



Základní škola a mateřská škola Jesenice, okres Rakovník

Program lyžařského kursu - Nové Hutě 9. - 14. 2. 2015

	DOPOLEDNÍ PROGRAM	ODPOLEDNÍ PROGRAM	VEČERNÍ PROGRAM
PO 9. 2.	• Odjezd autobusem z Jesenice v 8⁰⁰, příjezd do Nových Hutí ve 14⁰⁰	• Ubytování, zapůjčení lyžařské výzbroje a vycházka k lyžařskému areálu (rozdělení do družstev na svahu?)	• Seznámení s řádem kurzu, pravidly pohybu na sjezdovce • Horská služba - beseda • Seznamovací hry
ÚT 10.2.	• <u>Sjezdové lyžování – I.</u> • Rozdělení do družstev • Začátečníci: Lyžařská průprava, mírná vlnovka, oblouk v pluhu, brždění, jízda na vleku • Pokročilí: Dlouhý a střední oblouk	• <u>Sjezdové lyžování – II.</u> • Začátečníci: Nácvik dlouhého a středního oblouku • Pokročilí: Procvičování oblouků pod dohledem	• Popis běžecké výzbroje, ukázka mazání lyží • Program – děvčata 1
ST 11.2.	• <u>Sjezdové lyžování –III.</u> • Začátečníci: Procvičování dlouhého a středního oblouku • Pokročilí: Volné ježdění	• <u>Běžecké lyžování</u> • Začátečníci: obraty, odšlapování, brždění pluhem, výstup „stromečkem“, běh střídavý, soupažný • Pokročilí: kondiční běh	• NP Šumava – beseda • Program – hoši 1 Poznámka: Dopoledne běžky pro začátečníky, odpoledne pro pokročilé



Základní škola a mateřská škola Jesenice, okres Rakovník

ČT 12.2.	• Celodenní výlet na běžkách k prameni Vltavy	• Návštěva IC NP Šumava na Kvildě	• <u>Večerní lyžování -IV</u> • Program dívky 2
PÁ 13.2.	• <u>Sjezdové lyžování – V.</u> • Volné lyžování pod dozorem ve Ski areálu Zadov • 9⁰⁰ -13⁰⁰	• <u>Sjezdové lyžování – VI.</u> • Závodý ve slalomu • Volné sjezdování	• Bobřík odvahy • Balení lyží • Zhodnocení kurzu • Program – všechny pokoje
SO 14.2.	• Balení a nakládání lyží • Úklid pokojů • Aquapark Horažďovice	• Příjezd do Jesenice mezi 16. – 17. hodinou	

Poznámka: Změna programu je možná.

Pedagogický doprovod: Mgr. Pavel Knapp – vedoucí
Mgr. Jana Doležalová
Mgr. Vlastimila Knappová