

Lyžařský kurz

Pro získání licence „Instruktor sjíždění“ v celkovém rozsahu 50 hodin

Místo: Boží dar, skiareál Novako a Klínovec

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

Cena: 3500 Kč (pro zájemce, kteří by chtěli pracovat jako instruktoři v areálu NOVAKO
cena pouze 2500 Kč (po odpracování 100 výukových hodin)

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

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 – 13:30 | Pauza na oběd |
| 13:30 – 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 |

2. Den

| | |
|---------------|---|
| 9:00 – 12:00 | Výuka na sjezdových lyžích v areálu Novako |
| 12:00 – 13:30 | Pauza na oběd |
| 13:30 – 16:00 | Výuka na sjezdových lyžích v areálu Novako, rozdělení metodických výstupů |
| 18:30 – 20:00 | Přednáška – Technika mazání a broušení lyží, výstroj a výzbroj |

3. Den

| | |
|---------------|---|
| 9:00 – 12:00 | Výuka na sjezdových lyžích v areálu Novako/Klínovec |
| 12:00 – 13:30 | Pauza na oběd |
| 13:30 – 16:00 | Výuka na sjezdových lyžích v areálu Novako/Klínovec |
| 18:30 – 20:00 | Přednáška – Teorie výcviku, bezpečnost na horách, lavinová problematika, fyziologie |

4. Den

| | |
|---------------|--|
| 9:00 – 12:00 | Výuka na sjezdových lyžích v areálu Klínovec |
| 12:00 – 13:30 | Pauza na oběd |
| 13:30 – 16:00 | Výuka na sjezdových lyžích v areálu Klínovec |
| 18:30 – 20:00 | Přednáška – Videorozbor |

5. Den

| | |
|---------------|---|
| 9:00 – 12:00 | Výuka na sjezdových lyžích v areálu Klínovec, Metodické výstupy jednotlivců/dvojic na určené téma |
| 12:00 – 13:30 | Pauza na oběd |
| 13:30 – 15:30 | Plnění zkouškových požadavků v areálu Klínovec |
| 16:00 – 17:00 | Písemný test, uzavření kurzu, vydání licencí |

