

# Langrennskurs 2010

Teknikk, trening og smøring

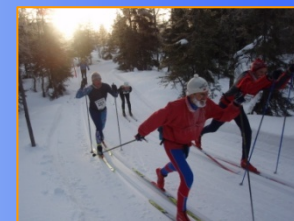


*begeistringens øyeblikk...*

# Kursinnhold



<b>Hvorfor</b>	God teknikk er en viktig ingrediens for å ha det gøy på langrennski. Vi brenner for at flest mulig skal få ta del i begeistringfulle opplevelser i skog og mark på vinterstid.
<b>Hvem kan delta</b>	Langrennskurset er for alle over 16 år som ønsker å lære effektiv og god skiteknikk. Vi går dessuten gjennom knepene som skal til for å knipe "viktige" minutter i Birken eller andre turrenn.
<b>Målsetting med kurset</b>	Ha det gøy – regn med mange "begeistringens øyeblikk" og bratt læringskurve!
<b>Deltakerne får</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓Teknikkforbedring – garantert!</li><li>✓Mini smørekurs</li><li>✓Kort innføring i treningsplanlegging og treningsprinsipper</li><li>✓Tips til forberedelser og gjennomføring av turrenn</li></ul>
<b>Kurslederne</b>	Ola Bustad leder kursene. Han har vunnet klassen i birken, og er som regel med på å bestemme merketiden i birken enten det er snakk om rennet, rittet eller løpet. De andre instruktørene er også født med ski på beina. Kursledernes brennende engasjement for langrenn og lysten til å spre det glade budskap er likevel hovedgrunnen til at vi kommer til å få det gøy i tre kvelder til ende!



# Kursopplegg



## Dag 1

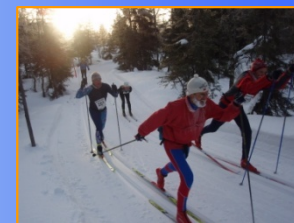
<b>Teknisk gjennomgang</b>	Kort om treningsplanlegging og prinsipper for langrennstrening Mini smørekurs
<b>Intro på ski</b>	Grunnteknikk
På dag en skal vi sikre at deltakeren får innsikt i det viktigste for å ha maksimal glede av langrenn. Vi kommer til å bruke ca. en time på å dele av erfaringer med tanke på trening, gjennomføring og andre tips. Siste del av økta skjer med ski på beina og fokuset vil være teknikk	

## Dag 2

<b>Teknikk</b>	Diagonal og staking - grundig gjennomgang og terping
<b>Ulike øvelser</b>	Litt lek og balanseøvelser
Fokuset er terping og grundig gjennomgang av teknikk	

## Dag 3

<b>Teknikk</b>	Ulike teknikk-løsninger i forskjellig terreng, dobbeltak med fraspark
<b>Spørsmål</b>	Den som spør får svar – gjelder alle kursdager!
Teknikk = terping – det blir endel terping og læringskurven vil kanskje flate litt ut mot slutten av kurset. Ingen spørsmål er for dumme – og alle vil bli besvart. Det er jo slik man lærer!	

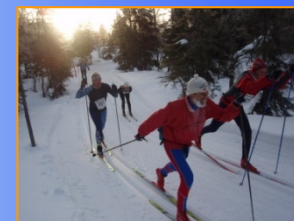


# Kursplan



<b>Dato</b>	Kurs 1: 02.12, 09.12, 16.12 - kl. 18:00 (snøforbehold) Kurs 2: 11.01, 18.01, 25.01 - kl. 17:00 Kurs 3: 11.01, 18.01, 25.01 - kl. 19:00
<b>Oppmøtested</b>	Sørkedalen IFs lysløype
<b>Pris</b>	Kr. 1.390,-
<b>Instruktører</b>	Ola Bustad leder kursene. Han har med seg flere instruktører som er født med ski på beina, og brenner for å spre det glade budskap!

<b>Større gruppe eller bedrift?</b>	Vi skreddersyr langrennskurs for din bedrifter eller større grupper (minimum 10 pers). Ta kontakt med Ola Bustad på <a href="mailto:ola@x-event.no">ola@x-event.no</a> hvis det er interessant.
-------------------------------------	--



# Påmelding



Påmelding på [www.langrennskurs.no](http://www.langrennskurs.no)

**Kontakt:**

**Ola Bustad**

**e-post: [ola@x-event.no](mailto:ola@x-event.no)**

**Mob: 950 57 800.**

**Vi gleder oss til å se deg!**

