

Teknik och Utveckling

Nässjö 7-8 november

Skridsko är en tekniksport, mjuk mot knän och fotleder med möjligheter till breddidrott. På naturis en fantastisk vintersport i Skåne. Att åka inomhus på stor bana och jämn fin is är inspirerande och utvecklande. Följ med på övernattningsstur till Stinsen Arena i Nässjö.

Evenemanget riktar sig till alla som vill utveckla sin åkteknik. Från elitmotionär till nybörjare. Viss vana och kondition är dock att rekommendera. Två pass på is ger en mycket bra möjlighet för inlinesåkare att lära sig hantera även is. I regel går detta fort eftersom det finns stora likheter.

Huvudinstruktör är Gisle Tverland Malmö City Skaters (MCS)

- Stå effektivt på skridskon i skäret, utnyttja tyngdkraft tajming och teknik
- Övningar som ger färdighet
- Ytterskär, översteg och överkurs

Gisle har de senaste åren tränat MCS med gott resultat. Tendensen är att skillnaden mellan damer och herrar utjämnas när tekniken förbättras. Många i SIKs åker även regelbundet med MCS. På vintern bjuder SIK tillbaka med turer på naturis.

Gisle Tverland är multi-skridsko-specialist, Nordisk rekordhållare på 1000 m och 3000 m, Norges främsta Short Track åkare och bla nybliven Svensk mästare på Inlines. Övriga instruktörer deltar från SIK och HLF-72

Evenemanget sponsras av SSSF och drivs av SIK, 20 deltagare resa ingår.

Boende Hotell Högländ: 350 sek i dubbelrum med frukost

Kvällsbuffet på Högländ: 115 sek, hör av er för bokning av specialkost

Avresa Lund C: Fredag 7 nov: 16:15

Hemresa Nässjö C: Lördag 8 nov: 12:51

Istid Stinsen Arena: Fredag 7 nov: 20:00-22:00

Lördag 8 nov: 8:00-12:00

Bokning via mail till peter.kaarle@gmail.com