



Slik lærer du barna å stå på ski!

Havsdalen er fantastisk område når barna skal lære å stå på ski. Her har du et stort barneområde med bakker og heiser som gir naturlig progresjon. Vi har delt opp kartet i ulike "levels" etter vanskelighetsgrad.

Level 1 - Skap en trygghetsfølelse gjennom lek og moro

Begynn i området rundt barnebandet. La barna øve på å bremse ved å ploge med skiene (lag et pizzastykke). Husk kakaopauser på kroa.

Level 2 og 3 - Øve på bremse og svinge

Øv på bremsing og "Plogsving". Bøy i knærne og "lag et pizzastykke". Legg begge hendene over det ene kneet og trykk foten hardt ned slik at den svinger. Bruk gjerne kuler og figurer til å svinge rundt, men pass på å holde farten nede. Etterhvert kan barnet prøve å ta heisen alene. Slapp av, det går fint om barnet faller av. Heisen er trygg, og heisføreren passer på.



Level 4 og 5 - Mengdetrening og mestringsfølelse

Etterhvert blir barnet trygg i heisen, og trygg i bakken. Da kan dere prøve dere på lengre bakker og nye heiser. Fortsett å terpe på sving- og bremseteknikk. Husk flittige pauser og mat i magen, man blir fort sulten som god skikjører!

Når mor og far har lave skuldre og kidsa koser seg, er dere klare for å dra på oppdagelsesferd i skisenteret! Vi anbefaler "Panormarunden - Geilo High Five", som er en hyggelig dagstur for hele familien! På denne runden er du innom de 5 høyeste toppene, og har mulighet for flere kakao-stopp underveis. Ta med "High Five"-brosjyren fra skirespesjonen og samle klipp på hver topp. Med 3 klipp eller mer spanderer vi kakao og kaffe på hele familien!



SKAL VI HJELPE TIL?

+47 32 09 00 00 - SkiGeilo.no/skiskole

Bestill en time med skiinstruktør og få flere tips! Våre instruktører er trent til å hjelpe barn og voksne til å lære seg skiteknikk raskt og enkelt.