

## LÆR eller GENOPTRÆN dit skiløb før den første ski sæson i 2 år starter.

Torsdag den 7. oktober kl.18:30 genåbner Hobro Skiklub genvejen til at få det bedste ud af sin næste skitur på alper og fjelde. Klubben har gennem mange år benyttet inliners som redskab til at hjælpe både begyndere og erfarne skiløbere på alle niveauer og alderstrin, med at indlære, forbedre, finpudse og automatisere deres teknik på alpine pister. Det kan måske undre at vi påstår at der stort set ikke findes en bevægelse som foretages på alpinski, der ikke kan foretages, og virker ens, på inliners. Motorik, balance og fysik udfordres- og du kan køre fuldstændig som det passer dig, eller deltage i lektioner hvor flere af klubbens egne instruktører underviser i nøjagtig samme øvelser som skiskoler over hele verden benytter. Det foregår i Hobro Idrætscenters ældste hal med det relativt bløde gulv. Følelsen ved at rulle afsted på sådan et fuldstændig jævnt og fladt underlag, er simpelthen en fornøjelse at køre rigtige carvede sving på.



**Skiløb er leg og sport for hele familien. Denne aften hold er mellem 5 og 68 år. Med inliners kan du lege og udfordre året rundt. Husk ski- eller cykelhjelme og håndledsbeskyttere. Win-win anbefaling: Shorts med hofte- og halebensbeskyttelse er en genial ting til både inliners og ski. Beskyttelsen isolerer nemlig så alle stolelift opleves som de har opvarmede sæder.**

I starten var det børn fra folkeskolens 9 klassetrin, som f.eks. Christoffer Faarup, der kunne deltage i ugentlige træninger, som sluttede med en tur uden mor og far til Hafjell for at deltage i slalom og storlalom konkurrencer. Vores alpinknik træninger på hjul er i dag et familietilbud som mange medlemmer har haft mange aha oplevelser ud af. Træning udføres af klubbens egne uddannede skiinstruktører.

2 eksempler. Hvis du på en skiskole har fået at vide:

1. Bøj dine led så skinneben og overkrop er parallelle og let forover bøjede! Så er det fordi du her kan finde det som hedder jævnvægt, hvorfra du kan lægge mere tryk på forskien så den får greb i sneen i svingets start. På inliners er det nemmere fordi du vil falde bagover hvis du ikke kan finde jævnvægt. Win-win? Se videoen og prøv det selv.
2. Du skal bevæge din krop op og ned i dine svingfaser! Når du er oppe drejes skien let fordi mindre end halvdelen af din vægt belaster den. Når svinget er indledt, går du nedad og trykket øges til nemt det dobbelte, så skien tager godt fat i sneen og laver et flot rundt sving. På inliners er det meget nemmere at forstå vigtigheden af disse vertikale bevægelser. Det er dem som resulterer i både svingene og den fremdrift, som ikke kommer af sig selv, fordi hal-pisten ikke går nedad. Win-win? Se videoen og prøv det selv.

## Youtube klip Ski vs inline

<https://www.youtube.com/watch?v=Cv3EFonZ8eA>

Du kan også bare gå på youtube og taste hobro skiklub i søgefeltet. Så er både denne video og en del flere videoer fra klubture mv. nemme at finde og besøge



Sneen her lå i Wagrain, det gør den hver vinter mange steder. Og året rundt på gletschere. Superfint hvis penge og ekstra feriedage er nok.

Asfalten ligger i Ambuparken, det gør den året rundt. Det samme gør det lækreste gulv man kan forestille sig at køre på i Hobro Idrætscenter. Gratis!

Vi ses i Hobro Idrætscenter torsdage kl. 18:30 til 19:30

Deltagelsen er gratis for ALLE medlemmer af Hobro Skiklub

**PRØVETILBUD - GRATIS RESTEN AF 2021 UDEN MEDLEMSSKAB**

**HOBRO SKIKLUB HJÆLPER DIG BÅDE I GANG- OG VIDERE.** Medlemsfordele er bl.a. klubture og Skibiksen hvor alt udstyr kan lejes meget billigt, ligesom gode råd og grundig tilpasning til DIG er en selvfølge. Og så er undervisning/skiskole inkluderet for børn på alle klubture til snedestinationerne og for både børn og voksne på flere af turene. Læs mere om klubturene på [www.hobroskiklub.dk](http://www.hobroskiklub.dk).

Med venlig hilsen

Niels Leth Sørense, formand Hobro Skiklub

Evt. spørgsmål til denne meddelelse rettes til Jesper Villumsen, klubinstruktør, alpineteknik og alpintræning på inliners i Hobro Skiklub, tlf. 4028 5985 eller [jv@villumsign.dk](mailto:jv@villumsign.dk)