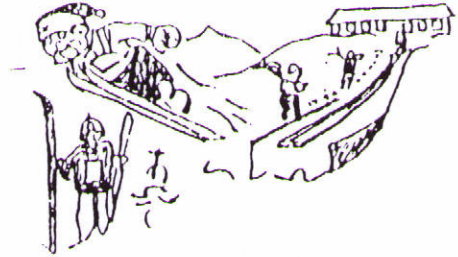


HOBØL IDRETTSLAG

- STIFTET 1907 -

Fotball – Håndball – Fri-idrett – Ski – Orientering – *Tørr*



HOPPSKOLE - Granskollen-Tomter Hoppteam

Lørdag 13.sept.2008
Kl.11.00 - 15.00 og
Søndag 14.sept.
Kl.10.00-11.30

For 6 år og eldre

Som kjent startet vi i Tomter med systematisk gjennomføring av hoppeskole i 1974, og som ble adoptert av Follo Skikrets og NSF.

HENSIKTEN er å gi :

- * Treningsveiledning i " tørrtrening" og instruksjon i hopptechnik i bakken.
- * Smøreinformasjon
- * Demonstrasjon og veiledning i bruk av div. utvalg av treningsutstyr*

INSTRUKTØRER

NSF,s "Ankermann" instruktør Ludvik Zajc Sportssjef Clas Brede Bråthen; og WC laget,s tidl. Smørespes. Simen Berntzen med trenerkurs III og tidl WC hopper. Vår egen tidligere topphopper og med trenerkurs III Andreas Kjensliø

Kursavgift Kr.250.- inkl. Hoppkolens info.materiell
Diplom,tursekk og "Nostalgipremie" til alle med gjennomført hoppeskole

Påmelding som for Høstspretten.
Trenere, ledere og foresatte gratis .

"Hoppeskolebakken " Rekruttene nyhet !

Praktiske opplysninger - oppbygging - priser !!
Informasjoner fås i Granskollen 13.og 14.sept.

HOBØL I.L. TOMTER HOPPTEAM