



Dagens moderna tävlingsteknik

Analys, Reflektion och Personlig färdighet

- Datum:** 29-31/1 2010 (Boende från den 28/1)
- Kursort:** Tärnaby
- Kursledare:** Stefan Zell
- Kursinnehåll:** Under tre dagar i tävlingsåkningens Mecka - Tärnaby kommer vi att åka mycket skidor, samt diskutera, analysera och reflektera över dagens moderna tävlingsteknik: Hur använder vi våra grundrörelser på ett effektivt sätt för att kunna hantera och utnyttja krafter genom svängen? Hur kan man på ett metodiskt sätt kombinera friåkning och banåkning för att utvecklas optimalt som tävlingsåkare/skidåkare?
- Boende:** Dubbelrum med helpension, Tärnaby Fjällhotell
- Kurskostnad:** 2950 kr exklusive liftkort.
- Anmälan:** Senast den 22:e december till SSLF:s kansli på telefon 063-51 00 05. Ring och anmäl dig samt betala in kurskostnaden på PG 27 33 99-6, ange samtidigt vilken utbildning du anmäler dig till. OBS: Minimum 7 deltagare för genomförande av utbildning.
- Frågor:** Besvaras av Jonny Pettersson, i första hand på adressen jonny@skidlaraforeningen.se och i andra hand på 070 - 331 74 30. Information kommer att gå ut till samtliga anmälda deltagare efter sista anmälningsdag.

Stefan Zell

Har jobbat många år som tränare på klubb, skidgymnasium och landslagsnivå i olika länder. Demonstrator på Interskikongress 1987 och 2007. Författare av boken "alpin skidteknik - ur ett helhetsperspektiv". Jobbar som utbildare åt svenska skidförbundet.