



topsport

FUNÄSDALEN • BRUKSVALLARNA • RAMUNDBERGET

Skidskola



3-4 år SNÖGUBBAR:

Har inte åkt skidor tidigare eller provat lite. Tränar på att åka skidor och lift med mycket lek och bus i snön.



4 år SNÖSTJÄRNOR:

Fortsättning på snögubbar. Kan åka knapplift, svänga åt båda håll och stanna. Tränar på att få bättre svängar och fartkontroll.



4-5 år SNÖKOMETER

Fortsättning på snöstjärnor. Kan åka knapplift, bromsa och svänga åt båda håll. Plogar ner i lättare nedfarter.



5-9 år SMYGARE:

Har inte åkt skidor tidigare eller provat lite. Tränar på att åka lift, bromsa och svänga.



5-9 år GLIDARE:

Kan åka knapplift, bromsa, svänga åt båda håll och ploga ner i lättare backar. Tränar på säkrare svängar och att åka i större backar.



5-9 år SVÄNGARE:

Åker i de flesta blå och röda backar. Kan åka ankarlift. Här tränas korta och långa svängar samt lätta gupp och roliga skogsspår.



5-9 år FRÅSARE:

Duktiga skidåkare. Åker i alla backar. Finslipar teknik, provar på offpist, hopp m.m. Högt tempo och åker i hela skidsystemet.



7-10 år RAKETER:

Stegat efter Fräsare. Åker i alla backar. Nya utmaningar och träning med hela Ramundbergets åkning på menyn.



Ungdomar 10-15 år LEVEL 1 SKIDOR:

Har aldrig åkt skidor tidigare. Börjar med grunderna för att skapa trygghet och glädje.



Ungdomar 10-15 år LEVEL 2 SKIDOR:

Åker gröna och blå backar. Kan åka lift. Tränar bla. flyt och säkerhet i åkningen.



Ungdomar 10-15 år LEVEL 3 SKIDOR:

Åker röda backar obehindrat. Finslipar teknik, tränar långa och korta svängar för att få bra kontroll i brantare backar.



Ungdomar 10-15 år LEVEL 4 SKIDOR:

Åker i alla backar med bra kontroll. Flytar gränserna, exempelvis kan de träna offpist, puckel, bana och hopp.



Snowboard 9-15 år LEVEL 1

Nybörjare. Har aldrig åkt tidigare. Tränar på att svänga, åka lift och få kontroll på brädan.



Snowboard 9-15 år LEVEL 2

Svänger och åker lift. Tränar på att få mera flyt och kontroll i större backar. Provar lättare hopp.



Snowboard 9-15 år LEVEL 3

Har bra kontroll i alla backar. Tränar på hela berget, parken, pisten, offpist och i skogen.



9-15 år FREERIDE:

Åker i alla backar med kontroll och vill ha utmaningar som hopp, offpist och droppa på klippor.

Samtliga grupper i skidskolan förutsätter minst 3 deltagare. **Personlig tränare:** Alla åldrar, alla färdighetsnivåer och alla discipliner.