



Lyžařský výcvik 2012

23. 1. – 27. 1.

Plán činnosti během lyžařského výcviku

Pondělí 23. 1.	Dopoledne	- poučení o bezpečnosti - rozdělení do družstev
	Odpoledne	- základní sjezdový postoj, jízda ze svahu - jízda šikmo svahem, sesouvání, odšlapování
	Večer	- seznámení se s okolím - hry
Úterý 24.1.	Dopoledne	- jízda v pluhu, jízda s přívratem vyšší lyže
	Odpoledne	- jízda v pluhu – dynamický oblouk, snožný oblouk
	Večer	- procházka, film - hry
Středa 25. 1.	Dopoledne	- carvingový oblouk (1. část)
	Odpoledne	- výlet, snowtubing
	Večer	- exkurze u Horské služby
Čtvrtek 26. 1.	Dopoledne	- carvingový oblouk (2. část)
	Odpoledne	- příprava na páteční školní závody ve sjezdovém lyžování
	Večer	- diskotéka
Pátek 27. 1.	Dopoledne	- školní závody ve sjezdovém lyžování
	Odpoledne	- funcurving - po ukončení lyžování odjezd domů mezi 16:00 – 16:30



Doplňující informace k lyžařskému výcviku

- věci, které žáci nebudou potřebovat bezprostředně na pondělní dopolední program (tj. vše, kromě lyží a lyžařského vybavení) je možné přivést do penzionu v neděli 22. 1. mezi 18:00 – 20:00



- v pondělí 23. 1. je lyžařský kurz zahájen v prostoru u Malinovky na Bedřichově v 8:30 (je možné využít MHD – linka č. 1, odjezd z centra Jablonce v 7:49 a příjezd na Bedřichov v 8:15)

- k zahájení kurzu se žáci dostaví připraveni na dopolední program – tj. s lyžemi, lyžařskou obuví, ve vhodném oblečení a s brýlemi a lyžařskou helmou (k ostatním věcem, které budou na penzionu, se žáci dostanou až v době poledního klidu, tj. po obědě)

- žáci, kteří na lyžařský výcvik dojíždí, končí oficiálně ve 14:00 (po oficiálním konci mohou na Bedřichově zůstat – v tom případě však za ně zodpovědnost nenese škola, ale rodiče)

- stravování: snídaně v 7:30 v penzionu

oběd v 11:30 v restauraci Nisa (zajištěno nekuřácké prostředí)

večeře v 17:30 v restauraci Nisa (zajištěno nekuřácké prostředí)

- kontakty na pedagogický dozor: Mgr. Lukáš Blažej (24 h denně) – tel.: 776 106 836

Mgr. Petra Davidová (8:30 – 16:00) – tel.: 728 731 454

Mgr. Adam Kulich (16:00 – 06:30) – tel.: 724 760 229

