



KURZ LYŽOVÁNÍ II (OPBT4T045A)

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

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

Lokalita: **Gasthof Lavanterhof**, Lavant 18, Rakousko

<http://www.lavanterhof.eu/>

Termín: 2. – 9. únor 2024

Odjezd: pátek 2.2.2024 v ranních hodinách (bude upřesněno později mailem)
z Brandýsa nad Labem, sraz před KTV

Návrat: pátek 9.2.2024, v brzkých ranních hodinách příjezd do Brandýsa nad L. před KTV

Cena kurzu: **12 000 Kč** (pro studenty nar. 2004 a mladší)

12 600 Kč (pro studenty nar. 1998 – 2003)

cena zahrnuje: ubytování na 6 nocí + polopenzi, dopravu busem (k dispozici po celou dobu kurzu), skipas na 5 dní, 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 přesnou částku.

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

https://docs.google.com/forms/d/1Dnk_1sqK5ytxMxmPRiZkL82hHomc6W8Pk28g9y7dQx0/edit

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; v penzionu nelze vařit vlastní jídlo

Ubytování: ve 2–6 lůžkových pokojích se sociálním zařízením

Náplň kurzu: výuka na běžeckých lyžích (klasická technika běhu) a sjezdových lyžích
teoretické přednášky + samostudium a příprava na test
semináře – rozbory videozáznamu techniky jízdy na běžeckých a sjezdových lyžích
metodický výstup ze sjíždění na zadané téma

Vybavení

Výzbroj: běžecké lyže na klasickou techniku nebo lyže combi

běžecké hole na klasickou techniku (výška v rozmezí podpažní jamka až po ramena lyžaře)

běžecské boty na klasickou techniku 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 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.

Ostatní: sportovní oblečení na běh na lyžích (elastáky, tenké šušťáky, funkční spodky, funkční trička, tenká fleesová mikina, šušťáková, 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

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) a ze sjíždění (pluh, paralelní oblouk, carvingový oblouk a krátký oblouk s přibrzděním)
splnění metodického výstupu ze sjíždění na zadané téma
splnění písemného testu z teorie (témata: technika a metodika sjíždění, lyžování ve školní TV, specifika výuky lyžování dětí a zdravotně postižených, bezpečnost při lyžařském výcviku, kvalifikace, didaktika lyžování, pravidla lyžařských závodů)

Doporučujeme teorii nastudovat předem na moodlu:

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