrike, vi samlas vid Idet torsdagen 19 januari kl 09.30!

Fredrik Kingstad

//Fredrik