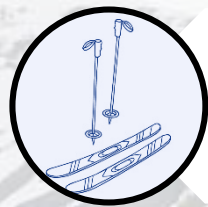


A photograph of two children skiing down a snowy mountain slope. The child in the foreground is wearing a bright pink jacket, white pants, a pink helmet, and large goggles. The child in the background is wearing a blue jacket and dark pants. Both are in a crouched, dynamic skiing posture. The background shows a snowy mountain peak and some evergreen trees under a bright sky. The text 'KINDERSki' is overlaid in the center of the image.

KINDERSki



К участию в детской программе допускаются дети, умеющие самостоятельно стоять на лыжах, а также подниматься на подъемнике.



Ограничение по возрасту от 7 лет, младше по согласованию с тренером.



Стоимость занятия продолжительностью 120 минут - 3 000 р. за ребенка.



Тренировки проходят: ЧТ, ПТ, СБ, ВС.



15:50 Сбор и организация группы в прокате (краткий инструктаж)
16:00-16:10 Разминка
16:10-17:00 Тренировка на склоне №2 (отработка торможения плугом, торможения на параллельных лыжах со сбросом пяток, отработка поворотов.)
17:00-17:30 Закрепление полученных навыков (прохождение поставленной трассы на кисточках)
17:30-18:00 Тренировка прохождения трассы на время, с установкой хронометража.



15:50 Сбор и организация группы в прокате (краткий инструктаж)
16:00-16:10 Разминка
16:10-17:00 Тренировка на склоне №2 (изучение и отработка езды спиной вперед, выполняем элементы вперед, выполняем элементы поворотов спиной вперед, учимся переносить вес тела, изучение и отработка разворотов в движении на 360)
17:00-17:30 Закрепление полученных навыков (прохождение поставленной трассы на кисточках, добавляем ворота на трассе для приседаний)
17:30-18:00 Тренировка прохождения трассы на время, с установкой хронометража.



10:50 Сбор и организация группы в прокате (краткий инструктаж)
11:00-11:10 Разминка
11:10-12:00 Тренировка на склоне №2 (изучение и отработка поворотов карвингом, отработка поворота на одной лыже поможет понять правильную загрузку лыжи в повороте).
12:00-12:30 Закрепление полученных навыков (прохождение поставленной трассы на кисточках, проходим повороты на одной ноге)
12:30-13:00 Тренировка прохождения трассы на время, с установкой хронометража.



10:50 Сбор и организация группы в прокате (краткий инструктаж)
11:00-11:10 Разминка
11:10-12:00 Тренировка на склоне №1 (отработка всех упражнений которые проходили на протяжении недели, делаем акцент на спортивную трассу Слалом Гигант).
12:00-13:00 Закрепление полученных навыков (прохождение поставленной спортивной трассы Слалом Гигант при использовании Древок, проходим повороты на одной ноге, обязательно с установкой хронометража)

A photograph of a child in an orange ski jacket and helmet smiling, with another child and an adult in the background on a snowy slope. The child in the foreground is wearing a red and white helmet with goggles, an orange ski jacket with white stripes on the sleeves, and grey pants. They are holding ski poles. In the background, another child in a blue helmet and red jacket is on skis, and an adult in a white and black jacket is leaning over, possibly assisting. The scene is set on a snowy mountain slope with trees in the distance.

Беговые лыжи

1

Желающие овладеть искусством передвижения классическим и коньковым стилем

2

Ограничений по возрасту нет, тренировки проходят **СБ** и **ВС** продолжительностью в **60 мин.** Стоимость занятия – **2 000 руб.**

3

Сбор и организация групп в прокате (короткий инструктаж ключевых моментов). Для учеников скидка на прокат 50%

4

5-10 мин. разминка (основные моменты технического исполнения)

5

40-45 мин. основная часть (оттачивание техники хода, прокат на одной лыже, своевременное отталкивание, сложение сил, прокат)

6

10 мин. замибочная часть

7

При наличии 4 человек и более будут проводиться эстафеты