



BLEKINGE SKIDFÖRBUND

Hej alla skidentusiaster!

Nu tycker jag det är dags att börja blicka framåt då det gäller rullskidor. Varför inte ta chansen och köra två teknikpass på rullskidor samt ett svettigt pass i Rödebybacken?

Jag bjuder in till två stycken teknikpass på rullskidor. Passen riktar sig emot nybörjare samt motionärer. Ungdomar är självklart välkomna också. Kravet som jag sätter är att samtliga använder hjälm. Glasögon är också att föredra, men dock inget krav.

Det första passet handlar om att träna på grunder som balans, koordination och till en viss del säkerhet kring att åka rullskidor. I den andra delen utav första passet kommer jag att fokusera på stakningens grunder.

Vid det andra passet kommer vi att träna på tajmning och tyngdöverföring. Då jobbar vi med diagonal och stakning med frånskjut.

Vi kommer att hålla till vid ABB Hockeyarena, vid den stora parkeringsplatsen (nysopad från grus). Träning sätter igång kl 18.00 och den sträcker sig till c:a 19.15.

Det tredje och avslutande passet förläggs vid Rödeby/Dackestugan. Där kommer vi att köra skidgång, sprättande steg och elghufs. Kompletterande inslag blir bålstabilitet och explosivitet.

Följande datum gäller:

Torsdagen den 28:e april (Rosenholm)

Torsdagen den 5:e maj (Rosenholm)

Torsdagen den 12:e maj (Rödeby/Dackestugan)

Det är Blekinge Skidförbund som arrangerar dessa pass - av den anledningen är dem gratis.

Med bästa hälsningar - Mikael Åström