



SSLF och Snowcamp arrangerar fortbildning 20-22 Augusti i Orsa

Försäsongsträning på trampolin/studsmatta och i vattenhopp.

Vill du känna dig bättre förberedd inför vintern? Varför inte träna hopp på trampolin och med skidor i vattenhopp tillsammans med duktiga coacher redan i sommar?

För dig med IVIS eller ISIA status som behöver uppdatera den så är den här fortbildningen en möjlighet att lösa det redan innan vintern. Fortbildningen är självklart öppen för alla andra instruktörer oavsett utbildningsnivå. Puckel och slopestyle står ju på agendan i vinterns tävlingar för Sveriges snösportinstruktörer, så varför inte förbereda sig i tid?

Alric Ljunghager och Jesper Norén bedriver lägerverksamhet för ungdomar på Snowcamp under sommaren och tar hand om er och coachar er på plats. Oavsett färdighetsnivå finns det mycket att lära sig på trampolinen och i vattenhoppet.

Delar av innehållet:

- Hur startar/kontrollerar man rotationer.
- Grundläggande teknik/trick på trampolin.
- Biomekanik kopplat till hopp.
- Genomgång av grundläggande trick, metodik för tricken i vattenhoppet.
- Videoanalys av hopp på trampolin/vattenhopp.

Fortbildningen genomförs i Orsa på Snowcamps anläggning där vi har tillgång till allt från volleybollplaner, hopp, studsmattor till och föreläsningsslokaler.

Vi har möjlighet att ta emot upp till 25 deltagare.

Pris: **2200 SEK** / deltagare

I priset ingår all utrustning på plats. Skidor, pjäxor, hjälm, våtdräkt, flytväst.

Boende i sovsal på anläggningen.

Alla måltider är även inkluderade i priset.

Besök snowcamps hemsida för film och bilder, under bloggen.

www.snowcamp.se

under bloggen hittar ni film och bilder från anläggningen.

Anmälan till fortbildningen görs genom att betala in anmälningsavgiften, 2200 SEK till SSLF:s PG 27 33 99-6 senast 16:e Augusti **samt skicka ett e-mail** till samuel@skidlaraforeningen.se med namn, telefonnummer samt övrig detaljer som eventuella allergier och om annat boende önskas.

För frågor kontakta Samuel Åberg, utbildningsansvarig på SSLF på ovanstående e-mail eller telefonnummer: 070 242 15 49. Helst efter 18.00