



Autorski program rozwoju Szkóły Narciarskiej KRAUL

Program składa się z 5 etapów i podzielony jest zgodnie z zasadą stopniowania trudności. Ma na celu kontrolę postępów w nauce, motywację do dalszej pracy nad sobą oraz pomaga w dopasowaniu odpowiedniej grupy przed rozpoczęciem szkolenia.

Każde dziecko, które przystąpi do szkolenia, otrzyma KARTĘ NARCIARZA, w której odnotowywane będą jego postępy w nauce. Awans na poszczególną odznakę, poprzedzany jest krótkim wewnętrznym „egzaminem” (sprawdzeniem umiejętności) przez instruktora.

O momencie i wyniku „egzaminu” decyduje instruktor prowadzący szkolenie albo koordynator instruktorów obecny na stoku.

Etap I: Odznaka brązowa – Zaczynam swoją przygodę z nartami.(grupa od podstawowa)

Cel: Uczymy się poruszania po stoku, podchodzenia, wstawania po upadku. Oswajamy się z nartami, poznajemy krótkie zjazdy z zatrzymaniem. Zaczynamy skręcać. Kształcimy się jak korzystać z wyciągów narciarskich.

Ćwiczenia niezbędne do uzyskania odznaki :

1. Poruszanie się po płaskiej części stoku, obrót na nartach o 360 stopni.
2. Podchodzenie w górę stoku, ustawiając narty prostopadle.
3. Samodzielne wstawanie ze stoku z siadu bocznego.
4. Zatrzymanie w wyznaczonym miejscu po jeździe płużnej.
5. Zjazd zakrętami, torem wyznaczonym przez instruktora (duże zakręty, niewielka prędkość).



Etap II: Odznaka srebrna – Pierwsze kroki mam za sobą. (grupa początkująca)

Cel: Narciarz samodzielnie potrafi jeździć po wyznaczonym torze jazdy, korzysta z wyciągów narciarskich różnego rodzaju. Potrafi dostosowywać prędkość do panujących warunków. Uczymy się ćwiczeń koordynacyjnych, poprawiających naszą sylwetkę jazdy oraz pozwalających poczuć nam się pewniej na stoku. Zaczynamy jazdę z nartami ustawionymi równolegle.



Ćwiczenia niezbędne do uzyskania odznaki :

1. Jazda slalomem utrzymując narty równolegle między skrętami, sam skręt wykonujemy w pozycji płużnej.
2. Slalom z omijaniem przeszkód, jadąc skrętami o różnych promieniach.
3. Samodzielny wyjazd orczykiem.
4. Prawidłowe ustawianie się w grupie na stoku
5. Opanowanie ćwiczeń koordynacyjnych (przekładanie „kijka” z ręki do ręki, klaskanie nad głową w momencie skrętu)

Etap III: Odznaka złota – Jestem samodzielny na stoku. (grupa średniozaawansowana)

Cel: Uczymy się jazdy równoległej, ograniczamy używanie pozycji płużnej. Poznajemy jak hamować utrzymując narty równolegle. Panujemy nad prędkością, wiemy jak utrzymać dynamiczną jazdę, jednocześnie potrafiąc zatrzymać się w sytuacji awaryjnej. Jeździmy z kijkami i wiemy jak ich używać.



Ćwiczenia niezbędne do uzyskania odznaki :

1. Jazda slalomem, wykonanie skrętu prowadząc narty równolegle.
2. Hamowanie w wyznaczonym miejscu utrzymując narty równolegle.
3. Slalom między przeszkodami po torze z różnymi promieniami skrętu.
4. Utrzymywanie prawidłowej sylwetki w trakcie jazdy z kijkami.
5. Samodzielne radzenie sobie z zapinaniem butów oraz nart.

Etap IV: Odznaka platynowa – Jeźdź już bardzo dobrze. (grupa zaawansowana)

Cel: Opanowujemy jazdę na krawędziach. Uczymy się wykorzystywać kijki do jazdy. Przyspieszamy jazdę z zachowaniem bezpieczeństwa i opanowaniem hamowania w każdej sytuacji. Jeździmy na czas z zastosowaniem różnych skrętów i pozycji. Wykorzystujemy pozycję zjazdową w slalomie gigancie.



Ćwiczenia niezbędne do uzyskania odznaki :

1. Skręt NW – „nisko – wysoko” z wbiciem kijka, narty prowadzone równolegle.
2. Jazda na krawędzi nart, skręt wykonany bez ślizgu nart.
3. Utrzymanie prawidłowej postawy narciarskiej we wszystkich fazach jazdy.
4. Slalom gigant na czas. Limit czasowy 20% ustalany na podstawie przejazdu instruktora. Np. Instruktor 30 sec. , zaliczenie poniżej 36 sec.
5. Prawidłowa pozycja zjazdowa w slalomie gigancie.

Etap V: Odznaka diamentowa – Potrafię więcej niż wymagane. (grupa zaawansowana)

Cel: Opanowanie wszystkich elementów narciarskich. Przygotowanie pod jazdę w trudnym terenie. Jazda tyłem. Podstawowe elementy freestyle (obroty w trakcie jazdy, skoki). Zabawa jazdą oraz wprowadzenie sportowego charakteru jazdy.



Ćwiczenia niezbędne do uzyskania odznaki:

1. Slalom gigant na czas. Limit czasowy 10% ustalany na podstawie przejazdu instruktora. Np. Instruktor 30 sec. , zaliczenie poniżej 33 sec.
2. Skręt śmig – dynamiczny zjazd krótkim skrętem z wbiciem kijka przerzedzającym każdy zakręt.
3. Jazda trudnymi stokami, z dostosowaniem prędkości i rodzajów skrętu.
4. Prawidłowe wykonanie podstawowych elementów freestyle (obróć na śniegu, podskok) oraz jazda slalomem tyłem do kierunku jazdy.
5. Znajomość pojęć narciarskich, rodzajów nart oraz podstaw serwisu.

Wszelkie pytania odnośnie uzyskiwania odznak, prosimy kierować na

adres e-mail : turystyka@kraul.pl

nr telefonu : 791 868 123