

## Námskrá skíðagöngudeildar

### Meginstefna

- ✓ Að gefa börnum, unglingum og fullorðnum tækifæri til að kynnst skíðagönguíþróttinni.
- ✓ Að bjóða upp á íþrótt sem fjölskyldan getur iðkað/stundað saman.
- ✓ Að ná til eins stórs hóps og mögulegt er.
- ✓ Að öllum iðkendum líði vel og hafi ánægju af íþróttinni.
- ✓ Að fyrstu kynni af íþróttinni verði jákvæð svo áhugi á íþróttinni skapist fyrir lífstíð.

### Æfingar

Skíðagöngutímabilið á Húsavík hefst í janúar og nær fram í maí/júní og ræðst það af snjómagni hverju sinni. Stefnt er á að byrja með skipulagðar æfingar fyrir börn- og unglina þar sem lögð er áhersla á að kynna íþróttina fyrir sem stærstum hóp. Börn- og unglingar æfa saman í einum hóp. Félagssvæði skíðagöngudeildarinnar er við Reyðarárhjúk en einnig hafa æfingar fyrir byrjendur farið fram í bænum á Húsavík.

Skíðagöngudeildin á búnað fyrir byrjendur sem er lánaður út til byrjenda sem vilja prófa íþróttina.

### Markmið með æfingum

- ✓ Að börn- og unglingar fái tækifæri til að kynnst skíðagönguíþróttinni og um leið læri undirstöðuatriði íþróttarinnar.
- ✓ Áhersla er á að allir fái tækifæri til að vera með óháð getu.
- ✓ Leikur og gleði ráði ríkjum.
- ✓ Börn- og unglingar læri eftirtalin atriði.
  - að ganga á skíðum.
  - læri að stoppa á ferð.
  - Beygja á ferð.