

## ALPINSKOLE

Rælingen Skiklubb alpin arrangerer Alpinskole for alle barn som ønsker å lære å stå på Slalåm ski.

Etter gjennomført kurs kan du vurdere om du ønsker å fortsette med Alpin i en av våre aktive treningsgrupper.

### FORMÅL

En alpinbakke er en fantastisk arena for aktivitet og lek for den som mestrer utfordringene og bruker de mulighetene som ligger i bakken.

Formålet med alpinskolen er å gi barn og ungdom en positiv opplevelse i alpinbakken. Den gode opplevelsen kommer som et resultat av gradvis progresjon og opplevd mestring. Alpinskolen vil gi barna en mulighet til å lære seg alpin skikjøring fra klubbens trenere. Gjennom individuell veiledning og morsomme øvelser vil barna lære seg å beherske ski og bakke.

### GRUPPER

For å gi mulighet for individuell oppfølging og veiledning setter vi en begrensning på 15 løpere pr. kurs.

### ALDER PÅ BARN

Barna kan være mellom 5 og 12 år for å delta på kurset. Det vil ikke settes krav til ferdigheter, men man slipper ikke opp i den store bakken før barna kan ta heis alene eller sammen med en forelder.



### TRENERE:

Kurset vil gjennomføres av klubbens trenere.

### KURSTIDER:

Kursene gjennomføres i løpet av uke 3-6:

### KURS 1

	Time 1	Time 2	Time 3	Time 4
NIVÅ	Liten bakke	Liten bakke	Liten bakke	Liten bakke
DATO	21. Jan	28. Jan	4. Feb	11. Feb
TID	10:00-12:00	10:00-12:00	10:00-12:00	10:00-12:00

### KURS 2

	Time 1	Time 2	Time 3	Time 4
NIVÅ	Stor Bakke	Stor Bakke	Stor Bakke	Stor Bakke
DATO	21. Jan	28. Jan	4. Feb	11. Feb
TID	13:00-15:00	13:00-15:00	13:00-15:00	13:00-15:00

### KURS STED:

Marikollen Alpinsenter, Rælingen

### OPPMØTE:

Oppmøte utenfor heishuset i Marikollen, 15 minutter før kurset starter.

