

INBJUDAN

Inspirationsträff Örnsköldsvik 12 oktober

Svenska Skidförbundet längd bjuder in till en inspirationsträff med **temat skidinspirerad barmarksträning med övningar och lekar som utvecklar tyngdöverföring, balans och koordination. Glädje och hög aktivitetsnivå kommer att vara viktiga ledord i genomförandet.** Innehållets inriktning är anpassat för barn 9 – 12 år.



Kvällen inleds med ett pass löpning, skidgång och lekar utomhus där ni kommer att få inspiration och **tips på övningar som både kan genomföras på barmark och snö.** Efter det praktiska passet kör vi teori/diskussioner där vi följer upp praktiskt pass, ledarskap och relevanta färdighetsmål för denna ålderskategori. Träffen är kostnadsfri!

Plats: Vårbystugan, Lillbergsvägen 7, Domsjö

Tid: Måndag 12 oktober kl. 18:00 – 21:00

Utrustning: Träningsklädd för löpning och skidgång (medtag skidgångsstavar) – kläder efter väder

Anmälan **senast 11 oktober.** Gå in på följande länk:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/2273514>

Vid frågor kontakta Anders Strid:

E-post: anders.strid@skidor.com

Tfn: +4670-271 44 39

Hälsningar

Anders Strid

Längdkonsulent Svenska Skidförbundet