



KURZ LYŽOVÁNÍ (OPBT4T013A)

Vedoucí kurzu: prof. PhDr. Jiří Suchý, Ph.D.

Dotazy a informace: jiri.suchy@pedf.cuni.cz

Lokalita: **penzion Eva**, Bedřichov 1723, Bedřichov u Jablonce nad Nisou, Jizerské hory
<https://www.bedrichov-eva.cz/Bedrichov-Eva.html>

Termín: 22. – 26. leden 2024

Zahájení: pondělí 22. ledna 2024 ve 13:30 hod. v místě ubytování (příjezd nejpozději ve 13:00 hod.)

Ukončení: pátek 26. 1. 2024 po obědě (cca 14:00 hod.) v místě ubytování

Cena kurzu: 4 900,- Kč

cena zahrnuje: ubytování na 4 noci, plnou penzi, místní poplatky

cena nezahrnuje: dopravu

Přihlašování: **na kurz jsou automaticky přihlášení studenti, kteří jsou uvedeni v SIS**

případnou neúčast ze závažných důvodů oznamte vedoucímu kurzu

úhrada: bankovním převodem do 11. 12. 2023

číslo účtu: 85236011/0100

variabilní symbol: 335 127 01

do zprávy pro příjemce uveďte Vaše jméno a příjmení

v případě pozdní platby budou studenti z kurzu vyškrtnuti (důvodem tohoto opatření je nutnost úhrady případných storno poplatků)

v případě zrušení účasti po uhrazení nákladů na ubytování, budou účtovány následující storno poplatky: do 10. 1. 2024: 1 000,- Kč, od 11. 1. 2024: 100% ceny

Doprava: individuální

parkovat je možné v omezeném množství přímo u penzionu

doporučujeme, domluvit se na společné dopravě

Stravování: plná penze – domácí kuchyně (začíná se první den večeří a končí poslední den obědem); k jídlu je k dispozici voda a čaj, možnost zakoupení jiných nápojů

Ubytování: ve 2, 3, 4 a 5 lůžkových pokojích s umyvadlem; společné WC a sprchy na chodbě

pro případnou kontrolu, si připravte doklad o zaplacení

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

teoretické přednášky + samostudium a příprava na test

semináře – rozbor videozáznamu techniky jízdy na běžeckých lyžích

příprava na metodické výstupy

plánování výletu na běžeckých lyžích



Vybavení

- Výzbroj:** dvojce běžecké lyže: na klasickou techniku a na bruslení (nebo jedny univerzální lyže „combi“)
dvojce běžecké hole: na klasickou techniku (výška v rozmezí podpažní jamka až po ramena lyžaře) a na bruslení (výška max. po bradu lyžaře)
běžecké boty: na klasickou techniku a na bruslení (nebo jedny univerzální boty „combi“)

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

kompletní sada běžeckých vosků: odrazové (tuhé i klistry), skluzové smývač na odstranění stoupacích vosků, hadry, korek, plastová škrabka, kartáč (případně se můžete na sdílení vosků domluvit v menších skupinách)

- Ostatní:** sportovní oblečení na běh na lyžích (elastáky, tenké šušťáky, funkční spodky, funkční trička, tenká fleesová mikina, šušťákovka, nepromokavá bunda, dostatek vhodných ponožek do běžeckých bot, čepice, čelenka, dvojce běžecké rukavice – ne tlusté sjezdové) – počítejte i s nepříznivým počasím
zimní boty (ideálně nepromokavé), čelovka, malý batůžek nebo ledvinka, láhev na pití, sluneční brýle (popřípadě běžecké brýle), krém s UV faktorem
domácí obuv, ručník, oblečení do chaty, hygienické potřeby, psací potřeby
OP, kartička pojišťovny, osobní lékárnička (obinadlo, náplast – zejména na puchýře, dezinfekce, léky osobní potřeby)
studijní literatura na zpracování metodických výstupů

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)
příprava a absolvování výletu na běžeckých lyžích
splnění metodického výstupu z běhu na lyžích na zadané téma
splnění písemného testu z teorie (témata: technika a metodika běhu na lyžích, historie lyžování, lyžařská technologie, mazání lyží, bezpečnost na horách, lyžařská turistika)

Teorii lze v předstihu nastudovat zde:

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