

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



NYHET!
Jibbekurs
og
voksenkurs

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.

TILBUD TIL AKTIVE ALPINISTER (GRUPPE R1 OG R2)

Nordstrand har et bredt tilbud til barn som ønsker å videreutvikle sine skiferdigheter og satse på alpin som sin idrett. Vi har som fokus at skikjøring skal være lek og moro, 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 treningsplan for våre mest ivrige løpere, men det er selvfølgelig ikke krav om deltakelse på alle aktiviteter. I sommerhalvåret er det, for de som ønsker det, barmarkstrening i ukedagene og enkelte helge-samlinger med treningsinnhold spesielt tilpasset utviklings-behovet 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. Vi har erfarne trenere som selv har bakgrunn fra alpin som idrett og også andre som kan bistå de som ikke har noen erfaring med renndeltagelse.

Vi ønsker flere barn velkomne til å delta aktivt i en flott og sunn idrett, og for dem som allerede har en sesong eller to med kurs bak seg er vårt tilbud 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: uke 2, 2013
- Totalt 50 plasser

K2 STORETROLL: Barn i alderen 8-11 år

- Torsdag kl. 17.30-18.45.
- Treningsavgift: kr 1 400,-
- Første kursdag: uke 2, 2013
- 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: uke 2, 2013
- Totalt 50 plasser

K4 STOREBJØRN: Barn i alderen 8-11 år

- Torsdager kl. 19.00-20.30
- Treningsavgift: kr 1 400,-
- Første kursdag: uke 2, 2013
- 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.

GRUPPE R1 (BARN FØDT 04 OG 05)

Gruppe R1 er vårt tilbud til de ivrige alpinistene født i 2004-2005. Her er det fokus på utvikling av grunnleggende skiferdigheter med en god blanding av lek og alvor hvor skiglede er i fokus. Skitreeningen vil bestå av friøvelser rettet mot en korrekt skiteknikk, og de samme øvelser vil også bli gjennomført i porter. Tilretteleggelse for deltagelse i renn i nærområdet vil tilbys for de som ønsker. Treningen passer for de som har vært på et kurs eller to tidligere, og som nå vil ta steget videre.

Barmarkstrening (august-desember)

- Mandager på Hallagerbanen kl. 17.30-18.30
- Onsdager i gymsalen på Ljan skole kl. 17.30-18.30

Skitrening (desember-april)

Sloreåsen, mandager og onsdager kl. 17.30 – 19.00

- Treningsavgift: kr 2 500,- inkl barmarkstrening.

Deltagelse på barmarkstrening for begge gruppene er inkludert i treningsavgiften, for andre koster det kr 400,-.

GRUPPE R2 (BARN FØDT I 01, 02 OG 03)

(vi er åpne for deltagelse også for barn født i 2000)

Dette er i dag vår eldste gruppe. Gruppen har flere løpere som har kommet et stykke i sin utvikling som skiløper, men det 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. Målsetningen på treningen er likevel en morsom og variert trening. Løperne har mulighet til deltagelse på flere renn og skisamlinger under vinteren.

Barmarkstrening (mai-desember)

- Mandager på Hallagerbanen kl. 18.30-20.00
- Onsdager i gymsalen på Ljan Skole kl. 18.30-20.00

Skitrening (desember-april)

Sloreåsen, mandager og onsdager (og enkelte fredager) kl. 19.00-21.00

- Treningsavgift: kr 3 000,- inkl barmarkstrening

(ved deltagelse på heldagssamlinger tilkommer det kr 100,- pr dag i treningsavgift)

JIBBEKURS/TWINTIP

Dette kurset er nytt i år. Dette er den mest voksende "skigren" i Norge. Her blir det moro og lek med hopp, rails og kjøring forlengs og baklengs. Vi har fått med oss ett knippe dyktige trenere som skal lære barna triks og lek i bakken på tryggest måte.

TRENING JUNIOR(9-12 år)

- Sloreåsen, mandager og onsdager kl. 17.30 – 19.00
- Oppstart uke 2, 2013
- Treningsavgift: kr 1 800,-

TRENING UNGDOM(13-15 ÅR)

- Sloreåsen, mandager og onsdager kl. 19.00 – 21.00
- Oppstart uke 2, 2013
- Treningsavgift: kr 2 000,-

VOKSENKURS

For deg som ønsker å finpusse litt på skiferdighetene og kanskje lære litt mer om carving

- Sloreåsen, torsdag kl. 19.00-21.00
- Oppstart uke 2, 2013
- Pris: kr 1 800,-

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

Påmelding gjør du på www.deltager.no

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