

Obóz narciarski zorganizowany przez
Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnościami
Politechniki Krakowskiej

Krynica 18-25.02.2023

Program:

18.02.2023 sobota	13.00 17.00 18.00 19.00 20.00	wyjazd (parking ul. Skarżyńskiego obok klubu studenckiego Kwadrat) obiadokolacja odprawa - Zasady BHP na stoku i na wyciągu. Dekalog narciarza FIS. spacer na stok integracja
19.02.2023 niedziela	8.00 10.00 – 12.15 12.15 – 12.45 12.45 – 15.00 16.00 18.30 – 19.30	śniadanie nauka i doskonalenie pługu oraz łuków płuznych. Nauka ześlizgów bocznych, skośnych i zaokrąglonych. przerwa nauka i doskonalenie skrętów z pługu i pół pługu. obiadokolacja techniki relaksacyjne: 1 – gimnastyka rozluźniająca; 2 – kołysanie ciałem
20.02.2023 poniedziałek	8.00 10.00 – 12.15 12.15 – 12.45 12.45 – 15.00 16.00 18.30 – 19.30	śniadanie nauka skrętów NW. przerwa ćwiczenia doskonalące skręty NW, doskonalenie pozycji narciarskiej obiadokolacja wideoanaliza
21.02.2023 wtorek	8.00 10.00 – 12.15 12.15 – 12.45 12.45 – 15.00 16.00 18.30 – 19.30	śniadanie doskonalenie skrętów NW – ćwiczenia równoważne przerwa ćwiczenia koordynacyjne doskonalące skręty NW obiadokolacja techniki relaksacyjne: 1 – autogenny trening doświadczania ciepła; 2 – metoda wewnętrznych schodów ruchomych
22.02.2023 środa	8.00 10.00 – 12.15 12.15 – 12.45 12.45 – 15.00 16.00 18.30 – 19.30	śniadanie doskonalenie skrętów NW, śmig przerwa nauka skrętów równoległych krótkich i długich obiadokolacja wideoanaliza
23.02.2023 czwartek	8.00 10.00 – 12.15 12.15 – 12.45 12.45 – 15.00 16.00 18.30 – 19.30	śniadanie ćwiczenia doskonalące skręty równoległe przerwa doskonalenie pozycji narciarskiej, ćwiczenia równoważne obiadokolacja techniki relaksacyjne: 1 – odprężenie za pomocą wizualizacji kolorów; 2 – oddychanie hong-soh
24.02.2023 piątek	8.00 10.00 – 12.00 16.00 18.30 – 21.00	śniadanie ćwiczenia koordynacyjne doskonalące skręty równoległe. Jazda terenowa. obiadokolacja planszówki (integracja)
25.02.2023 sobota	8.00 11.00	śniadanie wyjazd