
Kurz základů lyžování

Kurz základů lyžování



Zodpovědná osoba za akci: Mgr. Tomáš Macas, Ph.D.

Školitelé: Mgr. Tomáš Macas, Ph.D.

Datum akce: 14.–19.12.2022

Cena: 5.500,- Kč

Místo konání: Pec pod Sněžkou

Počet účastníků: 20

Charakter kurzu /stručný popis:

- Kurz je určen pro začátečníky „nelyžaře“ pro širokou veřejnost, trenéry, učitele sportovních tříd a studenty FTVS UK
- Pro studenty FTVS UK je vhodnou přípravou k povinnému předmětu Teorie a základy didaktiky lyžování PSPP422 (PSPP422K). Po úspěšném absolvování je možnost zažádat o kredity (předmět PSPP057).
- Kurz je zaměřen na nácvik základních pohybových dovedností na sjezdových i běžeckých lyžích. Je určen všem studentům a zájemcům, kteří mají minimální zkušenosti se sjezdovým a běžeckým lyžováním.

Sraz: dne 14.12. na horské boudě Na Muldě před večeří (čas bude upřesněn)

Ubytování: Pec pod Sněžkou 34 – horská bouda Na Muldě – středisko UK FTVS

Stravování: Plná penze (první den se začíná večeří, poslední den se končí obědem)

Doprava: Individuální do Pece pod Sněžkou a následně pěšky

Program: Kurz se skládá z praktických i teoretických částí o celkovém rozsahu 40 hodin

14.12. - Zahájení kurzu, vysvětlení programu kurzu a 1. teoretická přednáška

15.12.–18.12. - Přes den nácvik techniky sjezdového a běžeckého lyžování, zastavení a následný nácvik oblouků, výuka bruslení (jednodobý a dvoudobý běh) a klasiky (střídavý běh, soupaž), úprava techniky jízdy studentů, příprava materiálů na večerní videoanalýzu

19.12. - Ověření základních pohybových dovedností na sjezdových i běžeckých lyžích

Povinné vybavení: sjezdové a běžecké vybavení (lyže, hůlky, brýle, helma), psací potřeby, blok na poznámky

Cena: 5.500,- Kč

Cena zahrnuje: kurzovné a pobytové náklady

Cena nezahrnuje: dopravu, skipas

Vedoucí lektor kurzu: Mgr. Tomáš Macas, Ph.D., macas@ftvs.cuni.cz