

Turer och tekniker



Kursledarprogram WCS 2025-2026

Målet med en Steg 2-kurs

Målet med fortsättningskurs Steg 2 är att deltagarna ska få solida grunder och korrekt teknik.

Turer för en Steg 2 kurs

Förslag på turer som passar att lära ut på en veckokurs Steg 2-kurs, 1h x 8 tillfällen. Detta kan adapteras efter kurslängd och deltagare.

Left side variations	Whip variations	Right side variations
Roll-in-roll-out	Whip med inside/outside turn	Double outside turn
Slingshot	Reversed whip	Cut off/Hip catch

Tekniska koncept

Följande tekniska koncept är lämpliga att ta upp på en Steg 2-kurs.

Keep momentum	Få följarna att fortsätta rörelsen bakåt/framåt utan att stanna sig själva
Snurrteknik	Spotting, prep, korta steg
Body lead	Få till frame så pass att förarna inte använder biceps

Överblick

Vecka 1	Slingshot
Vecka 2	Cut off
Vecka 3	Whip med inside turn
Vecka 4	Whip med outside turn
Vecka 5	Reversed whip
Vecka 6	Roll in roll out
Vecka 7	Double outside turn
Vecka 8	Repetition