

ALPSKA ŠOLA 2023-2024



ASK BRANIK



Letniki: 2006 do 2018

Predviden pričetek smučarske vadbe: s pričetkom obratovanja smučišč na Pohorju (16. ali 23. 12. 2023).
Dodatna kondicijska vadba: jesenski (4. 9. 2023 - 30. 11. 2023) ali celoletni del (4. 9. 2023 do 21. 6. 2024).

OBSEG VADBE celoletne ALPSKE ŠOLE in ALPSKE ŠOLE ADVANCE

Predvidenih je 20 smučarskih dni (10 vikendov), možnost udeležbe na tekmovanju »Little fox« (smučarji letnik 2017 in starejši), »ekshibicijska« zaključna tekma, nočno smučanje.

★ **SMUČARSKA VADBA:** prostó smučanje s poudarkom na osvajanju in izboljšavi smučarske tehnike.

Vsebovala bo eno nočno enoto.

Predvidoma 16. 12. 2023 – 25. 2. 2024, planiranih 80h, sobote in nedelje od 9h do 13h.

SOBOTA	NEDELJA
9.00 - 13.00	9.00 - 13.00

★ **KONDICIJSKA VADBA**

Kondicijska vadba je primerna za otroke letnika 2017 in starejše.

• **Jesenski del:** potekal bo od 4. 9. 2023 do 30. 11. 2023.

Planiranih je 24 enot (12 enot v telovadnici (gimnastika + kondicija), 12 enot na prostem).

• **Celoletna kondicijska vadba:** potekala bo od 4. 9. 2023 do 21. 6. 2024.

Planiranih je 59 enot (36 enot v telovadnici (gimnastika + kondicija), 23 enot na prostem).

• **V telovadnici:** splošna kondicijska priprava in športna gimnastika.

• **Na prostem:** splošna kondicijska priprava, pohodništvo, rolanje, plavanje, igre z žogo, ...

PONEDELJEK	ČETRTEK	SOBOTA
16.00 – 17.30	16.30 – 18.00 (sep., okt. 2023) 17.00 – 18.30 (apr. - jun. 2024)	9.00 – 11.00 (nov. 2023)
Telovadnica OŠ bratov Polančičev	Na prostem	Na prostem

Cilji: s pomočjo igre razvijati široko bazo motoričnega znanja, osvajati tehniko smučanja, paralelni položaj smuči, smučanje po robnikih, navdušiti in motivirati otroke za alpsko smučanje, 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 sprti prilagajali in oblikovali glede na potrebe in sposobnosti vadbene skupine.

VSEBINE smučarske vadbe ALPSKE ŠOLE

Smučarska vadba je predvidna v obsegu 20 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 (predvidoma 16. ali 23. 12. 2023).

Vadba bo potekala dvakrat tedensko, ob vikendih (sobota in nedelja). Planiramo eno nočno enoto (predvidoma 26. 12. 2023). Otroci bodo v vadbene skupine razdeljeni glede na starost in smučarsko predznanje. Tako bomo vadbeni proces lažje sproti prilagajali in oblikovali glede na potrebe in sposobnosti vadbene skupine ter posameznika. Vsako skupino bo vodil strokovno usposobljen učitelj smučanja.

Smučarska vadba bo osredotočena na osvajanje in utrjevanje pravih osnov tehnike smučanja. Bazirala bo večinoma na prostem smučanju na čim bolj raznolikih terenih. Namen programa je otroke naučiti pravilno, varno in samostojno smučati ter jim približati zimski šport kot možnost rekreacije ali tekmovalnega športa.

Smučarji letnika 2017 in starejši se bodo lahko udeležili tekmovanja »Little fox«.

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.

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.

Kondicijsko 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 12 enot. Z izvedbo kondicijskih priprav v naravi bomo otrokom približevali delo na snegu.

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



ZAČETNE STOPNJE ZNANJA SMUČANJA

0 - Popoln začetnik, nikoli ni stal na smučeh/deski.

1 - Nekaj poskusov, ne zna zavijati in zaustavljati.

2 - Zavija in zaustavlja v »plugu«. Vlečnih naprav ne uporablja samostojno.

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

ALPSKA ŠOLA in ALPSKA ŠOLA ADVANCE (80 urni program smučanja)*:

- 550 EUR (enkratno plačilo do 15. 8. 2023)
- 590 EUR (enkratno plačilo od 16. 8. 2023 do 30. 11. 2023)
- 620 EUR (enkratno plačilo od 1. 12. 2023 dalje)
- 650 EUR (obročno plačilo - 4 obroki: dec., jan., feb., mar.)

Kondicijska vadba 49 EUR/mesec (ob ponedeljkih in četrtekih):

- Jesenska kondicijska vadba od 4. 9. 2023 - 30. 11. 2023
- Celoletna kondicijska vadba od 4. 9. 2023 do 21. 6. 2024

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

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

SMUČANJE ZA STARŠE

Januarja 2024 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/

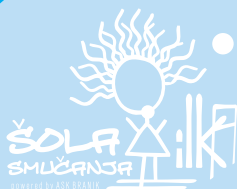
KONTAKTNA OSEBA:

Dora SKOROBRIJIN,

vodja smučarske šole Ilke Štuhec

Tel: 040 590 426

E-pošta: dora@smucam.se



ASK BRANIK

