

Lyžařský kurz Malé Svatoňovice

Cena kurzu : **3000,- Kč.** V ceně je zahrnuta plná penze, ubytování a náklady spojené s dopravou. V ceně **není** zahrnuta cena permanentky na lyžařský vlek (**á = 330,- Kč. na den).**

Organizační pokyny: Výcvik bude probíhat na sjezdových lyžích podle metodiky Českého svazu lyžařů. Vedoucí kurzu zodpovídá za program výcviku , který je možno měnit podle místních klimatických, sněhových a finančních podmínek.

Výzbroj a výstroj: Kompletní vybavení pro sjezdové lyžování, **lyž. přilbu**, mazací vosky na sjezd, hadr na čištění lyží, brýle proti větru a slunci, přezůvky a sálová obuv, věci osobní potřeby (léky), opalovací krém, občanský průkaz, psací potřeby, index

Poznámky: **V případě hrubého porušení pravidel kurzu bude student vyloučen a na vlastní náklady odvezen domů rodiči!**

Rámcový program lyžařského kurzu denního studia

Den	Dopolední zaměstnání	Odpolední zaměstnání	Večerní zaměstnání
1.		<i>Odjezd od školy ve 13:00. Všestranná kondiční příprava.</i>	<i>Ubytování, seznámení se střediskem, poučení o bezpečnosti a chování na kurzu, přednáška (údržba a mazání lyží).</i>
2.	<i>Rozdělení do družstev podle výkonnosti (4 družstva)</i>	<i>Výcvik ve družstvech: sjezdové lyžování (základní lyžařské dovednosti – nošení a nazouvání lyží, obraty na místě, rovnovážná cvičení, vstávání, bruslení, výstupy, chůze na lyžích, koloběžka,...) Všestranná kondiční příprava.</i>	<i>Přednáška o chování a pobytu na horách. První pomoc.</i>
3.	<i>Výcvik ve družstvech: nácvik základní techniky sjíždění (pluh, zatáčení v pluhu zastavení pluhem jízda šikmo svahem, odšlapování ke svahu,...)</i>	<i>Výcvik ve družstvech: nácvik základní techniky sjíždění (oblouk z přívratu vyšší lyže a smýkaný oblouk). Snowboardový výcvik. Všestranná kondiční příprava.</i>	<i>Přednáška o výzbroji a výstroji lyžaře.</i>
4.den	<i>Výcvik ve družstvech: sjezdové lyžování (základní paralelní oblouk).</i>	<i>Regenerační odpoledne (vycházka do okolí). Všestranná kondiční příprava.</i>	<i>Přednáška o výzbroji a výstroji snowboardisty.</i>
5.	<i>Výcvik ve družstvech: sjezdové lyžování (řezaný oblouk). Snowboardový výcvik.</i>	<i>Výcvik ve družstvech: sjezdové lyžování (řezaný oblouk). Všestranná kondiční příprava.</i>	<i>Videoprojekce (Extrémní svahy)</i>
6.	<i>Výcvik ve družstvech: sjezdové lyžování (řezaný oblouk). Snowboardový výcvik.</i>	<i>Výcvik ve družstvech: sjezdové lyžování (řezaný oblouk). Snowboardový výcvik.</i>	<i>Test z lyžařské a snowboardové problematiky.</i>
7.	<i>Výcvik ve družstvech: sjezdové lyžování (klasifikace praktických požadavků).</i>	<i>Výcvik ve družstvech: sjezdové lyžování (klasifikace praktických požadavků).</i>	<i>Vyhodnocení testu. Zhodnocení kurzu.</i>
8.	<i>Úklid, odjezd domů.</i>		

Program kurzu může být změněn podle počasí