

Grön åkare

Vi är nybörjare och har kanske aldrig stått på skidor eller åkt lift. Har kanske testat att åka lite men tycker fortfarande att stanna, svänga och åka lift är svårt. Vi samlas vid gröngruppsskylten vid alvarsliften nära Björnbron.

Vi lär oss: Att bromsa, stanna, åka knapplift och att svänga lite grann i gröna backar.

Förkunskapskrav: Du ska kunna vara ifrån mamma och pappa under hela lektionen.

Blå åkare

Vi kan ploga, åka knapplift och svänga med viss säkerhet. Vi vill lära oss att med kontroll ta oss ner för blå backar och sträva mot parallella skidor. Vi samlas vid den blågruppsskylten nära skilodgen vid Björnbron.

Vi lär oss: Bestämma över skidorna och att göra mer kontrollerade svängar med strävan mot parallella skidor i blå backar med bra balans.

Förkunskapskrav: Du ska kunna vara ifrån mamma och pappa under hela lektionen. Kunna bromsa i grön backe och åka knapplift.

Röd åkare

Vi kan bromsa, stanna och svänga själva i upp till röda backar. Vi åker bygellift eller vill lära oss. Vi vill upp på toppen av Kungsberget och ta oss ner med skidor som strävar mot att vara parallella med en bra grundposition. Vi samlas vid rödgruppsskylten mitt emot skidshopen vid Björnbron

Vi lär oss: Åka bygellift och få mer kontrollerade skidor med strävan mot parallella även i röda backar.

Förkunskapskrav: Du ska kunna åka lift och svänga obehindrat i röd backe.

Svart åkare

Vi åker alla backar, liftar och vill jobba på vår teknik. Vi kan ta oss ner med parallella skidor eller nästan parallella skidor i alla backar. Att hamna på skär är något vi strävar emot. Vi samlas vid svartgruppsskylten nära Kungsliften vid Björnbron.

Vi lär oss: Att sträva mot parallella skidor på skär i varje sväng i den terräng som passar oss.

Förkunskapskrav: Du ska kunna åka med parallella skidor och svänga obehindrat i svart backe.

Lycka till.