

Program szkolenia narciarskiego podczas obozu narciarskiego

w
Małym Cichym 4-8.03.2019r.



Dzień I

1. Wypożyczenie sprzętu narciarskiego wraz z ustawieniem wiązań do wagi i umiejętności uczniów.
2. Wykład dotyczący bezpieczeństwa podczas zajęć na stoku (dekalog Fis), podstawowych zasad zachowania oraz obsługi sprzętu narciarskiego.
3. Zajęcia na stoku osvające ze sprzętem oraz zapoznanie się z nowym środowiskiem.
4. Nauka i doskonalenie zbiórek narciarskich.

Dzień II

1. Nauka podchodzenia, zwrotów, bezpiecznego upadania, wstawiania oraz samodzielnego radzenia sobie ze sprzętem narciarskim.
2. Nauka przyjmowania pozycji podstawowej
3. Nauka jazdy pługiem na wprost oraz bezpiecznego zatrzymania.
4. Nauka i doskonalenie jazdy wyciągiem orczykowym.

Dzień III

1. Doskonalenie poznanych wcześniej elementów (pług, zatrzymanie, jazda wyciągiem).
2. Nauka łuków płużnych (skrętów na nartach ustawionych kątowno).

3. Nauka skrętów z pługu (narty podczas jazdy w skos stoku w układzie równoległym).
4. Nauka skrętów dostokowych (układ równoległy).

Dzień IV

1. Szkolenie dotyczące bezpiecznego korzystania z wyciągu krzeselkowego.
2. Nauka jazdy skrętem równoległym ślizgowym.
3. Nauka skrętu stop – zatrzymanie w układzie równoległym.
4. Przejazdy slalomu giganta.

Dzień V

1. Doskonalanie skrętu równoległego ślizgowego.
2. Ześlizgi boczne i skośne.
3. Zawody – slalom gigant.