

Lyžařský tábor - jarní prázdniny

Popis tábora:

Pětidenní výjezdový tábor (Po – Pá) pro děti od 8 - 15 let. Celodenní lyžování ve skiareálu U Sachovy studánky na Horní Bečvě. Náplní tábora je skupinová výuka lyžování hravou a naučnou formou. Výuka bude probíhat v dětském parku, následně na malém vleku, a poté na velkém vleku. Děti budou rozděleny do družstev. Tábor povedou nadaní instruktoři s bohatými zkušenostmi. Tábor je ukončen závody, dle podmínek provozovatele areálu. Minimální počet dětí je 15. V průběhu konání lyžařského kurzu si vyhrazujeme právo, aby rodinní příslušníci nezasahovali do organizace a výuky. SVČ neručí za odložené věci, které účastník odloží na jiném místě, než byl pokyn instruktora. Do přihlášky uveďte i zdravotní rizika dětí nebo diety (epileptik, bezlepková dieta, apod.).

Středa, kritický den? Jelikož se říká, že 3. den kurzu, táborů, apod. je kritický, tak jsem se rozhodla, že s dětmi budeme lyžovat pouze dopoledne. Na oběd pojedeme do Rožnova a odpolední program bude bowling nebo bazén. Tento program je zahrnutý pro zpestření tábora i kvůli odpočinku.

Přihlášky prosím pošlete **výhradně na email j.prorokova@svcroznov.cz** nebo **osobně pouze Jitce Prorokové**. Pokud se tábor naplní dříve, bude vyhlášený STOPstav (na webu i FCB), další přihlášky budou zahrnuté do náhradníků (budete informováni o tom, že jste náhradníci). **Přihlášení dětí je závazné.**

Vrácení STORNO poplatku jen na základě **lékařského potvrzení**. Vrací se 50% z poměrné části. **Do 20.1.2018** se může dítě odhlásit **bez udání důvodu** a platba bude vrácena v celé výši.

Platba za tábor bude uhrazená do konce ledna na účet (informace k platbě zašleme emailem každému zvlášť).

Ve skiareálu bude možnost **zapůjčení výstroje** (lyže, lyžařské boty, hůlky, přilba) za smlouvanou cenu **500 Kč/set/týden**.

Důležité: Kvůli **bezpečnosti musí** mít každé dítě seřízené lyže z **autorizovaného servisu**. Doklad o seřízení odevzdáte osobně v SVČ do konce ledna. Bez tohoto dokladu dítě nemůže na tábor. Doklad je ke stažení na webu SVČ, popř. na vyžádání zašleme emailem (je zahrnutý v přihlášce).

Cíl kurzu:

Osvojení základních lyžařských dovedností, pravidla pohybu na sjezdovce.

Kdy:

19.-23.2.2018

Kde:

Ski areál U Sachovy studánky na Horní Bečvě.

Cena:

2 700 Kč

Cena zahrnuje:

Doprava (Rožnov - Horní Bečva, Horní Bečva - Rožnov), výuka lyžování, vstup do dětského lyžařského parku, skipass, pojištění, svačina 2x denně, oběd + pitný režim u oběda, úschovna lyží ve skiareálu, bezpečnostní vesty, pomůcky k výuce (volanty, žízály), vstup na bowling/bazén, ceny, diplom.

Bezpečnost:

Rozdělení děti do skupin dle dovednosti, maximálně 10 děti na 1 instruktora v závislosti na úrovni lyžařských dovedností. Zapůjčení bezpečnostních vest po celou dobu kurzu. Doklad o seřízení lyží (odevzdán do konce ledna).

Doprava:

Doprava je zajištěna linkovým autobusem z Rožnova pod Radhoštěm na Horní Bečvu přes Hutisko Solanec, zpět přes Dolní Bečvu. Pokud bude dítě

nastupovat/vystupovat na jiném místě než na autobusovém nádraží v Rožnově, bude 1.den odevzdán souhlas zákonných zástupců s podpisem (jméno dítěte, datum narození, kde bude nastupovat, kde bude vystupovat, popř. které dny, podpis).

STORNO poplatky:

Přihlášení dětí je **závazné**. Vrácení STORNO poplatku jen na základě **lékařského potvrzení**. Vrací se 50% z poměrné části. Do 20.1.2018 se může dítě odhlásit bez udání důvodu a platba bude vrácena v celé výši.

Půjčovna:

Možnost zapůjčení výstroje za 100 Kč/den (lyže, lyžařské boty, hůlky a helma) v půjčovně ve ski areálu.

Časový harmonogram¹:

7:45 - sraz na autobusovém nádraží v Rožnově pod Radhoštěm

8:00 - odjezd (přes Hutisko)

8:30 - příjezd na Horní Bečvu

9:00 - 10:30 - rozsvička, výuka lyžování

10:30 - svačina

10:45 - 11:30 - výuka lyžování

11:30 - 13:00 oběd, odpolední klid

13:00 - 14:45 výuka lyžování

14:45 - 15:15 - svačina, odchod na autobusovou zastávku

15:30 odjezd z Horní Bečvy

16:00 - příjezd na autobusové nádraží v Rožnově pod Radhoštěm (přes Dolní Bečvu)

¹ Časový harmonogram je pouze orientační.

Další informace:

V případě dotazů kontaktujete Bc. Jitku Prorokovou emailem nebo telefonicky (kontakty viz níže).

Orientační program:

- Seznámení s dětmi.
- Rozcvička.
- Seznámení s lyžařskými dovednostmi dětí – ukážou mi, co umí – do protikopce.
- Rozřazení do skupin.
- Nošení lyží, obouvání a zouvání lyží, pohyblivost s lyžemi na rovině (formou her). "
- Hry s jednou lyží – koloběžka. Hry s oběma lyžemi – posouvání, zvedání.
- Stoupání do mírného kopce.
- Sjezd z kopce do protikopce. Každou jízdou snižují nebo zvyšují těžiště.
- Výjezd na laně.
- Pluh - jízda v pluhu, zastavování v pluhu, střídání pluh – jízda přímo (tzv. pizza – hranolky).
- Přesun na malý vlek „S“, jízda na vleku.
- Oblouky v pluhu.
- Nácvik pluhového oblouku – statický. Cvičení: paže jsou v upažení, vnější ruku přiložíme k vnějšímu kolenu; paže v upažení, obě ruce přiložíme k vnějšímu kolenu; letadlo. Cvičení na snížení, zvýšení těžiště v oblouku.
- Oblouk z přívratu vyšší lyže.
- Cvičení oblouku z přívratu vyšší lyže – letadlo, s volanty, superman, zvyšování a snižování těžiště.
- Oblouk z rozšířené stopy – letadlo, volanty, snižování a zvyšování těžiště, předávání balónku v oblouku z ruky do ruky nad hlavou.
- Cvičení paralelního oblouku – letadlo, změna těžiště, superman.
- Jízda na velkém vleku.
- Paralelní oblouk – využití volantů, předávání balónu nad hlavou, pod koleny.
- Carvingová vlnovka.
- Nácvik carvingového oblouku.
- Carvingový oblouk.
- Závody.