

U8

Glida på en skida
åt gången

Hockeystopp
med snösprut åt båda hållen

Åka i olika typer
av snöförhållanden

Hoppa
i ett hopp

Åka lift
på egen hand

Åka baklänges



U10

Åka skärande sväng
i lätt terräng

Åka blandat
stora & små svängar utan stavar

Åka banor med
SL, GS, tält & hopp

Åka en bana
med terrängvågor

Snurra 360°
åt båda hållen på plana skidor.

Åka friåkning
i varierad terräng/olika typer
av med rytm i lätt terräng

Åka friåkning
i bana med stavisättning

Tävla
i klubben & eventuellt
närliggande klubbar

Repetera grunderna

U12

Åka skärande sväng
i brant terräng

Åka & svänga
på en skida

Göra en sladdande
rund sväng

Träna alla discipliner
i sin hemmabacke

Hoppa & snurra 360°
i luften åt valfritt håll
med fart

Åka friåkning med fartkontroll
i varierad terräng/olika typer av
snöförhållanden

Åka med ytterarmsteknik
i slalombana

Värma upp inför
varje skidträning

Tävla
i distrikt & region

Ta visst ansvar
för utrustning

Åka & glida i fartstänning
+ hoppa över käppar med 6-10
meters avstånd

Repetera grunderna

U14

Åka skärande sväng
från brant till flackt &
tvärtom

Åka ett staket i röd terräng
med god balans & rytm

Hoppkortsväng
med stavisättning i brant terräng

Hoppa i större hopp
med fart & kontrollerad
landning

Åka i bana med fartkontroll
i varierad terräng/olika typer
av snöförhållanden

Hasa rakt ner i fallinjen
med överkroppen vänd nedåt

Träna alla discipliner

Ta visst ansvar
för utrustning & skidvård som
vallning & bryning

Tävla
i distrikt & nationellt

Åka i en puckelpist

Repetera grunderna

U16

Anpassning av rörelse i bana
& friåkning i alla variationer av
terräng- & snöförhållanden

Anpassning av rörelse & sväng
i flack och brant terräng

Åka kombination i slalombana
till öppna portar med god
anpassningsförmåga

Hoppkortsväng
med stavisättning i röd backe

Anpassade rörelser
på ytterskidans skärning i medelstora
svängar med andra skidan i luften

Åka svängar i hög fart
med förmåga att öka & minska
farten

Träna alla discipliner

Anpassa tekniken
utifrån terräng- &
rytmförändringar

Åka styrande parallellsväng
i stora & små svängar

Reflektera över konsekvenser
av taktiska & tekniska val

Tävla
i region & nationellt

Ta fullt ansvar
för utrustning & skidvård

Repetera grunderna

FIS Y./Å JUNIOR

Anpassning av teknik & taktik
till respektive sväng i
tempoväxlande bana

Anpassning av teknik & taktik
till respektive sväng i övergång från
olika snöförhållanden

Åka friåkning & lössnö
med anpassning till olika
typer av svängar

Anpassning av stavisättning
till alla typer av terräng &
förhållanden

Anpassning av funktionellt
uppvärmningsprogram utan skidor
med skidvaneövningar

Åka & hoppa ett störtloppshopp
och landa med kontroll

Åka i en skidpark
i rails, hopp och velodromer

Träna alla discipliner

Anpassning av teknik
utifrån terräng- & rytmförändringar

Styra & anpassa svängradien
i olika typer av terräng & svängar

Tävla
nationellt & internationellt

Repetera grunderna