

**Kursas „Kalnų slidinėjimas: teorija ir praktika“**
**PASKAITŲ IR PRATYBŲ TVARKARAŠTIS**

**Seminarų vieta:** Snow Arena, Nemuno kelias 2, Mizarų kaimas, LT-67308, Druskininkų savivaldybė

<b>Data</b>	<b>Laikas</b>	<b>Tema</b>	<b>Dėstytojai</b>
11.17	10-14 val.	<u>Teorija</u> : Įvadas į kursą. Slidinėjimo saugos reikalavimai. Inventoriaus pasirinkimo logika.	Ieva Januškevičiūtė dr. Nerijus Masiulis
11.18	10-14 val.	<u>Teorija ir praktika</u> : Fizinis pasirengimas. Fizinio pajėgumo nustatymas, individualios praktinės rekomendacijos*.	dr. Nerijus Masiulis
11.24	10-14 val.	<u>Praktinės pratybos</u> ** <u>:</u> Esminiai slidinėjimo elementai: stovėseną, slidžių valdymas, kontrolė, pratimai pradedantiesiems.	Ieva Januškevičiūtė
11.25	10-14 val.	<u>Praktinės pratybos</u> ** <u>:</u> Esminių slidinėjimo elementų kartojimas. Paralelinių posūkių mokymasis. Viršutinės kūno dalies stabilizavimas. Video analizė.	Ieva Januškevičiūtė
12.01	10-14 val.	<u>Praktinės pratybos</u> ** <u>:</u> Paralelinių posūkių mokymasis. Perėjimas iš posūkio į posūkį. Video analizė.	Ieva Januškevičiūtė
12.02	10-14 val.	<u>Praktinės pratybos</u> ** <u>:</u> Technikos tobulinimas, mėgėjų rungtis. Individualios rekomendacijos.	Ieva Januškevičiūtė

\* - rekomenduojama turėti sportinę aprangą.

\*\* - privaloma slidinėjimo apranga bei inventorius.

Dėl papildomos informacijos prašome kreiptis el. paštu: [info@sportoakademija.lt](mailto:info@sportoakademija.lt) arba telefonu 8 613 29199.

[www.sportoakademija.lt](http://www.sportoakademija.lt)