

Program Obozu Narciarstwa
Zjazdowego oraz SNOWBOARD
18.01.2020 – 25.01.2020 r. Małe Ciche



Kadra:

Izabela Rybińska - kierownik obozu (potwierdzenie zgłoszenia pod nr tel. 604 783 160)
Krzysztof Waclawski - instruktor narciarstwa
Michał Maśkiewicz - instruktor narciarstwa
Arkadiusz Michalski – instruktor sportu
Piotr Rynkowski – instruktor snowboardu

Czas trwania - 8 dni

Miejsce wyjazdu – Iława

Miejsce pobytu –Małe Ciche 46– Dom Wczasowy Oliwia

Program zajęć opracowano w oparciu o „Program Nauczania Narciarstwa Zjazdowego Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN”

Cele obozu narciarskiego/snowboardowego

- Zapoznanie ze sprzętem i ekwipunkiem narciarskim/ snowboardowym zasady doboru sprzętu.
- Poznanie zasad bezpieczeństwa na stoku / zgodnie z 10 regułami FIS/
- Zdobywanie umiejętności jazdy na nartach oraz doskonalenie technik narciarskich.
- Aktywny wypoczynek połączony z pobytem w górach
- Integracja grupy, nauka współdziałania, kształtowanie właściwych postaw społecznych.

Przebieg obozu:

W pierwszym dniu na stoku ocena umiejętności uczestników i podział na grupy.

Grupa początkująca narty:

1. 18.01-przejazd z Iławy do Małego Cichego, dobór sprzętu, zapoznanie z regulaminami.
2. 19.01- oswojenie ze sprzętem, równowaga, przemieszczanie się w terenie płaskim, nauka bezpiecznego upadku i podnoszenie, podchodzenie, ustawianie się do linii spadku stoku, zjazd w linii spadku stoku i w skos stoku, pług ,wyjazd do Aquparku w Zakopanem
3. 20.01- krok łyżwowy, łuki płużne, Biesiada Górska – gawędy, zwyczaje góralskie.
4. 21.01 - łączenie nart z pozycji kątowej do równoległej; skręt z pługu, skręt z pół pługu, skręt z poszerzenia kątowego, kontrolowanie prędkości, ześlizg, skręt „stop”, zajęcia świetlicowe
5. 22.01-Tremy Chochołów, zakupy na Krupówkach, zajęcia świetlicowe
6. 23.01 –skręt równoległy NWN,ognisko, zajęcia świetlicowe.

7. 24.01 – doskonalenie poznanych technik narciarskich/doskonalenie umiejętności jazdy na łyżwach.
8. 25.01 – przyjazd do Iławy we wczesnych godz. rannych

Grupa średniozaawansowana narty:

1. 18.01-przejazd z Iławy do Małego Cichego, dobór sprzętu, zapoznanie z regulaminami.
2. 19.01- oswojenie ze sprzętem , przypomnienie technik narciarskich, nauka bezpiecznego upadku i podnoszenie, podchodzenie, krok łyżwowy, zjazd w linii spadku stoku i w skos stoku, łuki płużne, ześlizg, skręt „stop”, wyjazd do Aquaparku w Zakopanem.
3. 20.01 - łączenie nart z pozycji kątowej do równoległej; skręt z pługu, skręt z pół pługu, kontrolowanie prędkości, Biesiada góralska – gawędy, zwyczaje góralskie.
4. 21.01 – doskonalenie poznanych technik narciarskich, skręt NW, śmig, skręt równoległy, zajęcia świetlicowe.
5. 22.01 – Tremy Chochołów, zakupy na Krupówkach ,zajęcia świetlicowe.
6. 23.01 – ćwiczenia do jazdy na krawędziach, skręt równoległy długi i krótki, ognisko, zajęcia świetlicowe.
7. 24.01 – doskonalenie poznanych technik narciarskich/ doskonalenie umiejętności jazdy na łyżwach
8. 25.01 – przyjazd do Iławy we wczesnych godz. rannych

Grupa początkująca snowboard

1. 18.01-przejazd z Iławy do Małego Cichego, dobór sprzętu, zapoznanie z regulaminami.
2. 19.01 -Zapoznanie się z podstawami bezpieczeństwa na stoku. Nauka ześlizgu prostego.
3. 20.01 - Nauka ześlizgu w poprzek stoku.
4. 21.01 - Nauka skrętów ześlizgowym . Jazda w poprzek stoku.
5. 22.01- Tremy Chochołów, zakupy na Krupówkach ,zajęcia świetlicowe.
6. 23.01- Jazda frontside/backside. Doskonalenie skrętów.
7. 24.01- Jazda na krawędzi frontside/backside. Nauka skrętów ciętych. Freestyle.
8. 25.01 – przyjazd do Iławy we wczesnych godz. rannych

KONTRAKT

1. Tworzysz przyjazną atmosferę podczas zajęć i po zajęciach.
2. Jesteś punktualny!
3. Podczas zajęć uważnie obserwujesz instruktora i innych uczestników, starasz się dokładnie wykonywać ćwiczenia, służysz radą i pomocą posiadającym mniejsze umiejętności od ciebie.
4. Wykonujesz polecenia i stosujesz się do rad opiekuna.
5. Nie oddalasz się od grupy!
6. Pod żadnym pozorem nie odchodzisz z nieznanym!
7. Dbasz o czystość w miejscu zakwaterowania i pomieszczeniach, z których korzystasz.

8. Przestrzegasz zasad higieny i bezpiecznego zachowania!
9. Odpoczywasz w czasie poobiednim.
10. Wychodząc z pokoju zamykasz okna, balkony, drzwi.
11. Pilnujesz swoich rzeczy.
12. Wszelkie używki i tzw. dopalacze są kategorycznie zabronione.

EKWIPUNEK NARCIARZA

- kask narciarski !!!/jeżeli posiadam/
- gogle
- narty, buty, kije / jeżeli posiadam/
- kurtka zimowa / dobrze widziana druga na zmianę/
- rękawice zimowe 2 pary
- spodnie na narty ocieplane
- czapka, szalik
- podkolanówki
- wygodne obuwie zimowe oraz obuwie sportowe
- 7 zmian bielizny, skarpety
- kalesony /rajtuzy/bielizna termoaktywna
- 2 dresy, (lub 2 bluzy, wygodne spodnie),
- 1-2 ciepłe swetry
- piżama
- klapki pod prysznic
- przybory do mycia /2 ręczniki, w tym kąpielowy, mydło, szampon, przybory do mycia zębów/
- chusteczki higieniczne
- plecak / do butów narciarskich/
- krem ochronny do twarzy
- zdrowie i dobry humor (w dużych ilościach),
- kąpielówki /strój kąpielowy/
- ważna legitymacja szkolna
- dowód osobisty/ paszport/