



Narvik Slalåmklubb

Mål og ferdighetsbeskrivelse U10

Treningsgruppe	Målgruppe	Omfang	Målsettinger	Anbefalt utstyr
U10 Rekrutteringsgruppe Hovedsakelig løpere i 3 og 4 .klasse	Overgangsgruppe for de som kommer opp fra yngste gruppe Aktiviteten tilpasses barn som har lyst til å oppnå bedre skiferdigheter gjennom ulike frikjøringsøvelser og løypemodeller, samt prøve rennlik portkjøring. Kjernegruppe: Løpere går i 3. og 4. klasse.	Opplegg i regi av NSK 85 tiltak i året: Skitrening 1-2 gang i uken 1 barmakstrening i uken (perioden sept, okt, nov og des) Helgesanlinger Se seg selv på video Sosialt Lokale skirenn Renn utenbys avgjøres av trener	Gjøre barna motiverte til å komme på neste trening Gi barna skimessige ferdigheter som gjør dem selvhjulpne i alpinanlegget Ballanse frem-bak Ballanse over ytre ski Lære seg å bruke knærne Kontroll fart Barmark: Gøy å trene Allsidighet/andre idretter Koordinasjon Ballanse Hurtighet	1 par alpinski (litt racingorienterte ski) Sikkerhetsutstyr Myke sko forover og god støtte i hælen Staver Prepp av ski viktig
		Disiplinfordeling:	Lek og sving	
		Aktivitet:	Lek og kortporter	