

Náplň lyžařského výcvikového kurzu

Praxe

Základní lyžařská průprava

Technika sjezdového lyžování – různé techniky jízdy.

Průpravná cvičení ve sjezdovém lyžování

Herní cvičení ve sjezdovém lyžování

Video prezentace

Historie, současnost, druhy a formy v lyžování

Technika sjezdového a běžeckého lyžování

Metodika výuky sjezdového a běžeckého lyžování

Výstroj a výzbroj, údržba výzbroje

Průpravná a herní cvičení dětí

Úrazy, prevence, bezvědomí, šok, resuscitace, techniky ošetření, bezpečnost a ochrana zdraví při práci

Rámcový plán lyžařského výcvikového kurzu

<i>Den</i>	<i>Dopoledne</i>	<i>Odpoledne</i>	<i>Večer</i>
1.	Odjez z Boskovic	Praxe	Video, osobní volno
2.	Praxe	Praxe	Video, osobní volno
3.	Praxe	Praxe	Video, osobní volno
4.	Volné dopoledne, program žáků (PHČ)	Video ukázky	Video, osobní volno
5.	Praxe	Praxe	Video, osobní volno
6.	Praxe	Praxe	Video, osobní volno
7.	Závěrečné zkoušky	Závěrečné zkoušky	Video, osobní volno
8.	Zakončení kurzu	Odjezd	

Přibližný režim dne

7:00 – 7:05 budiček

7:05 – 7:30 hygiena

7:30 – 8:00 snídane

8:00 – 8:30 příprava na výcvik

8:30 – 10:00 praktický výcvik

10:00 – 10:20 přestávka

10:20 – 11:05 praktický výcvik

11:05 – 11:30 přestávka

11:30 – 12:00 oběd

12:00 – 13:30 polední klid

14:00 – 15:30 praktický výcvik

15:30 – 15:50 přestávka

15:50 – 17:00 osobní volno

17:00 – 17:30 večere

17:30 – 18:30 osobní volno, hygiena

18:30 – 20:00 video prezentace, osobní volno

20:00 – 20:20 druhá večere

20:20 – 21:50 osobní volno

22:00 večerka

Přesný čas jednotlivých činností stanovíme na místě, podle sněhových podmínek a možností penzionu.