



# Program 2022-2023

## Desember

Uke	Dato	Dag	Tid	Aktivitet	
	49	9. des	Fre	9.30-12.30	<b>Kom i gang på ski 1.</b> Legg riktig grunnlag for vinteren. Fokus på balans og hvordan du står på skiene.
<b>INKLUDERT</b>	50	16. des	Fre	15.30-17.00	<b>Stell av skiene.</b> La det ikke stå på utstyret. Få en innføring i hvordan du tar best mulig hånd om utstyret av ekspertene på Skiutleie.
	50	17. des	Lør	9.30-12.30	<b>Kom i gang på ski 2.</b> Legg riktig grunnlag for vinteren. Fokus på å belaste ytterskien og justere kantvinkelen .
	51	22. des	Tor	9.30-12.30	<b>Carving.</b> Vi finner / jobber med den fine følelsen der skiene gjør jobben og alt kjennes enkelt og harmonisk. Bakkeski er anbefalt.
<b>GRATIS</b>	52	28. des	Ons	13.00-15.30	<b>Bli kjent med Fjelltatt - Rekruttarrangement.</b> For venner og bekjente som ikke er med i Fjelltatt - enda. Vi står på ski sammen, presenterer Fjelltatt og gir en innføring i hvordan vi jobber med skiteknikk.
<b>INKLUDERT</b>	52	29. des	Tor	10.00-15.30	<b>Kick-off.</b> Skikjøring hele dagen - vi sjekker inn i skisesongen sammen, mentalt, sosialt og teknisk. Møt gamle og nye medlemmer. Lunsj og After ski.

## Januar

Uke	Dato	Dag	Tid	Aktivitet	
<b>INKLUDERT</b>	1	6. jan	Fre	17-19	<b>Boot fitting med Johan Persson, Sport Lodge'n.</b> Støvlene er det viktigste utstyret for en skikjører. Lær mer om hvordan en flink «boot fitter» kan trylle med støvlene dine.
	1	7. jan	Lør	9.30-12.30	<b>Forståelse skikjøring - Funksjonelle vinkler.</b> Med en økt forståelse har du bedre muligheter til utvikling. I førkant kommer vi sende deg en video som beskriver det vi vill snakke om å selvfølgelig prøve på ski.
	2	13. jan	Fre	9.30-12.30	<b>Korte og mellomstore svinger.</b> Hvordan kanter og vrir du skiene mest mulig optimalt? Hvordan styrer du skiene uten av de slipper? Vi jobber både med forståelse og egen ferdighet.
	3	21. jan	Lør	9.30-12.30	<b>Din sving - del 1 av 3.</b> Videoanalyse av svingen din. Vi finner fram til hva som er rett målsetting for deg, og personlige verktøy for å komme dit. Vi ser og på en generell målsetning for skiteknikk. Har du haft privattime med teknisk analyse følger vi opp og tar neste skritt.
	4	27. jan	Fre	9.30-12.30	<b>Offpiste med fokus på teknikk, linjevalg og sikkerhet.</b> Kan innebære løssnø og pudder eller bare "off the piste". Uansett så gjelder det å anpasse sin teknikk og taktikk.

## Februar

Uke	Dato	Dag	Tid	Aktivitet
5	3. feb	Fre	9.30-12.30	<b>Forståelse skikjøring - Tidlig kant / ytre ski / svingveksel.</b> Med en økt forståelse har du bedre muligheter til utvikling. I førkant kommer vi sende deg en video som beskriver det vi vill snakke om å selvfølgelig prøve på ski.
6	11. feb	Lør	9.30-12.30	<b>Snøsikkerhet ved offpiste-kjøring.</b> Sammen med skipatruljens leder Dag Nordli går vi igjennom snøsikkerhet for å få mer kunnskap og øke bevisstheten. Aktiviteten er på ski og det blir en miks av faglig innhold og skikjøring.
7	17. feb	Fre	9.30-12.30	<b>Din sving - del 2 av 3.</b> Var du med første gang så følger vi opp og tar neste skritt. Er det første gang på din sving, se del 1 av 3.
8	24. feb	Fre	9.30-12.30	<b>Skikjøring i bratt terreng.</b> I brattere terreng utfordrer du ofte deg selv, så vel teknisk som mentalt. Hvordan påvirker det deg, og hvordan kan du overvinne det?

## Mars

Uke	Dato	Dag	Tid	Aktivitet
9	3. mar	Fre	9.30-12.30	<b>Forståelse skikjøring -Skape rytmiske runde svinger.</b> Med en økt forståelse har du bedre muligheter til utvikling. I førkant kommer vi sende deg en video som beskriver det vi vill snakke om å selvfølgelig prøve på ski.
10	11. mar	Lør	9.30-12.30	<b>Store skærende svinger.</b> Vi jobber for å finne det "perfekte" skjæret på en naturlig og effektiv måte.
11	18. mar	Lør	9.30-12.30	<b>Din sving - del 2 av 3.</b> Har du vært med tidligere så følger vi opp og tar neste skritt. Er det første gang på "Din sving", se del 1 av 3.
12	24. mar	Fre	9.30-12.30	<b>Kulekjøring.</b> Kulekjøring på en trygg og morsom måte krever god teknikk. Vi går igjennom teknikken trinn for trinn og trener på ferdigheten.
13	31. mar	Fre	3 h	<b>Skitest med Trysilguidene/Sport Lodge'n.</b> Teste neste års ski fra Rossignol og Støckli og få hjelp med å finne ski som passer deg. Vi er med og veileder deg. Du vil i forbindelse med skitestet få mulighet at bestille ski til neste år gjennom Sportlodgen.

INKLUDERT

## April

Uke	Dato	Dag	Tid	Aktivitet
14	6. apr	Tor	10-13	<b>Påske-/familiearrangement.</b> Differanseslalåmkonkurranse etterfulgt av premieutdeling og pølsegrilling. Familien er velkommen!
15	15. apr	Lør	9-14	<b>Topptur i nærområdet.</b> Vær og snøtilgang vil styre hvor turen går. Fokus på sikkerhet, utstyr og turglede.
16	21. apr	Fre	9.30-12.30	<b>Åpen</b>

INKLUDERT

Sommerprogram kommer....