

Program

	dopoledne	odpoledne	večer
Pondělí	příjezd ubytování	rozdělení do družstev lyžařský výcvik	poučení o bezpečnosti na LSVVZ
úterý	- svazování, nošení, připínání, odepínání lyží, držení holí - základní lyžařský postoj	- nácvik základního sjezdového postoje, jízda v pluhu, zastavení v pluhu, varianty bezpečných pádů	- základní lyžařské pojmy (odvrat, přivrat, vyšší a nižší, vnější a vnitřní lyže, zavřený a otevřený oblouk - bezpečnost pohybu na sjezdařských a běžeckých tratičích a při pohybu na vleku
středa	- cviky rovnováhy s lyžemi na místě a v pohybu na mírném svahu - průpravné hry - obraty - přešlapováním přivratem a odvratem, přednožením od a ke svahu	- nácvik obrátů, obraty výskokem a odskokem - jízda po spádnicí v základním lyžařském postoji a její modifikace - průpravné hry pro jízdu po spádnicí - jízda na vleku - volné odpoledne (dle počasí)	- lyžařská výzbroj (lyže, vázání, hole) a výstroj (boty, oblečení) - mazání lyží
čtvrtek	- sjezdění šikmo svahem - průpravná cvičení (zvedání lyže, přenašení hmotnosti těla) - bruslení po rovině a na mírném svahu - výstupy stranou, jednostranným a oboustranným odvratem	- oblouk z pluhu - paralelní vedení lyží - oblouk z rozšířené stopy - odšlapování ke svahu, sesouvání, brzdění jednostranným, oboustranným přivratem - carving - obě lyže na hrany (tlak na koleno dlaní, pěsti mezi kolena, ruce na kolena)	- historie lyžování - vývoj lyžařské techniky včetně carvingového lyžařského stylu - film s tematikou lyžování
pátek	- základní snožný oblouk (fáze zahájení, vedení, ukončení oblouku) - nízký sjezdový postoj a nácvik sjezdu v bezpečných podmínkách - carving - běh z kopce, buřtíky, náklon trupu do oblouku	- Ukončení kurzu, odjezd	

Změna programu vyhrazena – vzhledem aktuálním klimatickým a lyžařským podmínkám



ZŠ a MŠ Praktice

Lyžařský a snowboardový výcvikový kurz 7. – 9. ročníku

SKIRESORT – BUKOVÁ HORA
3. – 7. února 2020



- seznam věcí
- informace pro rodiče a žáky
- plán výcviku

Seznam věcí potřebných pro lyžařský výcvik

- sjezdové lyže: doporučená délka – max. do výšky postavy, u dobrých lyžařů mohou být delší, před kurzem doporučujeme provést servis lyží broušení hran, impregnace skluznic voskem (doporučujeme svěřit odbornému servisu)
- obal na lyže (doporučujeme pro přepravu), lyže řádně svázat, včetně holí (nenechávat zvlášť)
- hole pro sjezdové lyžování správné délky
- lyžařská obuv (předem řádně vyzkoušet včetně zapnutí všech přezek a upnutí do vázání)
- **lyžařská přilba – povinná**, lyžařské brýle
- batoh, krosna, velká taška (pokud možno jedno větší zavazadlo, ne více malých)
- příruční batůžek pro uložení osobních věcí během dopravy, přechodu na hotel (rukavice, čepice), vycházky
- oblečení pro sjezdové lyžování (lyžařské kalhoty, bunda, kombinéza)
- pevná, nepromokavá obuv na cestu a případné procházky
- obuv do chaty – přezůvky, tenisky, oblečení do chaty
- běžné spodní prádlo – dostatečný počet, pyžamo
- spodní teplé (lyžařské) prádlo – spodky, punčocháče, triko s dlouhým rukávem (doporučujeme 2x)
- lyžařský rolák, svetr, flaušovou mikinu (doporučujeme kvalitní „funkční“ prádlo a oblečení)
- šálu, šátek na krk, nákrčník, kuklu, čepice
- rukavice, lyžařské ponožky – vše raději 2x
- plavky (možnost vířivky)
- hygienické potřeby, dívky – osobní hygienické potřeby
- krém na obličej, pomádu na rty, sluneční brýle
- **léky**, které dítě užívá, vitamíny
- univerzální lyžařský vosk (parafín) nebo tekutý vosk (k dostání ve sportovních prodejnách) – nemusí každý, domluvit se s kamarády, pokud jsou lyže správně namazány ze servisu, vydrží v dobrém stavu po celý kurz
- hry (karty apod.)
- kapesné
- jídlo a pití jen přiměřeně (nedoporučujeme velké množství sladkých nápojů typu Coca-Cola apod.), zákaz energetických nápojů, pitný režim na hotelu je zajištěn
- přehrávače, fotoaparáty, mobily, tablety a jiná elektronika – jen **na vlastní odpovědnost** (škola neručí za případnou ztrátu či poškození); nebrat cenné věci, šperky, nepřiměřeně velké finanční částky

Informace před odjezdem

Termín: 3. – 7. 2. 2020

Místo: Čenkovice, Orlické hory, ubytování - Horský hotel Atlas

Cena: ubytování, plná penze **2080,- Kč**

Cena týdenní lyžařské permanentky: lyžařské kurzy **1000 Kč + 100 Kč** záloha za kartu. Částka za permanentku **bude vybrána na místě**.

Odjezd: pondělí 3. 2. 2020, 7:00 od ZŠ Prakšice (u obchodu)

Sraz před školou: 6:45 (každý žák je zodpovědný za svá zavazadla, které pomůže naložit do autobusu)

Návrat: pátek 7. 2. 2020, mezi 15:00 - 16:00 hod. Všichni žáci vystoupí u školy.

Další informace:

- Autobusová doprava je zajištěna firmou Kieryk (cestu hradí SRPŠ)
Peníze na lyžařskou permanentku, mají žáci u sebe a budou vybrány ihned po příjezdu. Vyúčtování bude provedeno po skončení kurzu.
- Zdravotní péče je zajištěna zdravotnicí Mgr. Alenou Braunerovou. V případě vážnějších zdravotních problémů budou kontaktováni rodiče.
- Žáci jsou během kurzu rozděleni do družstev dle svých lyžařských dovedností, středisko nabízí terény pro všechny úrovně lyžařů.
- Na základě zkušeností s možnou ztrátou nebo záměnou věcí, doporučujeme vše **podepsat a označit**.
- V pondělí 3. 2. před odjezdem odevzdají žáci **prohlášení rodičů o bezinfekčnosti, lékařské vyšetření, seřízení lyžařského vázání**. Formuláře obdrželi žáci ve škole.
- Odhlášení z kurzu je možné jen z **vážných** zdravotních nebo rodinných důvodů (ubytovatel může dle smlouvy vyžadovat storno poplatek).
- V Čenkovicích je možnost nákupu v potravinách, na hotelu je bar (sladkosti, nápoje, pizza, atd.)
- Rodiče mají během kurzu možnost ve vážných případech kontaktovat **vedení školy na tel.: 572 672 250**

Vedoucí lyžařského výcvikového kurzu: Mgr. Ivo Frolec