



SKISKOLE

## Alpin- og Snowboard kurs, Holmen AKS

Ready Alpin og Oslo Vinterpark Skiskole har inngått samarbeid for gjennomføring av Alpinkurset som skal gå torsdager fra uke 2 for Holmen Aktivitetsskole.

Gjennom lek, læring og mestring vil vi i Oslo Vinterpark Skiskole inspirere til ski- og snowboardglede som varer livet ut.

### Kurstid:

Torsdager fra 14. januar 2021 kl. 14.30-16.00. Buss fra skolen kl. 14.10, tilbake på skolen ca kl. 16.20.

Kurset går en gang pr uke i 5 eller 10 uker, ingen kurs i vinterferien, uke 8.

Pris alpint/snowboard 5 uker kr 2260,- 10 uker kr 3860,- Inkluderer transport og heiskjøring. Sesongkortrabatt trekkes fra under bestilling. Barna må ha eget utstyr.

### Alpint: Velg nivå utfra barnas forkunnskap i dag.

**Alpint Nybegynner:** Vi trener på å gli, bremse og svinge. **Forkunnskap:** Ingen.

**Alpint Litt Øvet:** Vi trener på balanse og bevegelse og benytter terrenget for å bli sikrere og modigere skikjørere. **Forkunnskap:** Kan bremse og svinge i grønne løyper, håndterer koppeis alene.

**Alpint Viderekommen:** Vi jobber med balanse, bevegelse og fartskontroll for mer flyt i skikjøringen, vi benytter hele anlegget. **Forkunnskap:** Kan svinge kontrollert i røde løyper.

**Alpint Ekspert:** Et kurs med høyt tempo. Vi jobber med balanse og koordinasjon for å spisse skiteknikken i bratt terreng. **Forkunnskap:** Kan kjøre med parallelle ski i svarte løyper.

**Snowboard fra 2. klasse:** Nybegynner/Litt øvet. Vi trener på grunnleggende teknikk som gjør at vi kan stoppe og svinge på en sikker måte. Vi jobber med både tå- og hel-sving for å oppnå flyt i kjøringen. **Forkunnskap:** Ingen, inndeling etter nivå.

**Påmelding og betaling fra 20.10 til 20.11** foretas på [www.oslovinterpark.no/skiskole](http://www.oslovinterpark.no/skiskole)

Minimum 12 påmeldte. **NB!** Bookingen stenger når kurset er fullt, uavhengig av påmeldingsfrist.

**Covid-19:** Kurset gjennomføres med forbehold om at smitteverntregler kan overholdes. Om Skiskolen eller den enkelte Skole stenges ned grunnet Covid-19 krediteres kursavgiften de gjeldende kursdager.

Har du spørsmål kontakt [aks.bhg@oslovinterpark.no](mailto:aks.bhg@oslovinterpark.no)

## Velkommen til en uforglemmelig opplevelse i bakken

Sjekk ut Årsmedlemskap i Skimore Oslo - Drammen – Kongsberg, for mer info se [skimore.no](http://skimore.no)