

## Alpint og Snowboardkurs, Bogstad skole

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

### Kurstid:

**Torsdager fra 11. januar 2024** kl. 14:30-16:00. Buss fra skolen kl. 16:10. 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 10 uker** alpint/snowboard kr 4410,- Inkluderer transport og heiskjøring.

**Pris 5 uker** alpint/snowboard kr 2610,- Inkluderer transport og heiskjøring.

Heiskort for skimoremedlem trekkes fra under bestilling. Barna må ha eget utstyr.

### Kurstilbud: 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 her <https://oslo.skischool.shop/>

Minimum 12 påmeldte pr kurs. **NB!** Bookingen stenger når kurset er fullt.

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

## Velkommen til en uforglemmelig opplevelse i bakken!

Skisalg på Toppcenteret Tryvann 4-5. Nov. + 11.-12. nov. Nytt og brukt utstyr.

Flere ute oftere, bli skimoremedlem [www.skimore.no](http://www.skimore.no)