



## Sí és Snowboard oktatás a túráinkon

A sí vagy snowboard oktatáson való részvételi igényt a foglaláskor kérjük, hogy jelezzétek irodánknak.

Amennyiben jelentkezéskor, nem sikerül eldönteni az oktatásra való igényt a foglaláskor, ezt megtehetitek a második részlet, azaz a hátralék befizetésekor.

Az oktatásra a helyszínen csak akkor lehet jelentkezni, amennyiben az oktató órarendje ezt megengedi.

### Oktatás ára:

10€/60perc/fő csoportban (min. 3 fő), 25€/60perc/csoport 2 fős kiscsoport esetén, vagy 20€/60 perc egyénileg, mely a helyszínen fizetendő.

## Az oktatások az alábbi síterepeken és időpontokban elérhetőek

### Sióktatás:

Les Sybelles: Január 4-11, Január 18-25, Január 25-Február1, Március 7-14, Március 14-21

Val d Allos: Január 25-Február 1, Február 1-8

Paradiski: Január 11-18, Január 18-25, Január 25-Február1, Március 21-28

Tignes: Február1-8, Március7-14

3 Völgy: Január 25-Február1, Február 1-8, Március 28-Április 4

Risoul-Vars: Március 7-14

### Snowboard oktatás:

Les Sybelles: Január 4-11, Január 18-25, Január 25-Február1, Március 7-14, Március 14-21

Val d Allos: Január 25 - Február 1, Február 1-8

Paradiski: Január 11-18, Január 18-25, Január 25-Február1, Március 21-28

Tignes: Február1-8, Március7-14

Risoul-Vars: Március 7-14

3 Völgy: Március 28-Április 4



## A sí és snowboard oktatás szintjei

### Sióktatás

**Kezdő Sí:** Azokat várjuk ide, akik még soha nem csúsztak sílécce, illetve akik egyszer régen, de nem szedtek magukra értékelhető sítudást (vagy már elfelejtettek mindent). Cél, hogy jó alapokkal hamar megtanulj síelni.

**Újrakezdő Sí:** Akik álltak már sílécen, akár több napot is, de még mindig bizonytalanok lankás pályán is. Cél az alapok tisztázása és gyakorlása, majd továbbfejlesztése, magabiztosság kialakítása.

**Középhaladó Sí:** Akik már elsíelgetnek bárhol, tudnak fordulni hókében vagy párhuzamos lécekkal, de egy közepes lejtésű pályán már bizonytalanabbak, óvatosabbak. Cél az alapok gyors tisztázása és korrigálása, majd tovább fejlődés több lépcsőfokban.

**Haladó Sí:** akik már teljes mértékben magabiztosak, bármilyen pályán lejönnek, piros pályáig ki is tudják hozni magukból a maximumot, nem félnek a sebességtől, szívesen próbálgatnak új mozgásokat. Cél a technikai kérdések tisztázása, gyakorlása, fejlesztése (legyen az kezelt vagy buckás pálya, rövid vagy hosszú lendület, carving vagy forgatott rövid ív, stb.)

### Snowboard oktatás

**Kezdő Snowboard:** akik még soha nem csúsztak snowboarddal, vagy akik már próbálták, de nem ment és oktatóhoz nem jártak. Cél, hogy az alapoktól kezdve építsük fel a snowboard tudást.

**Középhaladó Snowboard:** akik már mindkét irányban tudnak kanyarodni, csak a technika nem tökéletes még, és nagyon óvatosak, félnek a sebességtől. Cél az alapok tisztázása, a megfelelő mozgásformák, terhelések megismerése és elsajátítása, stabil fordulás, folyamatos fejlődés, gyorsulás és stabilabb technika.

**Haladó Snowboard:** akik már nem félnek a sebességtől, stabil tudásúak és bátor, összekötött íveket húznak. Bármilyen pályán le tudnak jönni, piros pályáig kényelmesen is érzik magukat közben. Cél az alapmozgásformák és terhelések tisztázása és elsajátítása, esetleges speciálisabb mozgások megismerése, mindenféle pályatípus és helyzet megismerése, a megfelelő technika alkalmazása, néhány versenytechnikai alap elsajátítása.