



KURZ INSTRUKTORA ŠKOLNÍHO SNOWBOARDINGU (OPBT4T112C)

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: **8 650 Kč** (pro studenty nar. 2004 a mladší)

9 100 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 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/iSejyr9BqC>

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 snowboardu

teoretické přednášky + samostudium a příprava na test

semináře – rozbory videozáznamu techniky jízdy na snowboardu

metodický výstup na zadané téma

Vybavení

Výzbroj: snowboard + boty

skluzové vosky, plastová škrabka, kartáč

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

Ostatní: sportovní oblečení na snowboard (kalhoty, funkční trička a spodky, mikina,

bunda, dvoje rukavice, podkolenky, čepice), **snowboardová 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

Snowboard musí být pro přepravu busem uskladněn ve snowboardovém 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 jízdy na snowboardu (sesouvání, základní navazovaný oblouk, navazovaný smýkaný oblouk s odlehčením nahoru, carvingový (řezaný) oblouk s odlehčením nahoru, (terénní skok)
splnění metodického výstupu
splnění písemného testu z teorie (témata: technika a metodika jízdy na snowboardu, bezpečnost při jízdě na snowboardu, historický vývoj snowboardingu, mazání, údržba a technologie snowboardu)