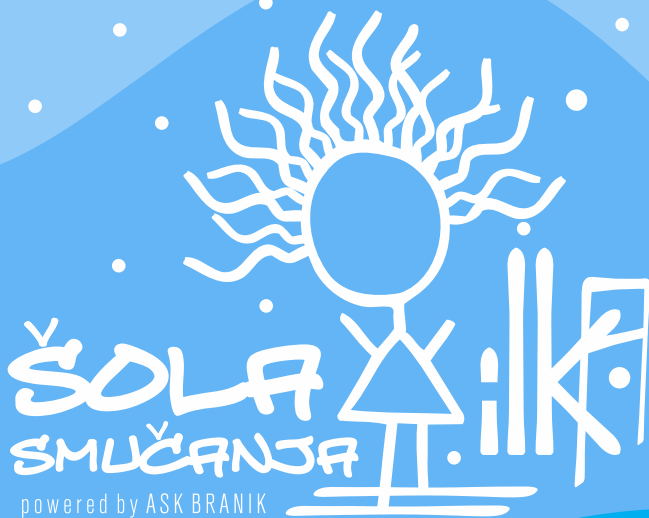


ALPSKA ŠOLA⁺ 2021-2022



ASK BRANIK



Letniki rojstva: 2012, 2013, 2014, 2015

Predviden pričetek smučarske vadbe: s pričetkom obratovanja smučišč na Pohorju (18. 12. 2021).

Kondicijska vadba: 6. 9. 2021 - 23. 6. 2022

PRİČETEK PROGRAMA: ponedeljek, 6. 9. 2021

Predviden pričetek smučarske vadbe: s pričetkom obratovanja smučišč na Pohorju

Odgovorni trener: Dora Skorobrijin

Trener športne gimnastike: Aleksander Šajn

OBSEG VADBE ALPSKE ŠOLE⁺

Predvidenih je 34 dni smučanja, 62 enot kondicijske vadbe ter 2 do 4 tekmovanja. Planiranje vadbenih treningov bo prilagojeno šolskim obveznostim in čim manjši/ničelni odsotnosti od pouka (ob vikendih in v popoldanskem času). Upoštevali bomo pomembnost počitka in usklajenost ostalih obšolskih dejavnosti.

★ **Kondicijska vadba v telovadnici:** splošna kondicijska priprava in športna gimnastika, ob ponedeljkih, od 6. 9. 2021 do 23. 6. 2021.

★ **Kondicijska vadba na prostem:** splošna kondicijska priprava, pohodništvo, rolanje, plavanje, plezanje, igre z žogo, ...
Ob četrtek ali sobotah, od 6. 9. 2021 do 11. 12. 2021 ter od cca. 24. 3. 2022 do 23. 6. 2022

PONEDELJEK	ČETRTEK	SOBOTA
16.00 – 17.30	16.30 – 18.00 (sep, okt 2021) 17.00 – 18.30 (apr - junij 2022)	9.00 – 11.00 (nov, dec 2021)
Telovadnica	Na prostem	Na prostem

★ **Smučarska vadba:** prosto smučanje, učenje in utrjevanje pravih osnov tehnike smučanja, smučanje v didaktičnih in tekmovalnih VSL postavitvah, tekmovanja.

Predvidoma 18. 12. 2021 – 13. 3. 2022, planiranih 34 smučarskih dni in do 4 tekmovanja.

ČETRTEK		SOBOTA	NEDELJA
13.00 – 16.00 7x popoldan	18.00 – 21.00 2x nočno smučanje	9.00 – 13.00	9.00 – 13.00

★ **TEKMOVANJA:** organizirana skupna udeležba na »Kids Golden fox« in Koroškem pokalu.

★ **SMUČANJE V TUJINI:** konec marca 2022 (cca. 18. - 20. 3. 2022) planiramo 3 dnevni smučarskih "oddih" z bivanjem, na bližnjem tujem smučišču (Nassfeld, Schladming,...).

Cilji: s pomočjo igre razvijati široko bazo motoričnega znanja, osvajati tehniko smučanja, paralelni položaj smuči, smučanje po robnikih, navdušiti in motivirati otroke za tekmovalno alpsko smučanje, priprava na višje obremenitve v selekciji U10, izoblikovanje športnih vrednot.

Metode dela: zastavljene cilje bomo dosegli z metodami demonstracije, razlage in pogovora s pomočjo elementarnih iger in kondicijske vadbe (večinoma na prostem), motoričnih in smučarskih poligonov z didaktičnimi pripomočki ter smučanjem »na prosto« (situacijskim smučanjem).

Spremljanje in vrednotenje učnega procesa: vadbeni proces bomo sproti prilagajali in oblikovali glede na potrebe in sposobnosti vadbene skupine. Rezultate posameznika bomo beležili v vadbenih dnevnikih. Oceno napredka motoričnih sposobnosti bomo opravili s pomočjo enakih motoričnih nalog, opravljenih na začetku in koncu vadbene obdobja.

VSEBINE kondicijske vadbe ALPSKE ŠOLE⁺

Vsebinsko raznolika vadba kondicijskih treningov v tej starostni skupini povzroča napredek v različnih gibalnih spretnostih. S pomočjo igre bomo razvijali koordinacijo, okretnost, ravnotežje in splošno vzdržljivost. Poudarjali bomo vadbo v naravi, kjer različne konfiguracije terena in različne podlage omogočajo pestro izbiro različnih nestabilnih površin, kar bo pripomoglo k razvoju senzomotorike in približevanja dela na snegu.

Prvi del kondicijskega programa bo obsegal pripravo na snežno vadbo, s pričetkom v ponedeljek, 6. 9. 2021 in bo trajal do pričetka izvedbe smučarskega programa. V času snežne vadbe bomo za vzdrževanje telesne pripravljenosti obdržali kombinacijo gimnastično-kondicijske enote ob ponedeljkih.

Drugi del kondicijskega programa bo izveden po končani snežni vadbi. Predviden začetek je v sredini meseca marca 2022. Obsegal bo 2 vadbeni enoti (ponedeljek in četrtek) in bo trajal do 23. 6. 2022.

Kondicijska vadba v telovadnici bo zajemala splošno kondicijsko pripravo in športno gimnastiko. Gimnastični del bo izvajal gimnastični trener, splošno kondicijsko pripravo pa učitelji in trenerji, ki bodo z otroki izvajali tudi delo na snegu. Tako bomo zagotovili boljši pregled športnega razvoja otroka. Otroci bodo v skupine razdeljeni glede na gibalne sposobnosti in starost.

Vadbo v naravi bodo po priporočilih kondicijskega trenerja izvajali učitelji in trenerji, ki bodo z otroki izvajali tudi delo na snegu. Obseg vadbe v naravi bo predvidoma obsegal 26 enot. Prvi del vadbe (13 enot) v naravi bo izveden v prvem delu kondicijskega programa, preostanek (13 enot) v drugem delu kondicijskega programa.

VSEBINE smučarske vadbe ALPSKE ŠOLE⁺

Smučarska vadba je predvidna v obsegu 34 dni, ob dobrih snežnih razmerah ne izključujemo možnosti podaljšanja programa. Pričetek dela na snegu je pogojen s snežnimi razmerami, torej skladno z začetkom obratovanja žičniških naprav na Mariborskem ali Areškem Pohorju. Vadba bo potekala trikrat tedensko, ob vikendih (sobota in nedelja) ter ob četrtek (8 popoldanskih enot in 2 nočni enoti).

Smučarska vadba bo osredotočena na učenje pravih osnov tehnike smučanja. Bazirala bo večinoma na prostem smučanju na čim bolj raznolikih terenih. Smučanje v tekmovalnih postavitvah bomo izvajali v manjšini in ga spoznavali skozi didaktične in lažje tekmovalne veleslalomске postavitve. Zaželeno je, da otrok obvlada smuči v paralelnem položaju vsaj na blažjih nakloninah.

Namen programa je otrokom ponuditi spoznavanje osnov tekmovalne tehnike in jim omogočiti lažji prehod v nadaljevalne tekmovalne selekcije. Otroci bodo v vadbene skupine razdeljeni glede na smučarsko predznanje. Vsako skupino bo vodil strokovno usposobljen učitelj/trener, ki bo otroke učil in spremljal celo leto. Tako bomo vadbeni proces sproti prilagajali in oblikovali glede na potrebe in sposobnosti vadbene skupine ter posameznika.

Skupina Alpske šole⁺ se bo udeležila od 2 do 4 tekem, ki bodo določene naknadno, glede na razpise tekmovanj. Predvidene so tekme na bližnjih smučiščih: Kids Golden fox, Koroški Pokal...

OPOMBA: Smučarska programa ALPSKE ŠOLE in ALPSKE ŠOLE⁺ bosta ločena!



ZAČETNE STOPNJE ZNANJA SMUČANJA ALPSKE ŠOLE⁺

3 - Zna zavijati in zaustavljati, paralelno smuča na blažjih nakloninah.

4 - Obvlada zaustavljanje in zavijanje v paralelnem položaju na srednje težkih nakloninah, vendar tehnika ni najboljša. Samostojno zna uporabljati vlečne naprave.

5 - Samostojen smučar: smučī postavljene paralelno tudi na težjih nakloninah. Samostojno zna uporabljati vlečne naprave.

ALPSKA ŠOLA⁺ (38 dni smučanja, 62 enot kondicijske vadbe)*:

Obkrožite izbrano opcijo:

- 1.000 EUR (enkratno plačilo do 31. 8. 2021)
- 1.090 EUR (enkratno plačilo do 30. 9. 2021)
- 1.200 EUR (10 obrokov po 120 EUR, od 6. 9. 2021 dalje)

Smučarski program (samo smučarska vadba, predvidoma od 18. 12. 2021 dalje)

- 900 EUR (plačilo do 30. 11. 2021)
- 950 EUR (4 obroki po 237,50 EUR, od 1. 12. 2021 dalje)

*Za vpis drugega otroka v program Alpska šola⁺ ali Alpska šola nudimo 10% popusta.

**Opombe: smučarska vozovnica, malica, dodatne vstopnine na športne objekte niso vštete v ceno.

SMUČANJE ZA STARŠE

Januarja ali februarja 2022 bomo na nočni smuki izvedli 3 »dnevni« BREZPLAČNI tečaj smučanja za starše otrok vpisanih v naše programe.

PRIJAVE

Vpisni list lahko izpolnjen pošljete na naslov kluba, lahko ga pošljete optično prebranega na email ali pa izpolnite **ONLINE prijavnico** na povezavi: www.ask-branik.si/prijavnica/



ASK BRANIK

KONTAKTNA OSEBA:

Dora SKOROBRIJIN,
vodja smučarske šole Ilke Štuhec

Tel: 040 590 426

E-pošta: dora@smucam.se

