

Spoštovani

Naša Šola teka deluje v Nordijskem centru Bonovec že 10 let. Smo prva šola, kjer delujejo najboljši kadri po vnaprej zastavljenem programu in sledi novim trendom, ki se pojavljajo v svetu. Vsako leto organiziramo več dnevni in večdnevni tečajev teka na smučeh z nekaj sto tečajniki.

Naša šola se imenuje »Šola teka na smučeh ODLO«

Redni člani naše šole teka so:

1. Mirko Verovšek
2. Nevenka Beba Omerzu
3. Jani Kršinar
4. Tina Jereb
5. Sašo Jereb

Namen imamo širjenje naše šole še na druge tekaške centre v Sloveniji.

Izvajamo naslednje vrste tečajev:

SKUPINSKI TEČAJI

Skupinski tečaji so namenjeni skupinam. Običajno šteje skupina 6-10 tečajnikov. Lahko se prijavi že formirana skupina ali pa posamezniki, ki jih razvrstimo v skupine. Ti tečaji so manj intenzivni, trajajo nekaj dlje časa in so cenovno dostopnejši.

- Začetni ENODNEVNI tečaj trajanje 3 ur: dopoldne ali zvečer;
- Začetni VIKEND tečaj trajanje 9 ur: sobota in nedelja dopoldne in popoldne;
- Nadaljevalni ENODNEVNI tečaj trajanje 3 ur: dopoldne ali zvečer;
- Nadaljevalni VIKEND tečaj trajanje 9 ur: sobota in nedelja dopoldne in popoldne;

Začetnikom svetujemo, da se udeležijo 9 urnega tečaja, kjer bodo na teoretičnem delu spoznali vse o tekaški opremi, osnovah teka na smučeh, ter pričeli praktični del z lažjo klasično tehniko, ter prešli na osnove proste tehnike, ki je bolj zahtevna.

VSEBINA

- predstavitev teka na smučeh (proge, pravila obnašanja)
- predavanje o opremi
- prilagajanje na opremo
- klasična tehnika: soročni odziv
- dvotaktni diagonalni korak
- korak s soročnim odzivom
- utrjevanje znanja klasične tehnike na tekaški progi

[Vnesite besedilo]

- drsalna tehnika
- osnovni drsalni korak brez uporabe palic
- daljši dvojni drsalni korak
- krajši dvojni drsalni korak
- utrjevanje znanja drsalne tehnike na tekaški progi
- individualno utrjevanje tekaškega znanja
- video analiza

Tečaji teka na smučeh za otroke

Organiziramo tudi skupinske tečaje teka na smučeh za otroke predvsem ob vikendih in med šolskimi počitnicami. Otroke učimo hoje in predvsem gibanja na smučeh, v obliki igre in zabave.

Primerna starost od 5 – 12 let.

Primer večernega začetnega 6 urnega tečaja teka na smučeh

KRAJ: Nordijski center Bonovec Medvode, Iztokova ulica, 1215 Medvode

ČAS: TOREK in ČETRTEK od 18:00 do 21:00

Tečaj je razdeljen na tri sklope po tri ure.

TOREK, 18:00 do 21:00ure

Predavanje o opremi in vzdrževanju, prilagajanje na opremo, klasična tehnika: soročni odziv, dvotaktni diagonalni korak, korak s soročnim odzivom, utrjevanje znanja klasične tehnike na tekaški progi,

ČETRTEK, 18:00 do 21:00ure

Osnovni drsalni korak – brez uporabe palic; daljši dvojni drsalni korak, krajši dvojni drsalni korak utrjevanje znanja drsalne tehnike na tekaški progi, video-analiza

Primer vikend začetnega 9 urnega tečaja teka na smučeh

KRAJ: Nordijski center Bonovec Medvode,

ČAS: sobota in nedelja

Tečaj je razdeljen na tri sklope po tri ure.

SOBOTA, 9:15 – 12:15 ure

Video predstavitev, predavanje o opremi in vzdrževanju, prilagajanje na opremo, klasična tehnika: soročni odziv, dvotaktni diagonalni korak.

SOBOTA, 13:00 – 16:00 ure

klasična tehnika: dvotaktni diagonalni korak, korak s soročnim odzivom, utrjevanje znanja klasične tehnike na tekaški progi, video-analiza.

NEDELJA, 9:15 – 12:15 ure

Video predstavitev drsalna tehnika; osnovni drsalni korak – brez uporabe palic; daljši dvojni drsalni korak, krajši dvojni drsalni korak utrjevanje znanja drsalne tehnike na tekaški progi, video-analiza

[Vnesite besedilo]

V CENO TEČAJA SPADA

- Vodenje tečaja (usposobljeni trenerji in učitelji teka na smučeh),
- Uporaba garderobe in sejne sobe,
- Svetovanje pri izbiri opreme, mazanje smuči, test opreme, itd..

Cenik skupinskih tečajev 2018/2019

Tečaji teka na smučeh in nordijske hoje		
koda	Storitev	Cena z DDV/osebo
16	3 urni skupinski tečaj teka na smučeh (klasična ali prosta tehnika)	25,00 €
19	6 urn iskupinski tečaj teka na smučeh (2 x 3 ure)	45,00 €
20	9 urni skupinski tečaj teka na smučeh (3 x 3 ure)	60,00 €

INDIVIDUALNI TEČAJI

VSEBINA

- predstavitev teka na smučeh (proge, pravila obnašanja)
- predavanje o opremi
- prilagajanje na opremo
- klasična tehnika: soročni odziv
- dvotaktni diagonalni korak
- korak s soročnim odzivom
- utrjevanje znanja klasične tehnike na tekaški progi
- drsalna tehnika
- osnovni drsalni korak brez uporabe palic
- daljši dvojni drsalni korak
- krajši dvojni drsalni korak • utrjevanje znanja drsalne tehnike na tekaški progi
- individualno utrjevanje tekaškega znanja
- video analiza

Za individualen tečaj teka na smučeh je potreben predhodni dogovor z vodjo Šole teka na smučeh.

Dogovorite se lahko preko E-maila: tecaji.ncbonovec@gmail.com
ali po telefonu 041 282 000

Tečaji teka na smučeh in nordijske hoje		
koda	Storitev	Cena z DDV/osebo
21	Individualni tečaj teka na smučeh na osebo, 1 oseba 2 uri	50,00 €
22	Individualni tečaj teka na smučeh na osebo, 2 osebi 2 uri	35,00 €
23	Individualni tečaj teka na smučeh na osebo, 3 osebe 2 uri	25,00 €

TEČAJI ZA PODJETJA

Tečaji za podjetja so namenjeni zaključenim skupinam. Te dogodke organiziramo po vnaprejšnjem dogovoru in se prilagajamo željam naročnika.

Naši učitelji bodo poskrbeli za animacijo, po želji tudi učenje osnov teka in za zabavne igre na tekaških smučeh, v ospredju pa je je dobro počutje vsakega udeleženca. Različne

[Vnesite besedilo]

zabavne aktivnosti na tekaških smučeh, ustvarjajo pozitiven naboj, ki krepi medsebojne odnose in splošno zadovoljstvo udeležencev.

Za za tečaj je potreben predhodni dogovor z vodjo Šole teka na smučeh.

Dogovorite se lahko preko E-maila: tecaji.ncbonovec@gmail.com
ali po telefonu 041 282 000.

Zahtevnost dogodka oziroma posameznih skupin prilagodimo po željah naročnika.

Po dogovoru poskrbimo tudi za hrano in pijačo, ter nudimo prostor za spremljajoče dogodke v sejni sobi.

Vso tekaško opremo si lahko izposodite v našem centru.

V Okviru ZUTS Slovenije izvajamo usposabljanja za pridobitev naziva:

- učitelj teka na smučeh 1. stopnje
- učitelj teka na smučeh 2. stopnje

Logo šole teka



S spoštovanjem

NŠD Medvode
Damjan Jenko

