

Lyžařský kurz

Pro získání Osvědčení o rekvalifikaci „Instruktor základů sjezdového lyžování“
v celkovém rozsahu 50 hodin

Místo: Boží dar, skiareál Novako a Klínovec, případně Novako Jáchymov nebo Plešivec

Datum a rozsah kurzu: 50 hodin (31 hodin praxe a 19 hodin teorie)

Cena: 4 000 Kč (pro zájemce, kteří by chtěli pracovat jako instruktoři v areálu NOVAKO
cena pouze 3000 Kč (po odpracování 100 výukových hodin)

Cena zahrnuje: Permici do areálu Novako, metodické vedení během kurzu,
videorozbor, výukové materiály, přednášky, závěrečné přezkoušení, vydání
Osvědčení o rekvalifikaci

Cena nezahrnuje: Permici do dalších areálů, případné ubytování, stravování

Zkouškové požadavky: Oblouk v pluhu
Základní paralelní oblouk
Oblouk z přívratu vyšší lyží
Základní carvingový oblouk
Splnění písemného testu

Nutné vybavení:

Sjezdové lyže – poloměr vykrojení max. 14 m
Fotografie pasového formátu

Harmonogram kurzu

1. Den

9:00	Zahájení kurzu, stručné informace o průběhu a rozvržení kurzu
9:30 – 12:00	Výuka na sjezdových lyžích v areálu Novako
12:00 – 13:00	Pauza na oběd
13:00 – 16:00	Výuka na sjezdových lyžích v areálu Novako
18:30 – 20:00	Přednáška – Historie a vznik lyžování, systém vzdělávání, struktura výuky lyžování, Česka škola lyžování, BOZP, Anatomie a kineziologie

2. Den

9:00 – 12:00	Výuka na sjezdových lyžích v areálu Novako
12:00 – 13:00	Pauza na oběd
13:00 – 16:00	Výuka na sjezdových lyžích v areálu Novako, rozdělení metodických výstupů

17:00 – 20:00 Přednáška – Technika mazání a broušení lyží, výstroj a výzbroj, psychologie a pedagogika

3. Den

9:00 – 12:00 Výuka na sjezdových lyžích v areálu Novako/Klínovec/Jáchymov
12:00 – 13:00 Pauza na oběd
13:00 – 16:00 Výuka na sjezdových lyžích v areálu Novako/Klínovec/Jáchymov
17:00 – 20:00 Přednáška – Teorie výcviku, bezpečnost na horách a první pomoc, lavinová problematika, fyziologie a fyziologie zátěže, sportovní příprava a trénink

4. Den

9:00 – 12:00 Výuka na sjezdových lyžích v areálu Novako/Klínovec/Jáchymov
12:00 – 13:00 Pauza na oběd
13:00 – 16:00 Výuka na sjezdových lyžích v areálu Novako/Klínovec/Jáchymov
17:00 – 20:00 Přednáška – Videorozbor, hygiena sportu a výživa

5. Den

9:00 – 12:00 Výuka na sjezdových lyžích v areálu Novako/Klínovec/Jáchymov, Metodické výstupy jednotlivců/dvojic na určené téma
12:00 – 13:00 Pauza na oběd
13:00 – 16:00 Výuka na sjezdových lyžích v areálu Novako/Klínovec/Jáchymov, plnění zkouškových požadavků v areálu Novako/Klínovec/Jáchymov
17:00 – 20:00 Písemný test, uzavření kurzu, vydání Osvědčení o rekvalifikaci

