



Alpint och park för barn och ungdomar i Bålsta Alpin

Kom och var en del i föreningen och dess verksamhet. Du lär dig att åka skidor, utvecklas i din skidåkning, har möjlighet att träna och tävla med Bålsta Alpin –

Om Bålsta Alpin

Bålsta Alpin är en förening med fin gemenskap och fantastiska möjligheter till skidåkning på hemmaplan. Vi har runt 100 barn och ungdomar i träningsgrupper varje vinter. Nu är vintern snart här och vi laddar för en ny säsong.

Bålsta Alpins verksamhet bygger helt på engagemang från klubbens medlemmar. All snö som görs, alla liftar som skruvas på och alla timmar i lift och kiosk som krävs för att vi ska kunna hålla vår fina backe och verksamhet igång utförs av oss som är föräldrar till barn i föreningen. Även träningsverksamheten drivs av ideella krafter. Så för varje barn i klubben krävs att föräldrarna eller annan från familjen gör minst två pass i kiosk eller lift.

Nu startar snart en ny säsong och vi hoppas på att många vill komma och åka skidor med oss i Bålsta.

Hur går anmälan till?

Vid anmälan så kommer ni som åkte med klubben förra året ha förtur, sen tar vi in övriga efter plats i grupperna. Inför årets säsong har vi gjort en ny indelning i några av grupperna och utgår mer från erfarenhet än ålder. Vi kommer ha tre nivåer i utvecklingsgrupperna, nybörjare, fortsättningsgrupp och avancerad. Utöver det har vi en racegrupp som vi delar in i yngre och äldre åkare samt två parkgrupper som även de är indelade efter erfarenhet. Det är därför viktigt att du som förälder vid anmälan läser igenom beskrivningarna för varje grupp noggrant.

Träningsgrupper

Nybörjare

För våra Nybörjargrupper (barn som är eller ska fylla 5 år och uppåt) är fokus på skidglädje. De första passen bygger på att kunna stå på skidorna samt starta och stanna. Genom lek och roliga övningar fortsätter vi att utveckla eleverna mot de övningar som genomförs på nästa nivå. Alla övningar har ett syfte som utgår från de grundläggande teorierna för alpin skidåkning men är anpassade för barnen i denna ålder. Vårt mål är att få eleverna att åka med parallellställda skidor så mycket som möjligt. Fokus ligger på trygghet och säkerhet.

Förkunskaper

Vilja att lära sig åka skidor, i övrigt inga.

Utrustning

Skidhjälm är obligatoriskt och det är önskvärt att barnen har ryggskydd. Stavar börjar vi använda när barnen är redo för det. Det är tränarna som bestämmer om stavar skall börja användas.

Hjälp av föräldrar

Föräldrar kommer att behöva hjälpa till med att "dra upp" barnen tills de har lärt sig så mycket att de kan ta liften upp. Det brukar ta 2–3 tillfällen innan alla barn klarar av att ta liften själva.

Vi kommer att behöva vuxnas hjälp med av- och påstigning vid lift.

De föräldrar som vill hjälpa till ännu mer, d.v.s. stå på skidor, får gärna höra av sig eller ta det på plats. All hjälp är välkommen.

Fortsättare

För barn som redan har grundläggande skidkunskaper och kontrollerat tar sig ned för Familjebacken i Bålsta och åker lift själv. Vi bygger vidare på tidigare kunskaper och introducerar parallellsvängar och enklare hopp. Målet är att förbättra tekniken och öka självförtroendet i olika typer av terräng.

Avancerade

För barn som kan åka med parallella skidor och som vill utmana sig själv ytterligare i olika typer av backar. Vi fokuserar på att finslipa tekniken med carving och hantera högre hastigheter. Vi utmanar också balansen med hopp och andra tekniska övningar. Målet är att utveckla en allsidig och tekniskt skicklig skidåkare och bland annat på ett kontrollerat sätt ta sig ned för Bålstas Classicbacke (den brantare av våra två backar).

Racegruppen – träning och tävling

Racegruppen riktar sig till barn och ungdomar som vill ta sin skidteknik så långt som möjligt. Vi fokuserar på att utveckla tekniska färdigheter, taktisk förståelse och fysisk kondition. Träningen inkluderar styrd friåkning, slalom och storslalom. För åkare i denna grupp finns också möjlighet att delta på tävlingar och åka med på läger tillsammans med andra klubbar.

Vi delar in gruppen i två grupper efter ålder. Barn som är födda -15 eller senare är i den yngre gruppen, och barn födda -14 eller tidigare åker i den äldre gruppen.

Förkunskaper

För att vara med i racegruppen krävs att du är trygg på skidor i backe och lift.

Utrustning

För åkare i racegruppen krävs viss skyddsutrustning till exempel hjälm med båge, ryggskydd, benskylld samt skidor särskilt anpassade för alpin racing.

Parkgrupp nybörjare

Parkgrupp nybörjare är för de barn och ungdomar som bara testat på att åka i parken eller inte åkt park alls. Vi lär oss grunderna på hopp och rails samtidigt som vi har roligt tillsammans. Träningarna består oftast av att vi lägger fokus på specifika delar inom sporten för att åkarna ska kunna lära sig grunderna och få testa så många områden som möjligt. Inom gruppen övar vi även på att samarbeta och reflektera.

Förkunskaper

Kunna åka lift själv och tryggt ta sig ner i familjebacken (eller likvärdig nedfart) på skidor eller snowboard.

Utrustning

Krav på ryggskydd och hjälm.

Parkgrupp fortsättning

Parkgrupp fortsättning är för de barn och ungdomar som redan har erfarenhet av parkåkning men som vill utveckla sina färdigheter i parken på både skidor och snowboard. Det spelar ingen roll om det är för att man vill tävla eller om man bara vill utvecklas i backen tillsammans med sina kompisar.

Träningarna består oftast av att vi lägger fokus på specifika delar inom sporten för att åkarna ska kunna utvecklas och få testa så många områden som möjligt. Inom gruppen övar vi även på att samarbeta och reflektera.

Förkunskaper

Vara bekväm med att hoppa på hopp och göra enklare rotationer samt kunna ta sig upp på en rail.

Utrustning

Om du tänkt tävla och är född 2009 eller tidigare, ha med stavar på träningarna. Krav på ryggskydd och hjälm.

Anmälan till träningsgrupp

Anmälan sker genom att fylla i formuläret: <https://forms.gle/gHtkYdBZLxkQxtVV9>

Sista dag för anmälan: 10 nov

Hur vet jag om mitt barn fått plats?	<p>Vi återkommer med besked om plats senast den 17 nov.</p> <p>När vi har fått in anmälningarna vet vi hur många grupper vi kommer kunna ha. Då vet vi också hur många föräldrar som kan tänka sig att vara hjälpledare, vilket är avgörande för antalet grupper samt antalet barn som får plats i respektive grupp. Barn med föräldrar som kan vara ledare/hjälptränare har förtur till plats.</p>
När börjar skidträningen?	<p>Skidträningen börjar sannolikt i januari, men exakt datum beror på kyla och snö och när backen är igång.</p>
Hjälp under skidträning	<p>Vi kommer att behöva vuxnas hjälp med av- och påstigning vid lift.</p> <p>Föräldrar med barn i gruppen Nybörjare kommer att behöva hjälpa till med att "dra upp" barnen tills de har lärt sig så mycket att de kan ta liften upp. Det brukar ta 2-3 tillfällen innan alla barn klarar av att ta liften själva.</p> <p>De föräldrar som vill hjälpa till ännu mer, d.v.s. stå på skidor, får gärna höra av sig eller ta det på plats. All hjälp är välkommen.</p>
Hur lång är säsongen?	<p>Träningsgrupperna tränar så länge det går för att utnyttja backen och snön så mycket som möjligt. Vanligtvis börjar träningen strax efter skolstart i januari och håller på till slutet av mars-början av april beroende på väderförhållanden.</p>
Bemannning	<p>Alla som har barn i träningsgrupp ska hjälpa till vid minst två tillfällen per barn.</p> <p>Vill ni veta hur lift och kiosk fungerar? På hemsidan, Facebook eller i kiosken finns namn på kontaktpersoner för kiosk och lift.</p>
Avgifter	<p>I träningsavgiften ingår ett årskort i Teknikbacken, alla deltagare i träningsgrupp är varmt välkomna även på backens övriga öppettider. Ett tips är att köpa ett familjemedlemskap som kostar 3000 kr. Då ingår årskort för alla i familjen plus skidträningar för alla barn i familjen!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skidträning inkl. säsongskort för barn från 8 år och uppåt: 1 500 kr/deltagare. • Skidträning inkl. säsongskort för barn under 8 år: 900 kronor/deltagare. (obs vid åkning i backen utanför skidskolan så görs det i betalande vuxens sällskap) • Familjemedlemskap, säsongskort inkl. skidträning för alla barn i familjen: 3000 kronor/per familj. <p>Medlems- och träningsavgift kan betalas vid besked om skidskole-plats.</p>

Hoppas vi ses i backen!

Vänliga hälsningar

Tränargruppen