

Program lyžařského kurzu

Místo: Ski Karlov (Jeseníky)

Termín konání: 20. – 25. února 2017

Instruktoři: Mgr. Jakub Lampart
Mgr. Lucie Palyzová
Mgr. Petra Švanová

Zdravotník: Mgr. Michaela Ištvanová

<u>Dny</u>	<u>Dopolední zamětnání</u>	<u>Odpolední zamětnání</u>
1. den (20. února)	Příjezd na chatu + ubytování + kontrola výzbroje a výstroje	Seznámení s bezpečností na sjezdovce + rozdělení žáků do družstev
2. den (21. února)	Sjezdové lyžování ve družstvech	Sjezdové lyžování ve družstvech
3. den (22. února)	Sjezdové lyžování ve družstvech	Odpočinkový půlden – sportovní odpoledne
4. den (23. února)	Sjezdové lyžování ve družstvech	Závody ve slalomu a všestrannosti
5. den (24. února)	Sjezdové lyžování ve družstvech	Sjezdové lyžování ve družstvech
6. den (25. února)	Návrat z lyžařského výcviku domů	

Základní lyžařský výcvik: - sjezdové lyžování a snowboarding

- nošení, nazouvání a sundávání lyží
- padání na sjezdovce
- nasedání na lyžařský vlek
- jízda šikmo svahem + cvičení rovnováhy
- jízda v pluhu a zastavování pluhem
- nácvik oblouku z pluhu
- nácvik oblouku z přívratu horní lyže
- nácvik oblouku z rozšířené stopy
- nácvik paralelního oblouku + zastavení oboustranným
zpříčením lyží
- přejezd terénních nerovností
- vertikální slalom, tyčový les

Večerní zamětnání:

- Denní rozkaz
- Přednášky (bezpečnost a chování na sjezdovce a v terénu, mazání lyží, výzbroj a výstroj,
videoprojekce, zdravotní péče, historie lyžování)
- Společenské hry a soutěže

V Chuchelné 9. února 2017

Mgr. Jakub Lampart
vedoucí kurzu