



KURZ INSTRUKTORA LYŽOVÁNÍ (OPBT4T110C)

Vedoucí kurzu: PhDr. Petra Fořterová, Ph.D.

Dotazy a informace: petra.forterova@pedf.cuni.cz

Lokalita: chata Eliška, Vítkovice 2, Krkonoše

<https://chata-eliska.cz/>

Termín: 18. – 22. prosinec 2025

Zahájení: **čtvrtek 18.12.2025** proběhne online teorie, seznámení s přednáškami v moodlu a samostudium teorie (přesný čas a odkaz na připojení bude zaslán později mailem všem přihlášeným přes el. formulář)

pátek 19.12.2025 sraz na parkovišti (Parkoviště Skiareál Aldrov - horní) ve **12:00 hodin** (budou nám svezeny zavazadla do ubytování), zahájení kurzu ve 12:30 hod na chatě

Ukončení: **pondělí 22.12.2025** odpoledne v místě ubytování (cca v 17:00 hod)

Cena kurzu: **2 540 Kč**

cena zahrnuje: ubytování na 3 noci + plná penze

cena nezahrnuje: dopravu, skipas, magistrátní poplatky (15,- Kč/den – bude vybíráno v hotovosti na místě) a administrativní poplatek za vydání licence (100 Kč)

Způsob úhrady: číslo účtu: **85236011/0100**

variabilní symbol: **335 127 13**

zpráva pro příjemce: **příjmení a jméno studenta**

Přihlašování: formou elektronického formuláře nejpozději **do 16.11.2025:**

<https://forms.gle/A4f8xByasMbSrSp29>

Přihláška na kurz je **závazná**, neúčast ze závažných důvodů včas oznamte vedoucí kurzu (P. Fořterová: petra.forterova@pedf.cuni.cz) – viz storno poplatky níže

Student je na kurz řádně přihlášen v okamžiku, kdy se zaregistruje přes el. formulář (do 16.11.2025) a zaplatí na účet – nejpozději do 28.11.2025.

V případě pozdní platby budou studenti z kurzu vyškrtnuti! Důvodem tohoto opatření je nutnost zaplatit rezervační poplatky.

Doprava: individuální

parkovat je možné na parkovišti u silnice, cca 250 m od ubytování (Parkoviště Skiareál Aldrov – horní)

Stravování: plná penze + pití k jídlům (začíná se večerí 1. den a končí se obědem poslední den)

Ubytování: ve vícelůžkových pokojích, sociální zařízení na patře

Skipas: individuální zakoupení na místě dle platného ceníku a výběru lokality dle sněhových podmínek – 3 denní skipas

Náplň kurzu: hry a cvičení skluzové průpravy na běžeckých lyžích a výuka techniky a metodiky na sjezdových lyžích

teoretické přednášky v moodlu – samostudium a příprava na test
semináře – rozbor videozáznamu techniky jízdy na sjezdových lyžích
metodický výstup na zadané téma

Vybavení

Výzbroj: běžecké lyže – pro bruslení nebo combi (využití na hry a skluzovou průpravu)
běžecké hole a boty

sjezdové lyže (radius 13-15 m), sjezdové hole a boty

skluzové vosky, plastová škrabka, kartáč (žehlička bude k dispozici)

Ostatní: sportovní oblečení na běh na lyžích (elastáky, tenké šustáky, funkční spodky, funkční trička, tenká fleesová mikina, šustákovka, nepromokavá bunda, ponožky do běžeckých bot, čepice, čelenka, běžecké rukavice) – počítejte i s nepříznivým počasím

lyžařské oblečení na sjezdové lyže (kalhoty, funkční trička a spodky, mikina, bunda, dvojce sjezdové rukavice, podkolenky, čepice), **lyžařská přilba** – povinná, chránič páteře – doporučený, sjezdové brýle

zimní boty (ideálně nepromokavé), sluneční brýle, krém s UV faktorem

domácí obuv, ručník, oblečení do chaty, hygienické potřeby, psací potřeby (papíry, tužku)

OP/cestovní pas, karta pojišťovny, osobní lékárnička (obinadlo, náplast – zejména na puchýře, dezinfekce, léky osobní potřeby)

studijní literatura na zpracování metodických výstupů

Možnost přibalit hudební nástroj, společenské hry.

Požadavky: aktivní účast na kurzu v plném rozsahu (netoleruje se pozdní příjezd nebo dřívější odjezd z kurzu)

splnění všech zápočtových požadavků ze sjíždění (pluh, paralelní oblouk, carvingový oblouk a krátký oblouk s přibrzděním)

splnění metodického výstupu

splnění písemného testu z teorie (téma: technika a metodika sjíždění a běhu na lyžích, bezpečnost při lyžování, historie lyžování, lyžařská technologie + mazání lyží, lyžování ve školní TV, specifika výuky lyžování dětí, lyžařské kvalifikace, didaktika lyžování)

Doporučujeme teorii nastudovat dle vybraných témat předem na moodlu:

<https://dl1.cuni.cz/course/view.php?id=15109>

<https://dl1.cuni.cz/course/view.php?id=15110>

Zápočtové požadavky:

<https://youtu.be/i-ubZ4TslHg>

Storno poplatky:

50 % ze zálohy při zrušení účasti 25 až 16 dní před zahájením kurzu

75 % ze zálohy při zrušení účasti 15 až 6 dní před zahájením kurzu

100 % ze zálohy při zrušení účasti 5 dnů a méně před zahájením pobytu