

Szkolenie SPORTOWE dla dzieci z roczników 2008-2015

Przedstawiamy szkolenie, które ma na celu poprawę dynamiki, korektę sylwetki oraz zwiększenie bezpieczeństwa jazdy. Już po jednym dniu są widoczne postępy – dziecko skutecznie przygotowuje się do jazdy ciętym skrętem między bramkami.

Wszystkie zajęcia rozpoczynają się rozgrzewką, rozjeżdżaniem oraz ustawianiem tyczek. Sam trening na tyczkach trwa od 2 do 3 godzin. Pozostały czas jest poświęcony na jazdę zadaniową, która doskonali technikę. Nie zapominamy o rozciąganiu mięśni po zajęciach.

Okolo 13.00 kursanci udają się z instruktorami na lunch, po którym zajęcia są kontynuowane. Rodzice odbierają dzieci w umówionym miejscu dopiero o 16.00 – wcześniej mają czas wyłącznie dla siebie.

Instruktor objaśnia techniki jazdy sportowej, instruuje, koryguje błędy i demonstruje odpowiednie ustawienie. Ćwiczenia są dobierane indywidualnie, co zwiększa skuteczność szkolenia, a instruktor stale monitoruje postępy kursantów. W trakcie zajęć nie brakuje dobrej zabawy – na przykład w czasie jazdy w parach, „po śladzie” czy w formie wyścigów.

Ważnym elementem szkolenia są videoanalizy. Trener udziela wskazówek na podstawie nagranych przejazdów. Kursant wie, kiedy i w jaki sposób popełnia błąd. Przeprowadzenie analizy dla grupy sportowej jest możliwe nawet w trakcie lunchu lub bezpośrednio na stoku.

Szkolenie trwa 6 dni – od niedzieli do piątku.

Zadowolonych kursantów zapraszamy do Klubu Narciarskiego Jafi Sport Pro Ski Team.