

Informace pro kurz lyžování 1 - LY 1

1. ročník TVV, ZS 2011/12

Termín : **24.1. – 31.1. 2012 (ÚT - ÚT)**

Místo pobytu : **Krkonoše – Harrachov,**

Dětská ozdravovna „Bílá voda“, Anenské údolí 168

Sraz: 24.1. 2012 v 7: 15 hodin před bazénem TJ Radbuza, Kozinova ul.

Vedoucí kurzu: I. Kolovská

Cena kurzu

3. 370,- Kč (ubytování, stravování – plná penze)

Stravování bude zahájeno 24.1. 2012 obědem a ukončeno 31.1. snídaní.

Doprava – společná autobusem z Plzně do Harrachova a zpět.

1. 000,- Kč záloha na dopravu (vyúčtování bude provedeno po návratu z kurzu)

Úhrada

Zaplacení zálohy na dopravu 1. 000,- Kč **do 21.11. 2011 na číslo účtu**

626097 / 0300

Konstantní symbol: 0308

Variabilní symbol: 22

Zaplacení celé částky 3. 370,- Kč **do 2.12. 2011 na číslo účtu**

626097 / 0300

Konstantní symbol: 0308

Variabilní symbol: 23

!! NUTNO UVÉST PŘÍJMENÍ !!

Upozornění:

do 30.11. 2011 je nutné paní sekretářce KTV odevzdat kopii o uhrazení poplatku 1. 000,- Kč – tím závazně potvrdíte účast na lyžařském kurzu LY 1.

do 12.12. 2011 je nutné paní sekretářce KTV odevzdat kopii o uhrazení poplatku 3. 370,- Kč. Dále se řídíte uvedenými storno podmínkami.

Poznámka:

Vedoucí sekce lyžování má právo škrtnout zapsaného předmětu studentům, kteří neumožní ze závažných důvodů výuku daného předmětu zabezpečit – v tomto případě nedodržení termínu zaplacení poplatku a odevzdání kopie o zaplacení.

Storno podmínky:

60 dnů před nástupem 50 % ceny

59 – 30 dnů před nástupem ...70 % ceny

29 – 10 dnů před nástupem ...90 % ceny

Vyhláška pro kurz lyžování 1 - LY 1

Ročník, aprobace :

1. ročník - Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Obsah:

Praxe: *sjíždění* - všeobecná lyžařská průprava
- specializovaná lyžařská průprava
běh - klasický způsob, bruslení

Teorie : údržba a mazání lyží, výzbroj a výstroj pro běh i sjíždění , Česká škola lyžování – struktura, teorie a metodika běhu na lyžích – klasický způsob a bruslení, všeobecná lyžařská průprava, specializovaná lyžařská průprava.

Zápočtové požadavky:

Běh – bruslení – oboustranné bruslení jednodobé, oboustranné bruslení dvoudobé
- klasický způsob běhu – soupažný, dvoudobý střídavý
- celodenní výlet – studenti samostatně připravují i organizují (učitel pouze poradce)

Sjíždění – oblouk v pluhu
- oblouk z pluhu

Písemný zápočtový test

Výzbroj:

- *sjíždění* - sjezdové lyže (carvingové) s bezpečnostním vázáním , sjezdové hole, pevné sjezdové boty, sjezdové vosky, žehlička na zažehlování vosků.
- **běh na lyžích** - běžecké lyže pro klasický způsob běhu (výška asi 15 – 25 cm nad výšku postavy) i pro bruslení (výška asi 5 - 10 cm nad výšku postavy), běžecké hole pro klasický způsob běhu (výška přibližně po ramenní kloub) i pro bruslení (výška přibližně po nos), boty na běžky s vázáním (nejlépe s profilem), běžecké vosky tuhé a tekuté (klistry), korek na roztírání vosků, **smývač vosků** a hadr.

Výstroj: vhodné oblečení pro sjezdové a běžecké lyžování, čepice, rukavice, sjezdové brýle, doporučení – přilba.

Různé: občanský průkaz, doporučená literatura, sešit, psací potřeby, toaletní potřeby, brýle proti slunci, baterka, vlastní zdravotnický balíček a léky, hudební nástroj, peníze na vlek (asi 1 500,--Kč).

5) **Stravování:** plná penze

6) Literatura:

BENEŠOVÁ,D., ŠTUMBAUER,J. *Školní lyžování*. Plzeň: 2004.

BENEŠOVÁ,D., ŠTUMBAUER,J. *Školní lyžování II*. Plzeň: 2006.

ČÁSTKA,K.,KOLOVSKÁ,I., VOTÍK,J. *Jak dokonale zvládnout carving*. Praha: Grada, 2005.

DVOŘÁK,F. a kol. *Česká škola lyžování – běh na lyžích*. Praha: SLČR, 1996.

PŘÍBRAMSKÝ,M. *Lyžování*. Praha: Grada, 1999.

GNAD,T. a kol. *Kapitoly z lyžování*. Praha: UK, 2000.