

Velkommen til ny sesong med Nordstrand Alpin

DET ER GØY Å STÅ PÅ SKI, OG HOS OSS ER ALLE VELKOMNE
UANSETT OM DU ER NYBEGYNNER ELLER VERDENSMESTER.



VÅR KURSFILOSOFI: TRYGGHET - GLEDE - MESTRING

Ved oppbygging av kurstilbudene har vi valgt å ta utgangspunkt i barnas alder. Bakgrunnen for dette er at de aller fleste barna vil gå på kurs sammen med klassekamerater og venner på noenlunde samme alderstrinn. Videre har vi gjennom flere år opplevd at det er stor forskjell på en øvet 9-åring og en øvet 7-åring. Både fysisk og mentalt er de på forskjellige nivåer, og det å blande disse sammen i en gruppe gir sjelden de beste resultatene mht. utvikling og nytte av kurset. Vi vil, der det er store grupper, vurdere barnas alder og skiferdighet og utifra dette kan vi dele inn i mindre grupper og legge opp trening deretter.

Felles for alle deltagere er at de gjennom sesongen vil få en løpende evaluering av sin utvikling mht. ski-ferdigheter. Dette vil bli gjort, dels for å tilpasse treningen best mulig til den enkelte, men også for å gi barna og foreldre konkrete tilbakemeldinger på hva de kan øve på i fritiden.

VÅRT RACINGTILBUD

Nordstrand har et bredt tilbud til barn som ønsker å videreutvikle sine skiferdigheter og satse på alpin som sin idrett. Fra i år har vi inngått et treningssamarbeid med IRS for aldersklassen 12 år og eldre slik at vi kan fokusere alle ressurser på barna som er født i 2001 eller senere. For denne aldersgruppen er lek og moro på ski en forutsetning, men det skal også kombineres med å utvikle nødvendige skiferdigheter og fysisk kapasitet slik at man står best mulig rustet om man skal fortsette som aktiv alpinist.

Vi tilbyr en aktiv samlingsplan for våre mest ivrige løpere, men det er selvfølgelig ikke krav om deltakelse på alle aktiviteter. I sommerhalvåret er det barmarkstrening i ukedagene og helgesamlinger med treningsinnhold spesielt tilpasset utviklingsbehovet til alpinister.

Vårt tilbud har som formål å bygge en solid plattform i et godt miljø for dem som vil utvikle sine alpine skiferdigheter. Det er likevel ikke noe krav at man deltar i renn, men vår erfaring tilsier at motivasjonen hos barna øker når de får lov til å prøve seg i konkurranse, og vi bistår gjerne foreldre som ikke har erfaring fra konkurransealpin ved å stille med erfarne trenere på flere utvalgte renn. Vi ønsker flere barn velkomne til å delta aktivt i verdens beste idrett, og for dem som allerede har en sesong eller to med kurs bak seg er vårt Racingtilbud en naturlig utvikling.

MEDLEMSKAP I NIF

Alle som går på kurs hos Nordstrand Alpin må være medlemmer i Nordstrand IF. Dette er svært viktig. Medlemskapet innebærer bla. utøversforsikring fra NIF. Antall betalende medlemmer er også grunnlag for den støtten Nordstrand IF får for å drive barn og ungdomsarbeid.

OPPGAVER FOR FORELDRE

I tillegg til kostnadene knyttet til kursavgift og heiskort forplikter foreldre seg, gjennom barnas deltagelse på kurs og trening, til følgende i løpet av sesongen:

1 kioskvakt, 1 bakkevakt, 1 heisvakt (i Sloreåsen).

Du vil i god tid før vakter motta beskjed om når du skal gjennomføre arbeidet. Det legges forøvrig ut vaktlister på våre nettsider.

På baksiden av dette arket finner du en oversikt over de enkelte kurstilbudene med en kortfattet beskrivelse.

Vel møtt i bakken til vinteren!



Kursoversikt

NYBEGYNNERKURS I (5-7 ÅR OG 8-10 ÅR)

K1 SMÅTROLL: Barn i alderen 5-7 år

- Tirsdager eller torsdager kl. 17.30-18.45
- Treningsavgift: kr. 1 200,-
- Første kursdag: tirsdag 10/1 og torsdag 12/1 2012
- Totalt 50 plasser

K2 STORETROLL: Barn i alderen 8-11 år

- Torsdag kl. 17.30-18.45.
- Treningsavgift: kr. 1 400,-
- Første kursdag: torsdag 12/1 2012
- Totalt 25 plasser

Kursene passer for barn som har begrenset eller ingen erfaring med slalåmski, men som har et grunnlag fra langrennsski. Kurs 1 dag i uken i Sloreåsen.

VIDEREKOMMENDE KURS (5-7 ÅR OG 8-10 ÅR)

K3 LILLEBJØRN: Barn i alderen 5-7 år

- Tirsdager eller torsdager kl. 17.30-18.45
- Treningsavgift: kr. 1 400,-
- Første kursdag: tirsdag 10/1 og torsdag 12/1 2012
- Totalt 50 plasser

K4 STOREBJØRN: Barn i alderen 8-11 år

- Torsdager kl. 19.00-20.30
- Treningsavgift: kr. 1 400,-
- Første kursdag: torsdag 12/1 2012
- Totalt 30 plasser

Kursene passer for barn som f.eks. deltok på nybegynnerkurs i fjor eller for barn som har kjørt på slalåmski tidligere og som ønsker å prøve seg i løype utover sesongen. Barna må kunne ta heis i Sloreåsen hvor kursene foregår.

K5 RIDERS: Barn i alderen 8-11 år

- Tirsdager og torsdager kl. 19.00-20.30
- Treningsavgift: kr. 2 000,-
- Første kursdag: torsdag 5/1 2012
- Totalt 20 plasser

K5 Riders passer for de som har lyst til å ha en god allsidig trening og bli ordentlig god på ski. Trening 2 ganger i uken i Sloreåsen. Man trenger ikke være med på renn eller samlinger, men port kjøring vil bli noe av treningen. Her blir det gøy og ordentlige skjærende svinger. God skierfaring kreves i forkant. K5 er for øvede løpere.

Alle kurs varer ut mars med fri i vinterferien. Kostnader til heiskort og medlemskap i Nordstrand IF kommer i tillegg

RACING JR (7-9 ÅR)

Vår Racing JR gruppe er tilbudt til de ivrige alpinister av årgangene 2003-2005. Her er det fokus på utvikling av de grunnleggende skiferdigheter med en god blanding av lek og alvor hvor skiglede er i fokus. Racing JR har mulighet for å delta på flere samlinger gjennom året hvor treningen er tilpasset deres alder og utvikling.

Barmarkstrening (august-desember)

- Skredderjordet mandager kl. 18.00 - 19.00
- Ljan skole onsdager kl. 17.30 - 18.30

Skitrening (desember-april)

- Sloreåsen mandager og onsdager kl. 17.30 - 19.00.

For ivrige løpere i 2003-årgangen er det mulig å diskutere hospitering med racing på torsdagstreningene i vinterhalvåret.

- Treningsavgift: kr. 3 500,-

I tillegg til treningsavgiften påløper det en samlingsavgift på kr 100,- pr dag for heldagssamlinger for begge gruppene. For Racing og Racing JR er barmarkstrening inkludert i treningsavgiften, for andre koster dette kr 400,-

RACING (10-11 ÅR)

Racinggruppen er i dag vår eldste gruppe og er for barn født 2001-2002. Gruppen har flere løpere som har kommet langt i sin utvikling som skiløpere, men er rom for flere som ønsker å være med i et godt og aktivt treningsmiljø. For denne gruppen er det mer fokus på å trene målrettet og effektivt enn for de yngre og skiglede gjennom egenutvikling er fokus. Løperne har mulighet for å delta på en rekke samlinger og renn gjennom året.

Barmarkstrening (mai-desember)

- Hallagerbanen mandager kl. 18.00 - 19.30
- Ljan skole onsdager kl. 18.30 - 20.00

Skitrening (desember-april)

- Sloreåsen mandager og onsdager kl. 18.30 - 21.00
- Grefsen torsdager kl. 17.30-19.30
- Treningsavgift: kr. 5 000,-

Påmelding gjør du på www.paamelding.no. Vær fornuftig når du velger kurs, den beste måten å ødelegge barnas skiglede på, er ved å velge et kurs hvor de ikke behersker øvelsene eller treningsopplegget.

Ved spørsmål, kontakt oss på mail: nif.alpin@gmail.com

NÆRMERE INFORMASJON FINNER DU PÅ WWW.NORDSTRAND-IF.NO