

Program kurzu časť: zjazdové lyžovanie

1.deň - streda

11:00 – 15:30 (6 VH)

Zjazdový výcvik:

- rozcvičenie,
- privykanie na výstroj.
- zjazd po spádnicí,
- jazda a zastavenie v obojstrannom prívrate,

17:00 – 18:00

Večera

18:00 – 19:50 (2,5 VH)

Prednášky: Bezpečnosť na svahu; Lyžiarsky výstroj.

Didaktický výstup: Hry v miestnosti.

2.deň - štvrtok

7:00 – 7:45

Rozcvičenie

7:45 – 8:30

Raňajky

9:00 – 11:15 (3 VH)

Zjazdový výcvik:

- oblúk v obojstrannom prívrate lyží,
- jazda na vleku.
- jazda šikmo svahom – traverz hranením,

11:45 – 12:45

Obed

13:00 – 16:00 (4 VH)

Zjazdový výcvik:

- oblúk z prívratu hornej lyže,
- pichanie palíc.

18:00 – 19:00

Večera

19:00 – 20:55 (2,5 VH)

Prednáška: Metodika základného lyžiarskeho výcviku; História lyžovania.

Didaktický výstup: Hry v prírodnom prostredí.

3.deň - piatok

7:00 – 7:45

Rozcvičenie

7:45 – 8:30

Raňajky

9:00 – 12:00 (4 VH)

Zjazdový výcvik:

- *carvingový oblúk,*
- *znožný oblúk,*

12:00 – 13:00

Obed

13:00 – 16:00 (4 VH)

Zjazdový výcvik:

- *opakovanie metodiky.*

18:00 – 19:00

Večera

19,00 – 19,45 (1 VH)

Vedomostný test

19:45 – 20,30 (1 VH)

Videoanalýza jázd

4.deň – sobota

7:00 – 7:45 (všetky 3 VH)

Rozcvičenie

7:45 – 8:30

Raňajky

9:00 – 11:15 (3 VH)

Hodnotenie jázd:

- *oblúk v obojstrannom prívrate*
- *oblúk z prívratu hornou lyžou*
- *znožný oblúk*

Didaktické výstupy zo zjazdového lyžovania.

13:00

Obed

Vyhodnotenie a ukončenie kurzu.

Program kurzu časť: bežecké lyžovanie

1. deň

9:00 – 12:00

Bežecký výcvik:

- *rozcvičenie,*
- *privykanie na výstroj,*
- *klasická technika.*

12:00 – 13:00

Obed

13:00 – 16:00

Bežecký výcvik:

- *korčuliarska technika.*

Mgr. Beáta Ružbarská, PhD.
vedúca kurzu