

NGS EXTREME zaprasza na wyjazd

Patronacka Szkoła Snowboardu PZS NGS EXTREME zaprasza na wyjazd, otwierający 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 związkowe pzs (na 1, 2, 3 klasę sprawności pzs, www.kspzs.pl), podział na małe grupy w zależności od zaawansowania, freestyle - wideoanaliza, fotki, wykłady,
- pozytywny klimat, imprezy w towarzystwie kite-owo/snowboardowym

DZIENNY HARMONOGRAM CZASOWY ZAJĘĆ NA STOKU

8.45 – 11.45 zajęcia obligatoryjne na stopnie sprawności PZS (technika)
11.45 – 12.15 przerwa
12.15 – 14.00 zajęcia fakultatywne dla chętnych w snowparku (freestyle)
14.00 – 16.00 zajęcia dodatkowe (podstawy, doskonalenie techniki dla osób nie biorących udziału w szkoleniu na klasy PZS)

Istnieje możliwość wypożyczenia sprzętu w cenie 180zł (komplet/cały tydzień)
Zajęcia nauki i doskonalenia jazdy poprowadzą: 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 bądź z pisemną zgodą rodziców

KASKI OBOWIĄZKOWE DLA WSZYSTKICH UCZESTNIKÓW WYJAZDU!!!

Warunkiem przyjęcia rezerwacji jest dokonanie wpłaty na konto. Ilość miejsc ograniczona.

mbank: 22 1140 2004 0000 3102 4179 2109

Grzegorz Trzaska
ul.Popiełuszki 6/54
37-450 Stalowa Wola

więcej informacji:

NGS EXTREME mgr Grzegorz Trzaska

ngs.bieszczady@o2.pl Ten adres email jest ukrywany przed spamerami, włącz obsługę JavaScript w przeglądarce, by go zobaczyć www.ngs.bieszczady.pl
tel. 500 250 606

Pozdrawiam i polecam bo naprawdę warto!
Grzegorz Trzaska

PROGRAM SZKOLENIA SNOWBOARDOWEGO NGS

Zajęcia obejmują 6 dni szkolenia na stoku oraz 3 wykłady i wideoanaliza (foty + materiał filmowy) zgodnie z metodyką i systematyką ewolucji PZS obowiązującą w sezonie 2008/2009.

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

Ważność uzyskanych stopni jest bezterminowa.

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) oswojenie ze sprzętem i środowiskiem:

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

b) ewolucje podstawowe

- ześlizgi (prosty, skośny)
- jazda w linii spadku stoku
- jazda w skos stoku (przodem, tyłem)
- jazda wyciągiem
- skręt ślizgowy rotacyjny
- skręt ślizgowy
- skręt ślizgowy NW
- przejazd łatwych form terenowych

II stopień

a) ewolucje średniozaawansowane:

- skręt cięty
- skręt cięty NW
- śmig
- przejazd różnych form terenowych – jazda na zróżnicowanej trasie (różne ukształtowanie, różne warunki śniegowe, przygotowanie stoku itp.)
- elementy techniki freestylowej (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
- śmig cięty
- freeride – jazda pozatrasowa, przejazd trudnych form terenowych
- elementy alpejskiej techniki jazdy (slalom i slalomy równoległe)
- elementy techniki freestylowej:
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