



SkidaåStava & SkidaåSpeeda

Deltar i år i "STJÄRNA PÅ SKIDOR-Uppladdningen"

- När? Tisdagar kl. 18.00 under januari-februari 2014 (v.2 till v.8).
- Var? Elljusspåret vid Tullinge SK's klubbstuga, Brantbrink.
- Hur? Med eller utan skidor, men alltid med stavar! Är det snö så har vi skidorna på. Är det ingen snö så kör vi med gypadojor på. Sedan springer, glider, hoppar eller leker vi med stavar.
Är det fint med snö så satsar vi på att ta skidmärket som heter "Stjärna på skidor" men för att vara med "STJÄRNA PÅ SKIDOR - Uppladdningen" så behöver vi också samla stjärnor tillsammans genom att utföra vissa övningar (20 st) samt delta i tre utmaningar. Läs mer och följ vår stjärnjakt här:
<http://www.stjarnapaskidor.se/>
- Vem? Alla mellan 9 och 12 år som är sugna på att röra hela kroppen och ha lite skoj men samtidigt lära sig lite mer om längdskidåkning. Hur duktig du är spelar ingen roll, målet är att ha roligt och att alla ska bli bättre efter sina egna förutsättningar. Vi kommer därför att dela in oss i två grupper, SkidaåStava för dig som vill ta det lite lugnare i spåren och SkidaåSpeeda för dig som åkt skidor ett tag och som vill fräsa på lite i spåren.
- Anmälan? Senast 27 december. Läs mer på vår hemsida www.tullingesk.se
- Pris? Medlemskap i Tullinge SK som gäller hela året 2014. Efter sportlovet finns sedan både orientering och/eller mountainbike att välja på för dig som vill fortsätta att träna.

Vi ses! Hälsar alla Skidaå...-ledare

