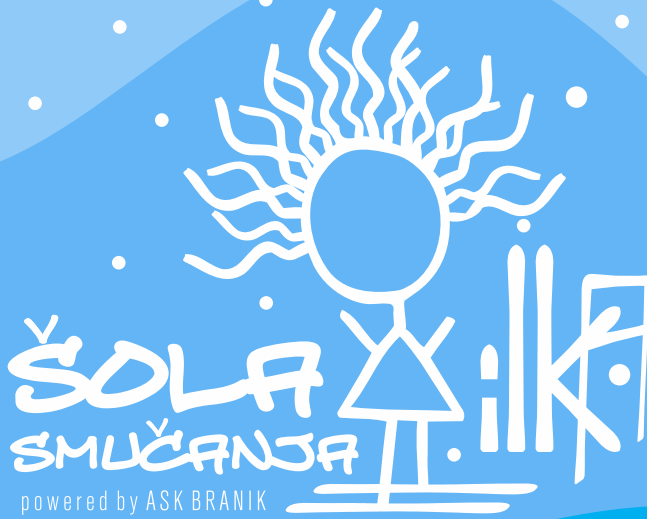


# ALPSKA ŠOLA<sup>+</sup> 2022-2023



ASK BRANIK



**Letniki rojstva:** 2014, 2015, 2016

Predviden pričetek smučarske vadbe: s pričetkom obratovanja smučišč na Pohorju (15. ali 18. 12. 2022).  
Kondicijska vadba: 5. 9. 2022 - 22. 6. 2023

### **PRİČETEK PROGRAMA: ponedeljek, 5. 9. 2022**

Predviden pričetek smučarske vadbe: s pričetkom obratovanja smučišč na Pohorju  
Odgovorni trener: Dora Skorobrijin  
Trener športne gimnastike: Aleksander Šajn

### **OBSEG VADBE ALPSKE ŠOLE<sup>+</sup>**

Predvidenih je 36 dni smučanja, 63 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 5. 9. 2022 do 22. 6. 2023.

★ **Kondicijska vadba na prostem:** splošna kondicijska priprava, pohodništvo, rolanje, plavanje, plezanje, igre z žogo, ...  
Ob četrtek ali sobotah, od 5. 9. 2022 do 10. 12. 2022 ter od cca. 20. 3. 2023 do 22. 6. 2023

<b>PONEDELJEK</b>	<b>ČETRTEK</b>	<b>SOBOTA</b>
16.00 – 17.30	16.30 – 18.00 (sep, okt 2022) 17.00 – 18.30 (mar - junij 2023)	9.00 – 11.00 (nov, dec 2022)
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 15. 12. 2022 – 5. 3. 2023, planiranih 36 smučarskih dni in do 4 tekmovanja.**

<b>ČETRTEK</b>		<b>SOBOTA</b>	<b>NEDELJA</b>
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 2023 (cca. 17. - 19. 3. 2023) planiramo 2 ali 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<sup>+</sup>

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, 5. 9. 2022 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 2023. Obsegal bo 2 vadbeni enoti (ponedeljek in četrtek) in bo trajal do 22. 6. 2023.

**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<sup>+</sup>

Smučarska vadba je predvidna v obsegu 36 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 1 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<sup>+</sup> 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<sup>+</sup> bosta ločena!**



## ZAČETNE STOPNJE ZNANJA SMUČANJA ALPSKE ŠOLE<sup>+</sup>

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: smučič postavljene paralelno tudi na težjih nakloninah. Samostojno zna uporabljati vlečne naprave.

### ALPSKA ŠOLA<sup>+</sup> (38 dni smučanja, 63 enot kondicijske vadbe)\*:

#### Obkrožite izbrano opcijo:

- 1.050 EUR (enkratno plačilo do 31. 7. 2022)
- 1.130 EUR (enkratno plačilo do 30. 9. 2022)
- 1.250 EUR (10 obrokov po 125 EUR, od septembra dalje)

Smučarski program (samo smučarska vadba, predvidoma od 15. 12. 2022 dalje)

- 950 EUR (plačilo do 30. 11. 2022)
- 1.000 EUR (4 obroki po 250 EUR, od 1. 12. 2022 dalje)

\*Za vpis drugega otroka v program Alpska šola<sup>+</sup> ali Alpska šola nudimo 10% popusta.

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

### SMUČANJE ZA STARŠE

Januarja 2023 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/](http://www.ask-branik.si/prijavnica/)

### KONTAKTNA OSEBA:

**Dora SKOROBRIJIN,**  
vodja smučarske šole Ilke Štuhec

Tel: 040 590 426

E-pošta: [dora@smucam.se](mailto:dora@smucam.se)



ASK BRANIK

