

NGS EXTREME zaprasza na wyjazd

Patronacka Szkoła Snowboardu PZS NGS EXTREME zaprasza na wyjazd, otwieraj cy sezon zimowy 2009 do Francji w terminie 06- 13.12.2008.

cena: 1300zł zawiera:

- 7 noclegów (apartamenty 4,6,8 osobowe)
- karnet 6-dniowy
- ubezpieczenie (warta ski)
- szkolenie snowboardowe z instruktorami pzs (6-dniowe), na stopnie zwi zkowe pzs (na 1, 2, 3 klas sprawno ci pzs, www.kspzs.pl), udział na małe grupy w zale no ci od zaawansowania, freestyle - wideoanaliza, fotki, wykłady,
- pozytywny klimat, imprezy w towarzystwie kite-owo/snowboardowym

DZIENNY HARMONOGRAM CZASOWY ZAJ NA STOKU

8.45 – 11.45 zaj cia obligatoryjne na stopnie sprawno ci PZS (technika)

11.45 – 12.15 przerwa

12.15 – 14.00 zaj cia fakultatywne dla ch tnych w snowparku (freestyle)

14.00 – 16.00 zaj cia dodatkowe (podstawy,doskonalenie techniki dla osób nie bior cych udziału w szkoleniu na klasy PZS)

Istnieje mo liwo wypo yczenia sprz tu w cenie 180zł (komplet/cały tydzie)

Zaj cia nauki i doskonalenia jazdy poprowadz : instruktor sportu pzs dyscyplin freestyle-owych mgr Grzegorz Trzaska (Czaszkin), instruktor sportu pzs dyscyplin freestyle-owych mgr Marcin Charubin (Orson), pomocnik instruktora Krzysztof Trzaska (Młody Czaszkin)

Dojazd własny- w razie potrzeby pomagam w skompletowaniu składu do auta wg miejsca zamieszkania (zrzutka na paliwo)

Cena wyjazdu bez szkolenia 1000zł

Zabieramy tylko osoby pełnoletnie lub z opiekunem b d z pisemn zgod rodziców

KASKI OBOWI ZKOWE DLA WSZYSTKICH UCZESTNIKÓW WYJAZDU!!!

Warunkiem przyj cia rezerwacji jest dokonanie wpłaty na konto. Ilo miejsc ograniczona.

mbank: 22 1140 2004 0000 3102 4179 2109

Grzegorz Trzaska

ul.Popiełuszki 6/54

37-450 Stalowa Wola

wi cej informacji:

NGS EXTREME mgr Grzegorz Trzaska

ngs.bieszczady@o2.pl Ten adres email jest ukrywany przed spamerami, wł cz obsług JavaScript w przegl darce, by go zobaczy www.ngs.bieszczady.pl

tel. 500 250 606

Pozdrawiam i polecam bo naprawd warto!

Grzegorz Trzaska

PROGRAM SZKOLENIA SNOWBOARDOWEGO NGS

Zaj cia obejmuj 6 dni szkolenia na stoku oraz 3wykłady i wideoanaliza (foty + materiał filmowy) zgodnie z metodyk i systematyk ewolucji PZS obowi zuj c w sezonie 2008/2009.

Organizowany kurs dotyczy uzyskania klas sprawno ci 1,2,3 stopnia PZS.

Ważnym warunkiem uzyskania stopni jest bezterminowość.

Warunkiem przystąpienia do kursu na 3 klasę sprawności PZS jest posiadanie 2 klasy sprawności PZS.

Systematyka ewolucji PZS na sezon 08/09 realizowana podczas wyjazdu

I stopień

a) oswajanie ze sprzętem i środowiskiem:

- zakładanie sprzętu
- podnoszenie się
- upadanie
- pozycja podstawowa i równowaga
- poruszanie się w płaskim terenie
- podejście
- zwroty

b) ewolucje podstawowe

- ze lizgi (prosty, skosny)
- jazda w linii spadku stoku
- jazda w skos stoku (przodem, tyłem)
- jazda wyciągiem
- skręt lizgowy rotacyjny
- skręt lizgowy
- skręt lizgowy NW
- przejazd łatwych form terenowych

II stopień

a) ewolucje średniozaawansowane:

- skręt cięty
- skręt cięty NW
- mig
- przejazd różnych form terenowych – jazda na zróżnicowanej trasie (różne ukształtowanie, różne warunki niegowe, przygotowanie stoku itp.)
- elementy techniki freestylej (jazda tyłem, skok prosty na skoczni, ollie, półobrót i obrót płaski w czasie jazdy – frontside i backside)
- elementy alpejskiej techniki jazdy (slalom gigant)

III stopień

a) ewolucje zaawansowane

- skręt cięty WN
- skręt kompensacyjny
- mig cięty
- freeride – jazda pozatrasowa, przejazd trudnych form terenowych
- elementy alpejskiej techniki jazdy (slalom i slalomy równoległe)
- elementy techniki freestylej:
 - stok – tailwheelie, nosewheelie, noseroll, tailroll, 180 – frontside- backside
 - oraz 360 – frontside – backside w jeździe i skokiem
 - skocznia – skok prosty z grabem, shifty, 180, 360;
 - rail/grindbox – 50/50, boardslide.

Informacja:

<http://www.ngs.bieszczady.pl/>

SKOMENTUJ TO NA FORUM DYSKUSYJNYM