



11-12 år

Fokus

- Treninga skal være leikprega, variert og tilpassa alle.
- Utfordre og utvikle basisferdigheiter, spesielt på ski.
- Oppfordre alle til å delta på lokale renn og GD-cup.

Målsettingar for gruppa

- Ha glede av å gå på ski for å bli bedre.
- Ha glede av å trene sammen med andre.
- Ha god balanse på ski og klare seg selv på ski.
- Gode til å hoppe, svinge, stoppe og manøvrere skiene.
- Kunne skille på de ulike teknikkene i langrenn.
- Få med alle vidare.

Gjennomføring av treningar

- 1-2 treningar kvar veke.
- Haust: Ein trening på barmark og ein på rulleski kvar veke.
- Vinter: Ein trening med fokus på skileik og teknikktraining, og ein trening som en skitur, som et alternativ til karusellrennet.
- Vår: Forskjellige fellesturar i nærområdet.
- Moglegheit til å delta på skisamarbeidet Norddalen.

