



KURZ INSTRUKTORA LYŽOVÁNÍ (OPBT4T110C)

Vedoucí kurzu: PhDr. Petra Fořterová, Ph.D.

Dotazy a informace: petra.forterova@pedf.cuni.cz

Lokalita: **Bad Jungbrunn**, Tristach, Rakousko

Termín: 10. – 15. únor 2024

Odjezd: sobota 10.2.2024 v brzkých ranních hodinách (bude upřesněno mailem)
z Brandýsa nad Labem, sraz před KTV

Návrat: čtvrtek 15.2.2024, v brzkých ranních hodinách příjezd do Brandýsa nad L. před KTV

Cena kurzu: **9 650 Kč** (pro studenty nar. 2004 a mladší)

10 100 Kč (pro studenty nar. 1998 – 2003)

cena zahrnuje: ubytování na 4 noci + polopenzi, dopravu busem (k dispozici po celou dobu kurzu), skipas na 4 dny, Loipenpass na běžky (po celou dobu kurzu) a pojištění CK proti úpadku

cena nezahrnuje: obědy – možnost stravování v restauraci přímo u sjezdových tratí, pojištění léčebných výloh a odpovědnosti za škodu v zahraničí (nutno sjednat, bude před odjezdem kontrolováno)

Způsob úhrady: v hotovosti přímo delegátovi CK při příjezdu do ubytování. Je potřeba mít uvedenou částku přesně.

Přihlašování: formou elektronického formuláře nejpozději **do 16.11.2023:**

<https://forms.office.com/e/hKWg0AfuM8>

Přihláška na kurz je **závazná**, neúčast ze závažných důvodů včas oznamte vedoucí kurzu (P. Fořterová: petra.forterova@pedf.cuni.cz)

Doprava: společná busem z Brandýsa nad Labem od KTV

Stravování: polopenze (začíná se první den večeří a končí poslední den snídaní); obědy ve vlastní režii

Ubytování: ve 2–6 lůžkových pokojích se sociálním zařízením

Náplň kurzu: výuka na běžeckých lyžích (klasická technika běhu + bruslení) a sjezdových lyžích

teoretické přednášky + samostudium a příprava na test

semináře – rozbory videozáznamu techniky jízdy na běžeckých a sjezdových lyžích

metodický výstup na zadané téma

Vybavení

Výzbroj: běžecké lyže na klasickou techniku a na bruslení (nebo lyže combi)

běžecké hole na klasickou techniku (výška v rozmezí podpažní jamka až po ramena lyžaře) a na bruslení (výška po bradu stojícího člověka)

běžecské boty na klasickou techniku a na bruslení (nebo univerzální boty combi)

Nevyhovující jsou běžecské boty s vázáním NORM 50 a NORM 75 a turistické běžecské lyže s tzv. „protismykem“ (šupiny)! Lyže s úpravou a označením SKIN (moher na části skluznice) jsou vhodné pouze pro klasickou techniku.

kompletní sada běžecských vosků – odrazové (tuhé i klistry) + skluzové vosky
smývač na odstranění stoupacích vosků, hadry, korek, plastová škrabka, kartáč

Na voscích a ostatních potřebných věcech pro mazání a úpravu lyží se domluvte ve skupině. Nemusí každý mít všechno.

Sjezdové lyže (radius 13-15 m), sjezdové hole a boty

Ostatní: sportovní oblečení na běh na lyžích (elastáky, tenké šustáky, funkční spodky, funkční trička, tenká fleesová mikina, šustákovka, nepromokavá bunda, dostatek vhodných ponožek do běžecských bot, čepice, čelenka, dvoje běžecské rukavice – ne tlusté sjezdové) – počítejte i s nepříznivým počasím
lyžařské oblečení na sjezdové lyže (kalhoty, funkční trička a spodky, mikina, bunda, dvoje sjezdové rukavice, podkolenky, čepice), **lyžařská přilba** – povinná, chránič páteře – doporučený, sjezdové brýle
zimní boty (ideálně nepromokavé), **čelovka**, malý batůžek nebo ledvinka, láhev na pití, sluneční brýle, krém s UV faktorem
domácí obuv, ručník, oblečení do chaty, hygienické potřeby, něco na psaní (papíry, tužku)
OP/cestovní pas, kartička pojišťovny, připojištění do zahraničí, osobní lékárnička (obinadlo, náplast – zejména na puchýře, dezinfekce, léky osobní potřeby)
studijní literatura na zpracování metodických výstupů

Lyže a hole musí být pro přepravu busem uskladněny v lyžařském vaku. Boty v cestovním zavazadle nebo ve speciálních taškách na boty.

Možnost přibalit hudební nástroj, společenské hry.

Požadavky: aktivní účast na kurzu v plném rozsahu
splnění všech zápočtových požadavků z běhu na lyžích (střídavý běh dvoudobý, soupažný běh jednodobý, oboustranné bruslení jednodobé, oboustranné bruslení dvoudobé asymetrické) a ze sjíždění (pluh, paralelní oblouk, carvingový oblouk a krátký oblouk s přibrzděním)
splnění metodického výstupu
splnění písemného testu z teorie (témata: technika a metodika sjíždění a běhu na lyžích, bezpečnost při lyžování, historie lyžování, lyžařská technologie + mazání lyží, lyžování ve školní TV, specifika výuky lyžování dětí, lyžařské kvalifikace, didaktika lyžování)

Doporučujeme teorii nastudovat dle vybraných témat předem na moodlu:

<https://dl1.cuni.cz/course/view.php?id=15109>

<https://dl1.cuni.cz/course/view.php?id=15110>