



Svaz lyžařů ČR – úsek alpských disciplín
P O Z V Á N K A
na školení trenérů alpských disciplín 3. třídy

Termín: 3.4. – 6.4. 2025

Místo akce: Vrchlabí, Špindlerův Mlýn

Program:

- 3.4. 18.15 – 19.00 prezentace účastníků v recepci hotelu Gendorf ve Vrchlabí
19.15 – 21.30 úvodní informace a teoretická přednáška
- 4.4. 8.30 – 21.30 praxe lyže, teorie
- 5.4. 8.30 – 21.30 praxe lyže, teorie
- 6.4. 8.30 – 12.30 praxe lyže

Ubytování: pro zájemce zajištěno v [hotelu Gendorf](#) ve Vrchlabí. Cena 835 Kč se snídaní nebo 1185 Kč s polopenzí / noc ve dvoulůžkovém pokoji (ve třílůžkovém pokoji 740 Kč se snídaní / 1090 Kč s PP / v jednolůžkovém pokoji 1280 Kč se snídaní / 1630 Kč s PP). Stravování by začínalo večeří 3.4. a končilo snídaní 6.4.

další možnosti ubytování ve vlastní režii např. na [booking](#)

Teorie: přednášky budou probíhat v [hotelu Gendorf](#) Vrchlabí

Praxe: lyžařská praxe bude probíhat v lyžařském areálu Špindlerův Mlýn (Sv. Petr). Skipas na 3 dny (4.-6.4.) je možné koupit nyní v [e-shopu](#) (aktuální cena je **2320 Kč**) nebo 4.4. na místě (cena 4500 – 4920 Kč podle způsobu platby).

Poplatek za školení je **2000 Kč** (v ceně poplatku je zajištění lektorů, programu akce, pronájmy vnitřních a venkovních prostor). Platba pouze hotově při prezentaci, na základě platby bude vydán příjmový doklad. V ceně poplatku není ubytování, strava a skipas.

Důležité: Podmínkou účasti je členství v SLČR, kdo není členem, zaregistruje se [ZDE](#)

S sebou: Vybavení na praktickou, lyžařskou část. Dále poznámkové sešity, případně počítač.

Metodika: Pro nově přihlášené v ceně školení oficiální literatura „Technika a trénink AD“ a „Základy závodního lyžování - kapesní průvodce trenéra“.

V případě dotazů se obraťte na vedoucího akce:

Radim Jireš, Tel: 606708399, E-mail: radim.jires@czech-ski.com

S lyžařským pozdravem

Mgr. Jiří Matějů a Mgr. Radim Jireš
Metodici OSÚ AD SLČR

Bc. Jan Fiedler
Sportovní ředitel OSÚ AD SLČR



Program:

Čtvrtek 3.4.2025

18:15 – 19:00 prezentace účastníků v recepci hotelu Gendorf Vrchlabí

19:15 – 19:30 zahájení kurzu, úvodní informace

19:30 – 21:30 Technická koncepce (fáze oblouku, technika lyžování, lyžařské dovednosti)

Pátek 4.4.2025

8:30 – 11:30, praktická část Špindlerův Mlýn

- lyžařská rozcvička na místě a v jízdě (pro děti 12 – 16 let),
- lyžařské dovednosti (postoj a rovnováha, ovládání tlaku – aktivní lyžař, ovládání hranění, otáčení, časování a intenzita) cvičení pro jejich nácvik (pro děti 12 – 16 let)

12:30 – 14:30, praktická část Špindlerův Mlýn

- stavba a pravidla OS, SL + nácvik OS, SL (varianty OS, krátké tyče SL, varianty),
- videozáznam účastníků v OS

16:30 – 17:45 Pravidla lyžařských závodů, soutěžní řády, web AD SLČR

18:00 – 18.40 večere pro ubytované v hotelu Gendorf

19:00 – 20:00 Příprava lyží, výběr materiálu (lyže, boty, hole, helmy apod.)

20:15 – 21:15 Analýza pohybu, video rozbor (na základě videí z praxe)

Sobota 5.4.2025

8:30 – 11:30 a 12:30 – 14:30 praktická část Špindlerův Mlýn

- lyžařská technika ve vedení oblouku (klopení, zalomení, práce nohou, protinatočení trupu), přechodová fáze a jeho varianty
- nejčastější chyby v technice jízdy a jejich náprava (rozdělení na postoj, vedení oblouku, přechodová fáze)
- další dovednosti a všestrannost (starty, přejezdy terénních nerovností, skoky, boulovatý terén...)

16:30 – 17:45 Biomechanika AD

18:00 – 19.00 večere pro ubytované v hotelu Gendorf

19:15 – 20:30 Metodická koncepce – lyžařské dovednosti

20:40 – 21:00 Výběr témat na praktické zkoušky

Neděle 6.4.2025

8:30 – 12:30 Špindlerův Mlýn

- test lyžařské techniky účastníků, hodnocení lektorem
- praktická zkouška – metodický výstup: vedení tréninku na určité zadané (vylosované) téma

změna programu vyhrazena