



Za nami edycja 2023 programu „Pierwsze kroki na śniegu”

2023-03-27

Ponad 300 uczniów klas IV i V z siedmiu krakowskich szkół podstawowych wzięło udział w tegorocznej edycji prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie miejskiego programu sportowego „Pierwsze kroki na śniegu”. Bezpłatne zajęcia narciarskie i snowboardowe odbywały się na terenie stacji narciarskiej Podstolice-Ski od 14 lutego do 9 marca.

Uczniowie każdej ze szkół uczestniczyli w cyklu czterech wyjazdów szkoleniowych na stok narciarski w Podstolicach, w ramach których każdorazowo odbywało się po 1,5 godziny (2 godziny lekcyjne) zajęć. W sumie, podczas 12 dni szkoleniowych, na zajęcia na nartach oraz snowboardzie przeznaczone zostały 42 godziny szkoleniowe.

Program skierowany był głównie do uczniów, którzy nie potrafili jeszcze jeździć na nartach czy snowboardzie. Jednak chętnie uczestniczyli w nim również już posiadający te umiejętności młodzi miłośnicy aktywności fizycznej, którzy mogli je podnieść dzięki doświadczonej kadrze instruktorskiej.

Wszyscy uczestnicy programu mieli zapewniony transport, karnety na wyciągi, wypożyczenie kompletnego sprzętu narciarskiego lub snowboardowego wraz z kaskiem, opiekę wykwalifikowanych, licencjonowanych instruktorów SITN PZN z klubu narciarskiego Sportnet-Ski i ciepłą herbatę po zakończeniu zajęć.

Program zajęć został zaplanowany tak, by w każdym kolejnym tygodniu uczestnicy skutecznie podnosili swoje umiejętności. Dzięki państwowym uprawnieniom instruktorów, nauczanie narciarstwa realizowane było zgodnie z oficjalnym programem Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN.

W ciągu czterech tygodni zrealizowano następujący program zajęć:

I tydzień – pierwszy kontakt ze sprzętem narciarskim (snowboardowym), nauka ubierania oraz zapinania butów, następnie nart (snowboardu). Pierwsze kroki po śniegu na nartach w terenie płaskim, jazda pługiem w dół z małej górki. Dla zaawansowanych narciarzy: doskonalenie techniki narciarskiej na trasie przy małym wyciągu. Na snowboardzie: zapoznanie ze sprzętem, pierwsze kroki po śniegu na desce, próby zjazdu z małej górki (*front-site, back-site*).

II tydzień – dla początkujących narciarzy: utrwalanie i doskonalenie jazdy pługiem, zwiększanie poziomu trudności poprzez podchodzenie na wyższe wzniesienie. Dla zaawansowanych narciarzy: doskonalenie techniki narciarskiej na małym wyciągu, wprowadzenie do sylwetki narciarza kijów narciarskich. Pierwsze próby jazdy na nartach równoległych. Na snowboardzie: pierwsze próby wjazdu wyciągiem orczykowym.

III tydzień – dla początkujących narciarzy: pierwsze wyjazdy wyciągiem orczykowym, doskonalenie techniki jazdy na trasie przy małym wyciągu, pierwsze próby jazdy na nartach równoległych. Dla zaawansowanych narciarzy: doskonalenie techniki narciarskiej na trasie przy dużym wyciągu,



**Magiczny
Kraków**

dopracowywanie właściwej sylwetki narciarskiej podczas jazdy na trudnej trasie. Na snowboardzie: doskonalenie techniki na górze przy małym wyciągu.

IV tydzień – weryfikacja umiejętności zdobytych w poprzednich tygodniach, dla chętnych poprzez przejazdy slalomem na czas (jazda wyznaczonym torem pomiędzy tyczkami slalomu – na przemian tyczki niebieskie i czerwone). Dzięki pokonaniu kilku przejazdów tego samego slalomu, młodzi narciarze mogli obserwować progres w poprawianiu czasów, a dzięki rywalizacji poczuć też atmosferę prawdziwych zawodów narciarskich. Były emocje, walka o poprawienie czasu przejazdu i rywalizacja z kolegami/koleżankami z klasy. Na koniec zajęć wszyscy nagrodzili oklaskami trzech najlepszych zawodników w poszczególnych grupach. Grupy podzielone były odpowiednio na jeżdżących z kijami i bez kijów. Natomiast snowboardziści szkolili swoje umiejętności jazdy slalomem na desce.

Program „Pierwsze kroki na śniegu” został odebrany bardzo pozytywnie. O potrzebie realizacji programów tego typu świadczy m.in. fakt, że po ogłoszeniu naboru szkół limit miejsc został wyczerpany w bardzo krótkim czasie. Bardzo dobrze został też oceniony program nauczania narciarstwa, zrealizowany przez licencjonowanych instruktorów. Zdecydowana większość uczniów w szybkim tempie podnosiła swoje umiejętności.

Program był sfinansowany ze środków budżetowych Gminy Miejskiej Kraków.