

# Lyžařský kurz

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

**Místo:** Boží dar, skiareál Novako a Neklid (případně Klínovec)

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

**Cena:** 3500 Kč (pro zájemce, kteří by chtěli pracovat jako instruktoři v areálu NOVAKO v další sezoně cena pouze 2500 Kč)

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

**Cena nezahrnuje:** Permici do areálu Neklid (Klínovec), 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/Neklid/Klínovec
12:00 – 13:30	Pauza na oběd
13:30 – 16:00	Výuka na sjezdových lyžích v areálu Novako/Neklid/Klínovec
18:30 – 20:00	Přednáška – Bezpečnost na horách, lavinová problematika

### 4. Den

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

### 5. Den

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

